



MEZİYET  
YÜCEL  
Holistic  
Nutritionist

## En Sağlıklı 10 Yiyecekte Biri Brokoli

Bugün dünyada üzerinde en çok araştırma yapılan yiyecekler arasında yer alan brokoli; içerdiği maddelerin özellikleri nedeniyle, araştırmacıların dikkatlerini üzerine çekmede hâlâ ilk sıradaki yerini koruyor. A, C, E vitaminleri betakarotin bakımından oldukça zengin oluşunun yanı sıra, içerdiği antibiyotik özelliği ve flavonoidler bakımından zengin oluşu, bağışıklık sistemimizi güçlü tutması açısından oldukça önemli görünüyor. Özellikle bu yönüyle prostatitis'e (prostat enfeksiyonu) karşı çok etkin olduğu, antioksidan olma özel-

liğini kazandıran quercetin ve kaemperol maddelerininse, hücre zarlarına ve hücre DNA'sına zarar veren serbest radikalleri, kanserojen hücrelerini zararsız hale getirdiği araştırmacılarca kanıtlanmıştır. Brokoli sadece bu özellikleriyle değil, ayrıca 5 farklı koruyucu madde içermesi nedeniyle de göğüs, prostat, barsak ve idrar kesesi kanserlerine karşı da myrosinaz enzimi yardımıyla güçlü bir koruyucu olduğu düşünülmektedir.

Amerika'da özellikle bu kanser türlerine karşı brokolinin içerdiği bazı maddelerden olan sulforafen'in "phase-2 enzymlerini" işlevlendirmesi nedeniyle kanser tedavisinde başarıyla kullanıldığı Stanford University Department of Urology'nin yayınlarından 'Cancer Epidemiology Biomarkers and Prevention'de belirtilmiştir. Yine brokolinin içerdiği bir çeşit bitkisel hormon niteliğinde olan indol ve indol türevlerinin (indol-3-carbinol) de özellikle menopoz dönemindeki kadınlarda hormon dengesini ayarlama da önemli rol

oynadığı, ayrıca kendine özgü lifli yapısı ile de barsaklarda oluşan toksinlerin uzaklaştırılmasında, alınmış olan ağır metallerin emilip atılmasında, kısaca toksin atıcı olması, kabızlığı önlemesi açısından barsak sistemini düzenleyici rolü büyüktür.

Beslenme değeri açısından yaklaşık 1 su bardağı (1 cup) brokolide 2 gram protein, 2 gram lifli posa, 288 gram potasyum, ve diğer minerallerden magnezyum ve kalsiyum ile yüksek oranda göz rahatsızlıklarını önleyici özelliğe sahip olan lutein ve zeaksantihin maddelerini içermektedir.

Bunun yanında, ayrıca marketlerde plastik kaplar içerisinde çimlendirilmiş brokoli tohumları (broccoli sprouts) satılmaktadır. Bunların brokoliye göre ortalama 50 kat daha fazla sulforafen içerdikleri söyleniyor. Salata ve sandviç içlerinde zevkle kullanılacak olan bu çimlendirilmiş tohumları, basit olan çimlendirme yöntemiyle daha sağlıklı ekonomik olarak evlerde yetiştirilmesi mümkündür.

Diğer önemli konu da, brokolinin üretiminde kimyasal maddenin az kullanılıyor olmasının, bu önemli gıdanın gönül rahatlığıyla tüketilmesine imkân sağlanmasıdır. Brokolinin sadece çiçekli kısımları değil, yaprakları ve sapları da son derece faydalı özellikleri sahiptir. Morumsu veya mavi yeşilimsi çiçekleri olan brokoliler, beta karotin açısından zengin de, parlak yeşil görünümünün beslenme değeri oldukça yüksektir. Çiğ yenilmesinden bazı enzimlerin çalışmamasına neden, fazla pişirilmesinden de sahip olduğu değerleri yitirmesi, faydalı enzimlerin işlevlendirilememesine neden olduğu için kaçınılmalıdır. Bu nedenle sadece buharda veya çok az suyla ağzı kapakla kapatılarak hafifçe pişirilmesi yeterlidir. Çok fazla pişirildiği, sadece renginin değişmesi ile değil, sülfür içeren kokusunun çıkması ile de anlaşılabilir. Proteinli ve nişastalı yiyeceklerin yanında kendisi veya aynı aileden olan beyaz lahana, turp, 'swiss chard', kelp vs... gibi sebzelerin gün-

lük diyet içerisine ilave edilmesi öğünlerdeki besin kalitesini ve zenginliğini önemli ölçüde artıracaktır. Basit bir brokoli salatası tarifini sizlerle paylaşmak istiyorum:

1 ½ pounds taze brokoli buharda veya ½ bardak su içerisinde kapağı kapatılarak çok az pişirilir. Diğer yanda 2-3 yemek kaşığı sızma zeytin yağı, 1 yemek kaşığı bal veya 'agave syrup', 2 yemek kaşığı tamari (mayalandırılmış soya sosu), 2 yemek kaşığı elma sirkesi, 2 parça ezilmiş sarmısak, ½ fincan doğranmış ceviz, istenildiği kadar karabiber ve tuz (deniz tuzu, kaya tuzu veya himalaya tuzu) birlikte karıştırılarak sıcak brokolilerin üzerine dökülerek karıştırılır. Afiyet olsun.

Gelecek sayımızda başka bir konuda buluşmak üzere sağlıklı kalın.

Her zaman olduğu gibi sağlık köşemizde yazılan bilgiler sadece bilgi iletimi amacıyla verilmektedir.

**Kaynaklar: J.Bowden 2007Healthiest Foods, P.Balch 2003Dietary Wellness**

www.nutritionvitality.ca/

### INCOME TAX & ACCOUNTING AYHAN YILMAZ

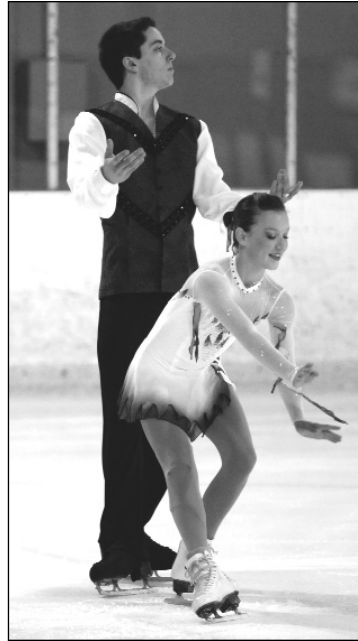
#### Her türlü muhasebe işlemlerinizi yapılır

- \* Şirket Kuruluşları
- \* İşletmelerin aylık muhasebe işlemleri
- \* GST, PST, WSIB ve PAYROLL işlemleri
- \* Şirketler ve şahıslar için vergi ve beyanname işlemleri (Income Tax)
- \* Vatandaşlık ve sponsorluk formları doldurulur

647-224-2102 - plus.accounting@hotmail.com

Plus Accounting

1183 Finch Ave. W. Suite 207 Toronto, ON M3J 2G2 (Finch&Keele)



## Can Yeşilada - Mariève Cyr Çiftine Gümüş Madalya

11-14 Şubat tarihleri arasında Calgary'de düzenlenen Kanada Ulusal Gençler Artistik Buz Pateni Şampiyonası'nda ülkenin her yerinden katılan çiftler arasında Can Yeşilada - Mariève Cyr muhteşem bir gösteri sundular. Yeni Çiftler bölümünde yarışan genç dansçılar, sunmuş oldukları soluk kesen danslarıyla gümüş madalya kazandılar.

## Médaille d'argent pour Jean-Marie et Mariève Cyr

Jean-Marie (Can) Dessureault-Yeşilada et Mariève Cyr, sa partenaire, ont participé aux championnats nationaux juniors de patinage artistique du Canada qui ont eu lieu du 11 au 14 février dernier à Calgary, Alberta. Jean-Marie et Mariève ont offert d'excellentes performances, se méritant ainsi la médaille d'argent dans la catégorie Novice Couple. **Bizim Anadolu / Calgary**

## COIFFURE ERDEM

Musa Çakmak



Hizmetinizde olmaktan  
kıvanç duyuyoruz...

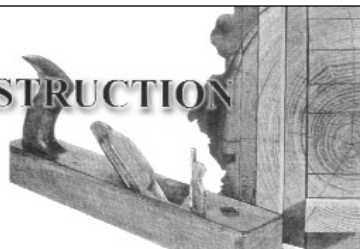
514-273-4704



761, RUE JEAN-TALON OUEST, MONTREAL DU PARC

## NASCO CONSTRUCTION

İşyeri, büro, fabrika ve ev inşaatları hizmeti büyük özenle yerine getirilir; Her türlü özel isteğe göre marangozluk işleri yapılır.



CELAL UÇAR

ucarcelal@hotmail.com

10 Planchet Rd. #13 Concord, On. L4K 2C8  
Tel.: (416)720-1856 - Faks: (416)260-9118



HİZMETTE VE KALİTEDE GÜVENİLİR

Değişimin önünde, Mükemmeliyetçi ve Farklı

Çözüm üreten Kuruluş

"Vergi danışmanlığı ve itirazları, muhasebe, finansal ve yeni iş kurma planlamasında 18 yılı aşkın deneyimimizle ve gelişen muhasebe standartlarına uyumlu bilgi ve beceri düzeyinde eğitimli eleman kadromuzla hizmetinizdeyiz. Firmamız 'Certified General Accountants Association of Ontario'nun kayıtlı üyesi olup bu kuruluşun periyodik denetimleri altında etkinlik göstermektedir.

Lütfen randevu için arayınız: [www.copuroglu-cga.com](http://www.copuroglu-cga.com)

315-1280 Finch Avenue West Downsview, ON M3J 3K6

Tel: (416) 663-5032 Fax: (416) 663-2284 e-mail: [jerry@copuroglu-cga.com](mailto:jerry@copuroglu-cga.com)