

# Mutfakta Bilim Var- Mayıs 2023

Murat Doğan<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Istanbul Gelişim Üniversitesi, Güzel Sanatlar Fakültesi,  
Gastronomi ve Mutfak Sanatları, İstanbul, Türkiye,  
ORCID ID: 0000-0001-6391-4887,  
[mdogan@gelisim.edu.tr](mailto:mdogan@gelisim.edu.tr),



[CITATION]

Doğan, M., (2023). Meyve ve Sebze Tüketiminin Önemi . *Yemek Zevki Dergisi*, 25, (5), İstmag Magazin Gazetecilik, İstanbul.

Mayıs 2023

## Meyve ve Sebze Tüketiminin Önemi

Doç. Dr. Murat DOĞAN\*

İnsanlık tarihi incelendiğinde ilk ve en önemli besin maddelerinin başında her zaman sebze ve meyve çeşitleri gelmiştir. Mayıs ayı içindeyiz baharla birlikte mevsim meyve ve sebzeleri daha da bollaşacak ve tazesini tüketme imkânı bulacağız.

İlk olarak şunu söyleyerek başlayayım. Özellikle çocukluk döneminde, orta yaş ve üzeri yaş gruplarında sağlıklı beslenmenin en temel yolu taze meyve ve sebze tüketiminden geçmektedir. Bitkilerin yenilen kısımları sebze ve meyvelerdir. Büyük oranda su içerdiklerinden enerji ihtiyacından çok, vitamin ve mineral ihtiyacının karşılanmasına katkı sağlarlar. Sebze ve meyveler özellikle folik asit, A, E, C ve B vitaminleri, kalsiyum, potasyum, demir, magnezyum, lif ve diğer antioksidan bileşikler açısından çok zengindir. Antioksidanlar, zararlı maddelerin vücuttan atılması veya etkilerinin azaltılması açısından önemlidir.

“Sebze ve meyveler de çeşitli hastalıkların önlenmesinde fonksiyonel gıdalar olarak kabul edilebilir.”

Sebze ve meyve grubu besinler; büyüme ve gelişmede, hücre yenilenmesinde, doku onarımında, cilt ve göz sağlığında, diş ve diş eti sağlığında, kan yapımında ve hastalıklara karşı bağışıklık sisteminin oluşumunda etkin rol oynar. Özellikle sebzeler düşük enerji sağlarken içerdikleri lifler nedeniyle tokluk hissi de sağlar. Böylece kilo kontrolüne ve obeziteye bağlı kronik hastalıklardan korunmaya destek olurlar. Lif içeriği ile sindirim sistemi sağlığını da korur.

“Lifler bağırsaklarımızda bulunan gut mikrobiyotikler olarak adlandırılan probiyotiklerin doğal besinleri olan prebiyotiklerdendir.”

Çoğumuzun bildiği gibi probiyotikler bağırsaklarımızda yaşayan yararlı mikroplardır. Bol lif içeren sebze ve meyveleri tükettiğimizde bağırsaklarımızda yaşayan bu mikropları iyi şekilde besleriz. Onlar da sağlığımıza yararlı olan birçok metaboliti (sağlığa yararlı bazı maddeler) açığa çıkarırlar. Evet, biz buna karşılıklı yarar ya da simbiyotik yaşam diyoruz.

Sebze ve meyveler günlük sıvı ihtiyacının karşılanmasında az da olsa etkileri vardır. Sağlıklı beslenme için farklı renk ve türde sebzelerin tüketilmesini öneriyorum. Farklı renkler ve türler, farklı miktarlarda vitamin, mineral ve bitkisel kimyasallar anlamına gelir.

“Daha da önemlisi sebze ve meyveler her gün tüketilmesi gereken besin gruplarıdır.”

Örneğin portakal, mandalina, limon ve üzüm C vitamini ve antioksidanlar açısından çok zengindir. Buna ek olarak elma, armut, muz ve kayısı vb. meyveler potasyum içeriği bakımından zengindir. Kayısı, erik, çilek gibi kabukları ile yenen meyveler bol suyla

---

\* İstanbul Gelişim Üniversitesi, Güzel Sanatlar Fakültesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü, İstanbul, Türkiye, E-posta: mdoğan@gelisim.edu.tr, ORCID Numarası: 0000-0001-6391-4887

yıkanmalı ve kabukları soyulmadan yenmelidir. Meyve suyu tüketeceksek taze ve yeni sıkılmış olanını tercih etmeliyiz. Meyve sularını posasıyla tüketilmesini öneriyorum.

“Sebzeler arasında kullanımına dikkat etmemiz gereken tek sebze patatestir.”

Bunun nedeni ise diğer sebzelerden biraz farklı olmasıdır. Çünkü patates yüksek oranda karbonhidrat içerir ve genelde bol yağda kızartmasını da çok severiz. Bu nedenle tüketiminde hem sağlık hem kalori dengesi açısından dikkat edilmesinde yarar var.

Son olarak da sağlıklı günlük tüketim miktarlarından bahsederek bitirelim. Taze meyve ve sebzelerin günlük 300-400 gr civarında tüketilmesi sağlıklı olanıdır. Daha da açmak gerekirse her gün 2-3 porsiyon sebze ve 2-3 porsiyon meyvenin tüketilmesi çocuklar ve yetişkinler için önerilmektedir. Sonuç olarak ta sağlıklı bir birey olmanın ve sağlıklı yaşamının yolu yeterince ve hatta bol bol (tabi ki kalori değerlerine dikkat ederek) taze sebze ve meyve tüketmekten geçer.

Sağlıkla kalın...

Doç. Dr. Murat Doğan

# Yemek zevki



Sayı: 268 / 05 / Mayıs 2023  
KDV Dahil (50TL)  
KKTC FİYATI: (51TL)

yemekzevki.com.tr

Anne eli  
değen  
lezzetler

Ekmek  
üstü tatlar

Tarifleriyle  
**vegan**  
beslenme  
rehberi

Buba's  
Bosphorus  
mutfağında...

Çilek kokulu  
Tarifler

# İçindekiler



# Meyve ve sebze tüketimi neden önemli?

İnsanlık tarihi incelendiğinde ilk ve en önemli besin maddelerinin başında her zaman sebze ve meyve çeşitleri gelmiştir. Mayıs ayı içindeyiz, baharla birlikte mevsim meyve ve sebzeleri daha da bollaşacak ve tazesini tüketme imkânı bulacağız...

İlk olarak şunu söyleyerek başlayayım. Özellikle çocukluk döneminde, orta yaş ve üzeri yaş gruplarında sağlıklı beslenmenin en temel yolu taze meyve ve sebze tüketiminden geçmektedir. Bitkilerin yenilen kısımları sebze ve meyvelerdir. Büyük oranda su içtiklerinden enerji ihtiyacından çok, vitamin ve mineral ihtiyacının karşılanmasına katkı sağlarlar. Sebze ve meyveler özellikle folik asit, A, E, C ve B vitaminleri, kalsiyum, potasyum, demir, magnezyum, lif ve diğer antioksidan bileşikler açısından çok zengindir. Antioksidanlar, zararlı maddelerin vücuttan atılması veya etkilerinin azaltılması açısından önemlidir. Sebze ve meyveler de çeşitli hastalıkların önlenmesinde fonksiyonel gıdalar olarak kabul edilebilir. Sebze ve meyve grubu besinler; büyüme ve gelişmede, hücre yenilenmesinde, doku onarımında, cilt ve göz sağlığında, diş ve diş eti sağlığında, kan yapımında ve hastalıklara karşı bağışıklık sisteminin oluşumunda etkin rol oynar. Özellikle sebzeler düşük enerji sağlarken içerdikleri lifler nedeniyle tokluk hissi de sağlar. Böylece kilo kontrolüne ve obeziteye bağlı kronik hastalıklardan korunmaya destek olurlar. Lif içeriği ile sindirim sistemi sağlığını da korur. Farklı renk ve türde sebzeler tüketin. Lifler bağırsaklarımızda bulunan gut mikrobiyotikler olarak adlandırılan probiyotiklerin doğal besinleri olan prebiyotiklerdendir. Çoğumuzun bildiği gibi probiyotikler bağırsaklarımızda



Doc. Dr. Murat DOĞAN  
İstanbul Gelişim Üniversitesi  
Güzel Sanatlar Fakültesi Dekan Yardımcısı

yaşayan yararlı mikroplardır. Bol lif içeren sebze ve meyveleri tükettiğimizde bağırsaklarımızda yaşayan bu mikropları iyi şekilde besleriz. Onlar da sağlığınıza yararlı olan birçok metaboliti (sağlığa yararlı bazı maddeler) açığa çıkarırlar. Evet, biz buna karşılıklı yarar ya da simbiyotik yaşam diyoruz. Sebze ve meyveler günlük sıvı ihtiyacının karşılanmasında az da olsa etkileri vardır. Sağlıklı beslenme için farklı renk ve türde sebzelerin tüketilmesini öneriyorum.



Farklı renkler ve türler, farklı miktarlarda vitamin, mineral ve bitkisel kimyasallar anlamına gelir. Daha da önemlisi sebze ve meyveler her gün tüketilmesi gereken besin gruplarıdır. Örneğin portakal, mandalina, limon ve üzüm C vitamini ve antioksidanlar açısından çok zengindir. Buna ek olarak elma, armut, muz ve kayısı vb. meyveler potasyum içeriği bakımından zengindir. Kayısı, erik, çilek gibi kabukları ile yenen meyveler bol suyla yıkanmalı ve kabukları soyulmadan yenmelidir. Meyve suyu tüketilecekse taze ve yeni sıkılmış olanını tercih etmeliyiz. Meyve sularını posasıyla tüketilmesini öneriyorum. Sebzeler arasında kullanımına dikkat etmemiz gereken tek sebze patatestir. Bunun nedeni ise diğer sebzelerden biraz farklı olmasıdır. Çünkü patates yüksek oranda karbonhidrat içerir ve genelde bol yağda kızartmasını da çok severiz. Bu nedenle tüketiminde hem sağlık hem kalori dengesi açısından dikkat edilmesinde yarar var. Son olarak da sağlıklı günlük tüketim miktarlarından bahsederek bitirelim. Taze meyve ve sebzelerin günlük 300-400 gr civarında tüketilmesi sağlıklı olanıdır. Daha da açmak gerekirse her gün 2-3 porsiyon sebze ve 2-3 porsiyon meyvenin tüketilmesi çocuklar ve yetişkinler için önerilmektedir. Sonuç olarak ta sağlıklı bir birey olmanın ve sağlıklı yaşamın yolu yeterince ve hatta bol bol (tabi ki kalori değerlerine dikkat ederek) taze sebze ve meyve tüketmekten geçer.