

# Merak Ettikleriniz

Mesut Erol [ merak.ettikleriniz@tubitak.gov.tr

## Sebzeleri Pişirmek Besin Değerlerini Nasıl Etkiler?

Vücudumuzun kendi başına üretilmediği temel (esansiyel) vitaminleri ve mineralleri içermesi nedeniyle sebzeler beslenmemizin önemli bir parçasını oluşturur. Örneğin, suda çözünen vitaminler; doku onarımına ve sindirim süreçlerine yardımcı olan, dahası kalp ve damar hastalıkları riskini azaltan antioksidan özelliklere sahip. Yağda çözünen vitaminlerse göz, karaciğer ve bağışıklık sistemi sağlığı için oldukça önemli. Sebzeler ayrıca kas, sinir sistemi ve kemikler için gereken magnezyum ile dokularımıza oksijen taşıyan hemoglobin proteininin yapısına katılan demir gibi vücuttaki önemli süreçlerde görev alan birçok minerali içerir. Ancak onları tüketme biçimimiz, vücudumuza sağlayacakları katkıların düzeyini belirlemede rol oynayabiliyor.

Sebzeleri pişirirken, bu bitkilere aktardığımız ısı enerjisi hücre duvarlarını yıkarak vitamin ile minerallerin serbest kalmasını sağlar ve vücutta kolay emilmeleri için zemin hazırlar. Öte yandan sebzeler suda pişirildiğinde, suda çözünen lifleri ile bazı vitaminleri suya geçer. Dolayısıyla suda pişirme işlemi sebzelerin bünyesinde barındırdığı besin değerlerinin bir bölümünü kaybetmesine yol açarken besleyici bir pişirme suyu elde edilmesini de sağlar.

Yapılan bir araştırma, brokolinin haşlandığında yaklaşık %35, buharda pişirildiğinde yaklaşık %20 ve

mikrodalga ya da basınçlı pişirme yöntemlerinde %10 oranında C vitamini kaybettiğini gösteriyor. Ancak bütünsel biçimde bakıldığında, suda pişirmeyle kaybedilen besin değerlerinin neredeyse tamamını, sebze pişirme suyuyla birlikte tükettiğimizde alabildiğimizi söyleyebiliriz. Bununla birlikte, pişirmede daha az su kullanmak ve suyla temas eden yüzey alanını azaltmak için sebzeleri daha büyük parçalara bölmek gibi yöntemlerle suya aktarılan besleyici bileşenlerin miktarı azaltılabilir.

Yüksek sıcaklık ve kullanılan yağlar da sebzeleri pişirirken besin kaybına sebep olabilir. Vitaminler yüksek sıcaklıkta ve uzun pişirme sürelerinde parçalanabilirken, mineraller bu konuda daha dayanıklıdır. Yağda kızartma yöntemi, sebzelerin yağda çözünen vitaminlerinin bir bölümünü kaybetmesine yol açar. Ayrıca kızartma işlemindeki yüksek sıcaklık bazı besin bileşenlerinin yapılarının bozulmasına neden olabilir. Öte yandan yağda kızartma yöntemi ile bazı besin bileşenlerini vücudun daha kolay yararlanabileceği moleküler yapılara dönüştürmek de mümkün.

### Kaynaklar

health.qld.gov.au/news-events/news/how-to-cook-vegetables-nutritional-value  
theconversation.com/nine-vegetables-that-are-healthier-for-you-when-cooked-182723  
scientificamerican.com/article/raw-veggies-are-healthier