

## Yazarlar

Prof. Dr. Osman MÜFTÜOĞLU

### Sağlık ve mutluluğun meyvesi muz



Prof. Dr. Osman Müftüoğlu

**Anamurlu olduğum için muz konusunda yazı yazmayı hep erteledim. Ancak baskılar ağır geldi. Her derde deva bu meyveyi anlatmak şart oldu**

Muz yalnız sağlık değil, mutluluk veren bir meyve ama muzla ilgili bilgileri size aktarmakta bir hayli geç kaldım. Sebabi şu... Türkiye'nin ve dünyanın en lezzetli (ve en güzel kokan) muzlarını üreten bir kasabada, Anamur'da doğup, büyüdüm. Ailem de dahil olmak üzere Anamur halkının büyük bir kısmı geçimini muz tarımıyla sağlıyor. Anamur ile olan hemşerilik ve kalbi bağlantım nedeniyle muzun sağlıklı yararları konusunda yazmamakta uzun süre direndim! Ama iş öyle bir noktaya geldi ki hemşerilerim artık benden şikâyetçi olmaya başladı, neredeyse darılıp küsecekler! Nitelikli, birkaç hafta önce sevgili Yavuz Donat Ağabey vasıtasıyla kirginciklerini açıkça dile getirdiler. Ben de daha fazla direnmek, çekmek abartı olur diye düşünüp yazmaya karar verdim.

İşte muzun hikâyesi...

#### MUTLU EDER

Muz yemek sizi gerçekten mutlu eder. Bunun nedeni serotonin isimli doğal kimyasalın salgılanmasına destek olması, beyni adeta serotonine boğup mutluluk sarhoşu haline getirmesi. Yüksek miktarda serotonin beyne sadece iyilik hissi, keyif ve mutluluk da vermez, aynı zamanda daha iyi iletişim kurmanızı, daha hızlı düşünmenizi, daha kolay konsantre olmanızı, daha çabuk karar vermenizi sağlar. Tenis şampiyonalarında dünyaca ünlü tenisçilerin maç aralarındaki kısa dinlenmeleri 'yarım muz' ile değerlendirmelerinin nedeni de yalnızca muzun ve özellikle de içindeki potasyumun sağladığı hızlı enerji değil, çabuk karar vermeye, konsantrasyona yaptığı olağanüstü katkıdır. Tabii bir de sağladığı iyilik ve mutluluk hissi...

#### TANSİYONU DENGELER

Muzun sağlık yararlarına gelince... Muzu sağlıklı meyvelerin başköşesine yerleştiren temel özelliklerinden biri bilinen en güçlü potasyum depolarından biri olması. Bir muzda ortalama 400-450 mg civarında potasyum vardır. Potasyum her şeyden önce en önemli yaşamsal minerallerden biri. Tansiyonu düşürmede, dengelemede son derece önemli görevler üstlenir. Yakın zamanda yapılan bir çalışma günde iki muz tüketen hafif hipertansiyonluların çoğunda tansiyonun ilaç kullanmadan bile ayarlanabileceği gösterildi. Potasyumdan zengin olma özelliği muzun kalbi aritmilerden koruma, kas güçsüzlüğünü azaltma, kas-sinir ilişkisini iyileştirme gibi özelliklerle de taçlandırır. Hipertansiyon konusundaki olumlu katkısı da çok önemli bir nokta. Potasyumdan zengin bir meyve olması güçlü bir kemik yapısına da sahip olmanızı garanti eder. Çünkü güçlü bir iskelet sistemine sahip olmak sadece kalsiyum ve D vitaminiyle bağlı bir durum değildir. Güçlü kemikler için potasyum da gerekir. Muzda pek çok vitamin de var. Ama özellikle bol bulunan vitaminlerin başında B6 geliyor. Bilindiği gibi B6 vitamini sinir sisteminin sağlığı özellikle strese karşı mücadelesi için çok önemli bir doğal madde.

#### STRESİN DÜŞMANI

İşte bu nedenle 'Strese karşı muz' formülü son derece mantıklı ve etkili bir çözüm. Sabahla öğle aralığında tüketebileceğiniz bir muzla daha keyifli, sakin ve stressiz bir gün geçireceğinize emin olabilirsiniz. Muzun yorgunluğu ve sinir zafiyetini giderdiğini de bir kenara not edelim. B6 vitamininden zengin yapısı muzun özellikle bazı kanserlere karşı korunmada da önemli doğal bir güç haline getiriyor. Özellikle kalın bağırsak ve rektumda oluşan kanserlerle böbrek kanserine karşı korunmada muz oldukça etkili bir kalkan. Bir araştırma, haftada dört muz tüketenlerde böbrek kanseri riskinin yanı sıra yarıya düştüğünü, bir başka araştırma da B6 vitamininden zengin beslenmenin kalın bağırsak ve rektum kanseri olasılığını neredeyse yüzde 25'e yakın bir oranda azalttığını gösteriyor.

#### BAĞIRSAK DOSTUDUR

Muzun daha pek çok marifetleri var. İsterseniz onları da sıralayalım. Muz, posadan zengin yapısı nedeniyle de önemli bir meyve. Bağırsak fonksiyonlarını dengeliyor. Kabızlığa da, ishale de iyi geliyor. Ayrıca bağırsağın probiyotik gücünü de artırdığı için bağırsaklı sistemini de güçlendirdiği biliniyor. Muzda B1 vitamininin C, D ve E vitaminlerinin ayrıca folik asitin de bulunduğu belirlenmiş. Çok fazla olmasa da diğer meyvelerle karşılaştırıldığında demir ve magnezyumdan da zengin bir yapısı var. Yani vitamin ve mineral muhtevası çoğu meyveyle karşılaştırıldığında oldukça fazla. Muzun 'midevi' yararları olduğu da biliniyor. Reflüsü, ülseri olanlara özellikle ara öğünlerde muz tavsiye ediliyor. Yararları saymakla bitmiyor değil mi... Muz, bitkisel protein bakımından da güçlü bir meyve...

Son bir not daha: Çoğu erkek, muzun cinsel gücü artırdığı da düşünüyor!

#### AKLINIZDA OLSUN

#### Yorgunluğu azaltır

İsterseniz şunları da bir kenara not edin: Muz kalbi daha düzenli çalıştırıyor. Yorgunlukla mücadelede çok etkili bir meyve. Bu özelliğinin de potasyum ve magnezyumla B6 vitamininden zengin oluşuyla ilgili olduğu düşünülüyor. Uykusuzluk sorunu için de muzdan faydalanmak mümkün. Akşam yemeğiyle uyku arasındaki ara öğününüzü özellikle uykusuzluk sorununun varsa orta boy bir muzla değerlendirmenizi tavsiye ederim. Bu da muhtemelen potasyum ve magnezyumdan zengin olmasına bağlı bir özellik.

#### DIKKAT

#### Kalorisiz yüksek

Bu özellikleri nedeniyle çoğu sağlıklı yazarı geçen hafta yazdığımız 'Günde bir elma yemek doktoru evden uzak tutar' açıklamasını elma değil muz için kullanmak gerektiği kanısında! Bir muzda ortalama 100-125 kalori var. Yani eğer muzun kabahatlerinden bahsedecek olursak kalori içeriğinin biraz fazla olduğunu söyleyebiliriz. Ayrıca glikemik yük bakımından da dikkatli tüketilmesi gereken bir yiyecek. Çünkü glikemik indeksi 50'nin üzerinde. Ama bu iki nokta sadece kilo sorunu olanlar için geçerli. Eğer böyle bir sorunuz varsa ara öğünlerde bir değil de yarım muz yemeniz daha isabetli olacaktır.

20110213