

İRİ BAMYA VE ÖZELLİKLERİ

Ahmet Türkan tarafından yazıldı

Çarşamba, 15 Mayıs 2024 22:49 - Son Güncelleme Çarşamba, 15 Mayıs 2024 22:49

Hani bamyanın minikleri makbuldür ya en pahalı bamyalar en küçükleridir, özenle tek tek ayıklanır minicik bamyalar halbuki en şifalı bamyalar en büyük en ucuz iri iri çekirdekli olanlarıdır, neden mi? Bamy çekirdeklerinde üç önemli 'ilaç madde' var;

Glutasyon, Lectin ve Quercetin.

Glutasyon, son dönemde kapsül olarak alınması çok 'moda' olan bir madde ki bedenimizin oksitleyici etkilere karşı en önemli savunma mekanizmalarından. Bamyada fazlaca olmakla birlikte birçok gıdada azar azar var ve ben 'hap hakkımızı' gerçek ilaçlarda, besinlerle alamayacağımız bitkisel takviyelerde kullanmamız gerektiğini düşünüyorum. Glutasyon hücrelerimizi oksitlenmeye karşı güçlü bir şekilde koruyor, özellikle karaciğer ve beyin koruyucu etkisine dair önemli bilimsel veriler var.

Lectin meme kanserine karşı koruyucu olduğu bilimsel olarak gösterilmiş bir madde.

Quersetin ise, akciğer, mide bağırsak, prostat kanserine ve lenfomalara karşı koruyucu.

Çekirdekler aynı zamanda demir, fosfor, bakır, K vitamini ve sürpriz bir şekilde de protein içeriyor. Vejetaryenler bamya yemeğindeki iri çekirdekleri nohut veya yeşil mercimekle buluşturduğunda 'kıymalı bamya' kadar protein içeriğine sahip bir yemek tüketebilirler, tabii bu

İRİ BAMYA VE ÖZELLİKLERİ

Ahmet Türkan tarafından yazıldı

Çarşamba, 15 Mayıs 2024 22:49 - Son Güncelleme Çarşamba, 15 Mayıs 2024 22:49

da iri bamyalar için geçerli, küçük bamyaların protein içeriği daha düşük.Tarihi antik Mısır dönemine hatta daha da eskilere dayanan bu sebzeyle Kleopatra'nın çok düşkün olduğu söyleniyor.

Bir küçük kase kadar bamyadaki çözünebilir bitkisel lif, günlük lif ihtiyacının %80'ini karşılayacak düzeyde ve bu da hem bağırsak çalışmasını artırması için çok yardımcı hem de kan şekerini dengeleyici bir unsur, ancak bamyanın kan şekerini dengeleyici etkisi sadece bununla sınırlı değildir. İçerisinde pankreasın insülin salgılamasını aktive eden ve hücrelerin insüline hassasiyetini artıran moleküller keşfedildi. Bamyayı çoğunun sevmeyip de ona 'SÜMÜKLÜ BAMYA' demelerini sağlayan bamyadaki jelimsi reçineli maddelerin bağırsakta istenmeyen 'kötü' kolesterolü ve yağları yapıştırma etkisi var, bunları yapıştırıp dışkı ile atılmalarını sağlıyorlar. Böylece düzenli tüketimde kandaki kötü kolesterol düşerken iyi kolesterol de artıyor. Şifa olsun...

Dr. Elif Güveloğlu