

## SAĞLIK KAYNAĞI, GİZLİ HAZİNE: ELMA



## Yusuf ÖZMERDİVENLİ

Kayseri Lisesi Emekli Müdür Yard.  
ve Fizik Öğretmeni  
yusufozmerdivenli@windowslive.com

Sağlıklı bir hayat sürmek, hastalıklardan uzak kalmak, herkesin çok arzuladığı bir yaşam tarzıdır. Buna erişmek için, insanın vücuduna önem vermesi gerekir. Bu özellik daha çocuk yaşlarda başlamalıdır. Bunun içinde anne ve babanın bilgilenmesi gereklidir. Doğumdan hemen sonra yapılmaya başlayan aşilar, çocuğumuzun sağlığı üzerinde mutlaka etkili olacaktır. Çocuğunuzun büyüüp gelişmesi aynı zamanda aldığı gıdalarla da ilgilidir. Çocuk hoşuna giden veya televizyon reklamlarında gördüğü, ona cazip gelen yiyecek ve içecekler yönelcektir. O'nu doğru yola çevirmek, neyin faydalı neyin zararlı olabileceğini anlatma ancak bilgili anne ve babanın zaferidir. Yapılan araştırmalar gösteriyor ki ufak yaşta kazanılan alışkanlıklardan kurtulmak çok zordur. Ebeveynlere bu mevzuda sabırla uğraşmak düşüyor. Çocuğun gözünde anne ve babası bir idoldür. Onları örnek almak ister. Evde gördüklerini ileride uygulayacaktır.

İnsanlığın büyük bir bölümünün doğal hayat şartlarından uzaklaştığı günümüzde, yanlış tutumlar, hileli gıdalar ve bilinçsiz beslenme sonucu tehditkar hastalıklarla karşı karşıya kalırken, yüce Allah'ın, insanlığın var oluşundan bu yana, yaşama ve biz insanoğluna ihsan ettiği sonsuz lütuflardan bitkiler ile sağlığımızı koruyabilir ve sağlığımıza kavuşabiliriz. Ünlü rahip ve yazar Kneipp eserlerinde " Her hastalık için yararlı bir bitki yaratılmıştır. Böylece herkes tanrının eczanesi olan tabiattan gerekli olan bitki ve meyveleri kullanabilir." demektedir. Sağlık kaynağının gizli hazinelerinden ELMA da bunlardan birisidir.

Elma (melus domestica) gülgiller familyasından kültürü yapılan bir meyve türüdür. Eski Türkçe de elma "alma" diye bilinen adının, meyvenin rengi olan "al" (kırmızı) dan geldiği bilinmektedir. Eski çağlardan beri bilinen elmanın kökeninin Doğu Avrupa olduğu iddia edilmekle beraber, ilk olarak Kuzey Anadolu'da, Güney Kafkaslar, Rusya'nın güney batısında kalan bölgeler ve Orta Asya (Kazakistan'ın doğusu) dolaylarında ortaya çıktığı sanılmaktadır. Tür bütün dünyaya Orta Asya'dan yayılmıştır. Besin değeri çok yüksek olan bir meyvesi vardır. Tedavi edici özellikleri açısından en eski yazarlar bile elma kürünü övmektedir. Bu meyvede vitaminler, sindirilebilir şeker, bedenin dengesi için gerekli enzimler, temel asitler ve hayatın kendisi olan (potasyum, sodyum, magnezyum, fosfor... gibi) mineraller bulunmaktadır.

Elma hemen her yerde yetişen, beyaz ve pembe çiçek açan, boyu değişik yükseklikte olan ağacın meyvesidir. Çeşitli renkte hoş kokulu bir meyvedir. Ekşi, tatlı, mayhoş olan değişik tatlarda ve kırmızıdan pembeye, sarıya kadar değişen renk tonlarıyla şifa dolu bir meyvedir. Ünlü İslam hekimi Razi (854-932) yüzyıllar öncesinde " Kalbinizi güçlendirmek istiyorsanız elma yiyiniz." demiştir.

Dünya da üzümünden sonra en çok yetiştirilen meyve olan elma Türkiye de Niğde, Tokat, Amasya, Kayseri, Konya ve Bursa başta olmak üzere hemen hemen de her yerde yetiştirilir. Roma İmparatoru Aguste zamanında 30 türü varken, tarih boyunca kültür çalışmalarıyla 1400 civarında farklı elma çeşidi üretildiği tahmin edilmektedir.

Memleketimizde Amasya elması (ortalama ağırlığı 90 gr.), Starking (208 gr), Golden (136 gr.), Misket, Gümüşhane, Niğde ve ferik elması gibi birçok çeşidi vardır. Taze ve kurusundan komposto, marmelat, pekmez, sirke, elma çayı gibi çeşitli şekilleriyle halk arasında kullanılmaktadır.

**Elmada Neler Var?**

Bir orta boy elma (100 gr.) 50 kaloridir. Su 85.6 gr, protein 0.2 gr, yağ 0.3 gr, şeker 10 gr, lif 2 gr, potasyum 127 m gr, fosfor 13 m gr, magnezyum 8 m gr, kalsiyum 7 m gr, kükürt 4 m gr, sodyum 2 m gr, bulunur.

Elma vitamin deposudur. Elmanın sağladığı vitaminlerin en önemlisi C vitamini olup en fazla kabuğunda ve kabuğunun hemen altında yoğun olarak bulunur. Bu nedenle iyi yıkanmış elmanın kabuğu ile tüketilmesi tavsiye edilir. Elmada ayrıca provitamin A (karoten) B1, B2, PP, B5, B9, E vitaminleriyle, vücut için gerekli enzimler, başta malik asit olmak üzere çinko, iyot, kobalt, klor, silisyum ve çeşitli organik asitler, demir gibi mineraller bulunur.

**Enerji kaynağıdır**

Besleyici özelliği nedeniyle spor yapanlar için vazgeçilmez olan elmanın verdiği enerji, 100 gr da 54 kaloridir. Bu enerji yağdan değil, meyve şekeri ve organizma tarafından ağır olarak sindirilen şekerden gelmektedir. Fiziksel aktiviteler çerçevesinde elmanın içeriğindeki spor öncesinde, sırasında ve sonrasında organizma üzerinde pozitif etkiler yaratır.

**a)** Spor öncesinde tüketildiğinde enerji verir.

b) Spor sırasında tüketildiğinde organizmaya çeşitli mineral ve vitaminleri yükler.

c) Spor sonrasında tüketildiğinde % 85 oranında su içeriğiyle organizmanın ihtiyacı olan suyu tamamlayarak toksinlerin vücuttan atılmasını kolaylaştırır.

Şimdi de elimizde bulunan hazinenin özelliklerine göz atalım:

1) "An apple a day, get the doctor away." Diye bir İsviçre atasözü vardır. Yani "Her gün bir elma ye doktoru uzaklaştır." İki elma yerseniz kalp ve dolaşım sorunlarından kurtulmuş olursunuz.

2) Elma kalbi korur. Meyvelerin sultanı diye bilinen elma, birçok derde deva olduğu gibi, kalbe de çok iyi gelir. Çünkü elma kandaki kolesterol oranını düşürür. Dalağın kan yapmasını sağlar. Çalışırken devamlı olarak masa başında oturanlara, şişmanlara, kanı fazla koyu olanlara elma son derece faydalıdır.

3) Tıbbi olarak birçok hastalığa iyi geldiği kanıtlanmış olan elma bağışıklık sistemini güçlendirici bir etkiye sahip... Cilt hastalıklarını iyileştirmesinin yanı sıra sinirleri ve kasları da güçlendiriyor.

4) Kan şekerini düşürür! Elma, şeker hastalarının ve kan şekerinin yükselmesini istemeyen kişilerin tercih etmesi gereken ilk meyvedir. Meyve şekeri (früktöz) ihtiva ettiği için kan şekerini yükseltmez. Şeker hastaları da yiyebilir. Elma tansiyonu da düşürür. Yine elmanın güzel kokusu sayesinde sinirler gevşer, insan rahatlar, huzur bulur ve böylece tansiyon da düşer.

5) Zayıflamak için ideal bir meyvedir. Elma kandaki şekeri geçici olarak yükselttiğinden proteinler mideye doygunluk verir. Böylece kendimizi tok hissederiz. Eğer diyet yapıyorsak bol bol yememizde fayda vardır. Böylece hem kilo vermiş, hem de sağlıklı kalmış oluruz. Kısacası zayıflamak için mükemmel bir meyvedir.

6) Elmanın içindeki özel meyve şekeri doğrudan karaciğer hücrelerini korur. İçinde bulunan meyve asitleri bir yandan 2 değerli demiri ve C vitaminini bozulmaktan korurken, diğer yandan karaciğerimizdeki kimyevi faaliyetlerde başrol oynar. Bir elmada bulunan 2 değerli demir, normal insanın günlük demir ihtiyacı kadardır. Yine de mucizedir ki bir elmanın taşıdığı C vitamini

bizim günlük C vitamini ihtiyacımıza eşittir.

7) Elma ihtiva ettiği mineraller, tuzlar ve vitaminler sayesinde vücuda enerji ve tazelik verir. Kanı temizler idrar söktürücüdür.

8) A vitamininin varlığı solunum yollarını, sinir sistemini, kan damarlarını ve cildi sağlıklı tutar.

9) Asit-baz dengesinin korunması organizma için hayati önem taşır. Bu organik asitler ayrıca mide, barsak ve idrar yolu enfeksiyonuna karşı koruyucudurlar.

10) Madensel tuz bakımından da oldukça zengin bu güzel meyve ihtiva ettiği potasyum sayesinde sinir ve kas güçlendirici, kronik yorgunluğu giderici ve zihin açıcı özelliği taşır.

11) Elmanın faydaları bunlarla da bitmiyor. Düzenli tüketildiğinde katarakt, diyabet, romatizma gibi birçok kronik dejeneratif hastalığa karşı koruyucu etkisi vardır. Yapılan araştırmalar prostat ve akciğer kanseri riskini azalttığını göstermiştir.

12) C vitamini kaynağı çok kuvvetli antioksidan özelliği olduğundan bu kuvvetli antioksidanlar "nöron" adı verilen sinir hücrelerini oksidatif stresten koruduğu için Alzheimer ve Parkinson hastalıklarına karşı koruyucu etkisi olduğuna dair bilimsel yayınlar mevcuttur.

13) Elmanın bu kadar faydası olur da elma

sirkesinin olmaz mı? Bu çok yönlü ilaç deriyi ve derinin asidik koruma örtüsünü güçlendirir. Çok zengin vitaminler ve besin maddeleri içerir. Kuru ve çatlak cilt kadar yağlı ve sivilceli cildin bakımında da başarılıdır. Saçlara yumuşaklık ve parlaklık kazandırır. Kanı temizler ve toksinlerin atılmasında bedene yardımcı olur. Sindirim sistemini uyarır.

14) Günümüzün şifalı bitkiler uzmanı M. Messegue: "eğer bir tek ağacınız olacaksa, onun elma ağacı olmasını tercih edin." Diyerek elmayı soframızdan eksik etmememizi tavsiye etmektedir.

15) Şifalı bitkiler ve elmanın yararları saymakla bitmiyor. Ama bu demek değildir ki Bilimsel Tıp yararsız ve gereksizdir. Asla, tam aksine hastalandığımızda öncelikle Bilimsel Tiptan yararlanmak vazgeçilmez bir şarttır. Bitkisel formüller, şifalı meyveler doğru kullanıldığı zaman sadece tamamlayıcıdır. Yani vücudun direncini arttırarak Bilimsel Tipta uygulanan tedavinin yardımcıdır.

