



# Sağlıklı Bir Yaşam İçin: Antepfıstığı

Antepfıstığı, yüksek besin değeri ve eşsiz lezzeti ile en popüler cerezlerin başında gelmektedir. Yıllık ortalama 105.000 ton üretimi ile dünyada 3. sırada yer alan Ülkemiz için, tarımsal ve ekonomik yönden antepfıstığının önemi büyektür.



Ahmet ŞAHAN  
Gıda Müh.  
Ali TEKİN  
Gıda Yük.Müh.

Antepfıstığı Araştırma İstasyonu Müdürlüğü



**A**ntepfıstığı meyvesi fındık, badem, ceviz gibi yağlı meyvelerle mukayese edildiğinde; protein, karbonhidrat, potasyum, B1, B6 ve A vitaminleri, toplam fitosterol, beta-karoten, ve lutein değerleri bakımından birinci sırayı almasına karşın, kalori değeri diğer meyvelerden daha düşüktür. Bu kadar yüksek besin değeri ile antepfıstığı kuruyemiş ve tatlı sektörü başta olmak üzere bir çok alanda talep edilen bir meyvedir.

Kuru antepfıstığının içeriğinde yaklaşık olarak % 56 yağ, %23 protein, %19 karbonhidrat, %5 su, ayrıca yüksek miktarlarda K, P, Ca, Mg, ve Fe mineralleri bulunmaktadır (Küçüköner ve Yurt, 2003). Yağ içeriği yönünden çok zengin olmakla beraber, yağ asitleri kompozisyonu incelendiğinde yaklaşık % 89'unun doymamış yağ asitlerinden olduğu görülmektedir. İçeriğinde % 68,01 oleik asit, % 17,75 linoleik asit, % 9,6 palmitik asit, % 2,65 stearik asit, % 1,45 palmitoleik asit ve % 0,54 oranında linolenik asit ihtiva ettiği görülmektedir (Pala ve ark., 1994).

İnsan vücutu yaşamsal fonksiyonlarını sürdürmek için 20 farklı yağ asidine gereksinim duyar. Birçok yağ asidi vücutta sentezlenebildiği halde, "Temel Yağ Asitleri" olarak adlandırılan Linoleik (omega-6) ve Linolenik (omega-3) yağ asitleri vücutta sentezlenemez. Bu yağ asitleri insan sağlığı açısından çok önemlidirler ve besin yoluyla alınmaları gerekmektedir. Antepfıstığı bu yağ asitlerini ihtiva etmesinin yanında; koroner kalp hastalıkları riskini azalttığı bilinen tekli doymamış yağları yaklaşık %70 oranında içermekte ve bu yönyle önemli bir doymamış yağ asitleri kaynağı olarak bilinmektedir (Kris-Etherton, 1999).

Kolesterol, yaşam için gerekli olan yağlısı bir maddedir ve vücutta yaygın olarak bulunmaktadır. Kolesterol vücudun hormon, D vitamini ve yağları sindiren safra asitlerini üretmesi için gereklidir. Ancak vücudun ihtiyaç duyduğu kolesterol miktarı çok azdır. Eğer kanda fazla miktarda kolesterol varsa damarlarda birikir ve damarların sertleşmesine ve daralmasına (arteriyoskleroz) yol açar. Vücut kolesterolü kanda çözmek ve taşımak için karaciğerde bir protein ile birleştirilerek lipoproteine dönüştür. Lipoproteinlerden düşük yoğunluklu lipoprotein (LDL) kötü huylu kolesterol, yüksek yoğunluklu lipoprotein (HDL) ise iyi huylu kolesteroldür. Kanda, toplam kolesterol ve LDL-kolesterolün yüksek olması vücut için risklidir. Yapılan çalışmalar günlük yenilecek 100 g antep fıstığının kan şekerini yaklaşık %10 düşürerek diyabete karşı koruyucu etkisinin olduğunu, kötü kolesterolü %12 oranında düşürdüğü gibi Kötü kolesterol/İyi kolesterol (LDL/HDL) oranını da düşürerek kardiyovasküler riski azalttığını göstermiştir (Sarı ve ark., 2010; Edwards ve ark., 1999).

Çağımızın önemli sorunlarından biri olan obezite kalp-damar hastıklıkları, yüksek tansiyon, şeker hastlığı, bazı kanser türleri, solunum sistemi hastıklıkları, kas iskelet sistemi hastıklıkları gibi bir çok sağlık probleminin oluşmasına zemin hazırlamakta aynı zamanda hayat kalitesini ve süresini olumsuz yönde etkilemektedir. Matters ve ark. 1998 yılında yaptıkları çalışmada yüksek oranda doymamış yağ asidi içeren gıda maddeleriyle beslenen insanlar-

da doygunluk hissini uzun süre devam ettigini ve daha az yemek yedikleri böylece fazla kilolarında kurtulduklarını belirtmişlerdir. Bu nedenle yüksek miktarda doymamış yağ içeren antep fıstığı, badem, ceviz, fındık gibi yağlı meyveler, fazla kilolarla mücadelede büyük önem taşımaktadır. Bunlar arasında antep fıstığının kalorisinin diğerlerine göre daha az olması nedenyile önemi büyükür.

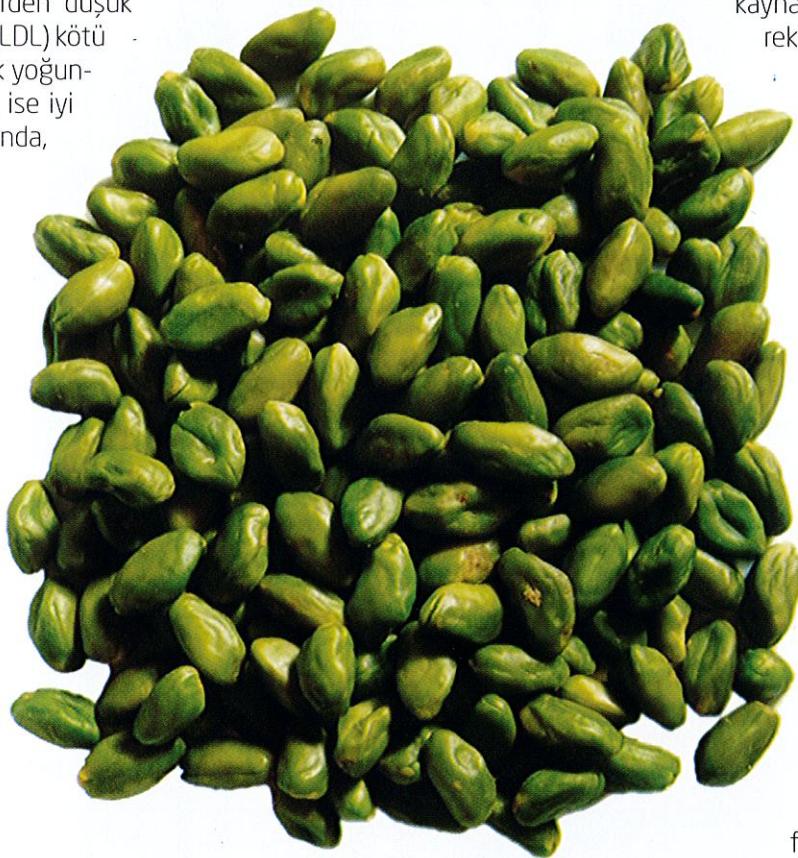
Ayrıca antep fıstığı sağlık açısından birçok yararı olan

üzerinde yapılan bir araştırmada, bir gruba ara öğün olarak kalori değeri 240 olan Antep fıstığı, bir gruba da kalori değeri 220 olan tuzlu bisküvi verilmiştir. 12 hafta süren araştırmanın sonunda, Antep fıstığı yiyan grubun kısa sürede hedeflenen kiloya ulaşığı görülmüştür. Ayrıca Antep fıstığı verilen grubun trigliserit değerlerinin daha düşük olduğu gözlenmiştir (Tomaino ve ark. 2010)

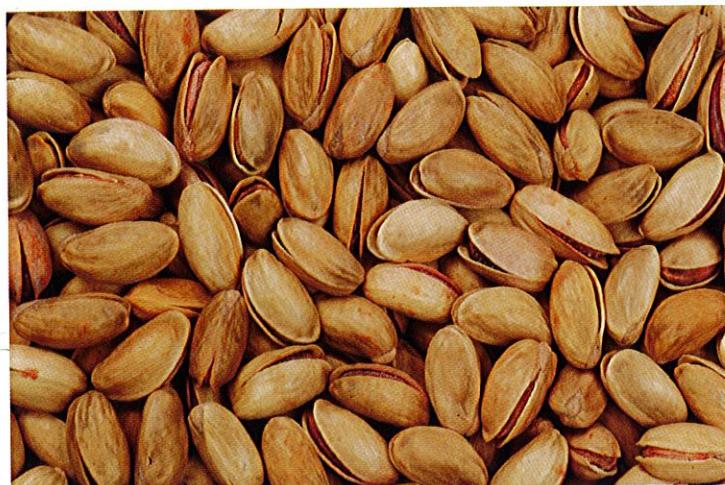
İnsan vücutu tarafından sentezlenemediği için besin kaynaklı alınması gereken fitosteroller, sağlık açısından önemli maddelerdir. Fitosteroller, kolesterolün bağırsaktaki emilimini engelleyerek, kandaki toplam kolesterol ve LDL-kolesterol seviyelerini düşürücü etki göstermektedir. Kan kolesterolünü düşürücü faydanın temin edilebilmesi için diyetle 1 g/gün fitosterol alınması

gerekmektedir (Gilbert ve ark. 2005). Antep fıstığı 2,3-3,7 g/kg fitosterol içermekte ve bu yönyle zengin bir fitosterol kaynağı olarak bilinmektedir. (Kalkancı ve ark. 2007).

Antep fıstığı beslenmede büyük önem taşıyan mineraller açısından da zengin bir besin kaynağıdır. Yüksek kalsiyum içeriği ile antep fıstığı günlük kalsiyum gereksiniminin karşılanmasında önemli bir yer tutmaktadır. Antep fıstığı demirin en iyi bitkisel kaynaklarından birisidir



ve ve kilo düzenlemesinde yardımcı olan lifler bakımından oldukça zengindir. Lifler midede suyla birleşerek şişerler ve uzun süre tok tutarlar. Sonuç olarak Antep fıstığı içerdiği yüksek oranda doymamış yağ asitleri ve lifler sayesinde aç karnına yenildiğinde uzun süre tok tutarak kilo vermeye yardımcı olmaktadır. Kaliforniya Üniversitesinde diyet uygulayan 52 aşırı kilolu hasta



ve bu yönyle kansızlığı önlemede önemli bir besin maddesidir. Ayrıca içerisinde yüksek miktarlarda magnezyum ve potasyum içermektedir.

Antepfistiği B1,B2, B3 ve B6 vitaminleri açısından da zengin bir besin kaynağıdır. 100 g antepfistiği günlük B6 vitamini ihtiyacının %85 ini karşılamaktadır (Heber ve Bowerman, 2008). Kanser oluşumunda risk faktörü olan serbest radikalleri yakalayarak koru-

olabileceği rahatsızlıklara karşı vücutu koruyucu özelliktedirler. Kalp rahatsızlıklar, diyabet, makula dejenerasyonu ve kanser gibi hastalıklar başta olmak üzere bulaşıcı özellik gösteren hastalıklara karşı da koruyudurlar.

Antepfistiği fenolik maddeler açısından çok zengin bir besindir ve en yüksek antioksidan potansiyeli olan 50 gıda arasında belirtilmiştir. Antepfistiği içinde bulunan antosianinler, flavan-3-ol'ler, proantosianidinler, flavonoidler, izoflavanlar, flavanonlar, stilbenler ve fenolik asitler gibi fenolik maddeler yüksek antioksidan özellikler ile bilinmektedirler (Halvorsen ve ark.2006).

Sonuç olarak yapılan bu çalışmalar göstermiştir ki her gün yenilecek bir avuç antepfistiği damaklarda eşsiz lezzetini bırakırken, günlük besin ihtiyacının karşılanmasında önemli rol oynamakta ve insan sağlığını korunmasına yardımcı olmaktadır.

yumuşak etki oluştururan vitamin E antepfistiğinde yaklaşık 5,24 mg/100g bulunmakta ve bu yönyle ceviz ve pekan fındığını geride bırakmaktadır (Tokuşoğlu ,2006) Antioksidanlar insan vücudunda serbest radikallerin sebep



## KAYNAKLAR

- Edwards K, Kwaw I, Matud J, Kurtz I., 1999. Effect of pistachio nuts on serum lipid levels in patients with moderate hypercholesterolemia. *J Am Coll Nutr*; 18:229\_232.
- Gilbert R, Thompson MD, Grundy, SM, 2005. History and development of plant sterol and stanol esters for cholesterol-lowering purposes. *Am J Cardiol*, 96(suppl); 3-9.
- Halvorsen B.L., Carlsen M.H., Phillips K.M., Bøhn S.K., Holte K, Jacobs Jr. D.R., Blomhoff R., 2006. Content of redox-active compounds (i.e., antioxidants) in food consumed in the United States. *Am. J. Clin. Nutr*; 84, 95-135.
- Heber D., Bowerman S., The pistachio, A suprising and colorful nut. 2008, Vol 43, No:1, 36-40
- Kalkancı N, Yaman A., Bağrı C., Taraklıoğlu M., Davutoğlu V., Aksoy M. 2007. Antepfistiğinin kan kolesterol seviyesi üzerine etkileri. Antepfistiği Araştırma Enstitüsü Md. Yayın no :33
- Kucukoner, E., Yurt, B., 2003. Some chemical characteristics of pistachio vera varieties produced in Turkey. European Food Research and Technology; 217(4), 308-310.
- Kris-Etherton PM., 1999. Monounsaturated fatty acids and risk of cardiovascular disease. *Circulation*; 100:1253-8.
- Matters RD., Visard SK., 1998. Effect of peanut on hunger and food intake in humans. *Faseb Journal*. 12 (4). a506
- Pala M., Yıldız M., Açıkkurt F., Löker, 1994. M. Türkiye'de Üretilen Antepfistiği Çeşitlerinin Bileşimi. *Gıda*; 19 (6), 405-409
- Sarı İ., Baltacı Y., Bagci C., Davutoglu V., Erel Ö., Çelik H., Özer O., Aksoy N., Aksoy M., Effect of pistachio diet on lipid parameters, endothelial function, inflammation, and oxidative status: A prospective study, *Nutrition*; 26 (2010) 399-404
- Tomaino A., Martorana M., Arcoraci T., Monteleone D., Giovinazzo C., Saija A., 2010, Antioxidant activity and phenolic profile of pistachio (*Pistacia vera L.*, variety Bronte) seeds and skins. *Biochimie*; 92, 1115-1122
- Tokuşoğlu Ö., Yeşil Altın: Antepfistiği Teknolojisi, Kimyası ve Kalite Kontrolü, 2007, Gaziantep; 44-45.