

Sağlıklı İpuçları

Sebze Meyve Takvimi

Doğanın Sunduklarından
Maksimum Faydalanma
Rehberi

Ayşegül Yılmaz
ÖZGÜR DİYET

L ezzetli olmasının yanısıra besleyici içerik açısından zengin, tarım ilacı ve hormonlardan uzak beslenmenin sırrı mevsiminde mevsim ürünlerini tüketmekten geçiyor. Uygun sıcaklık ve çevre koşullarında yetiştirilen sebze meyveler tüketmeyi önererek, suni şartlarda hormon takviyeleri ile yetiştirilen ürünlerin, mevsiminde yetişen ürünler ile aynı besleyici özelliği taşımadığını bir kez daha hatırlatalım.

Sebze ve meyveler doğal olarak yetiştiği dönemlerde, dönemin iklim koşullarında ayakta kalabilen bitkilerin ürünleridir. Bizim mevsiminde tükettiğimiz ürünler de, o iklim koşulları için sağlığını iyileştirici olarak ihtiyaç duyduğumuz besin öğelerini daha çok içerir.

Örneğin kışın çıkan sebze ve meyveler; uzun sürede yetişen, su oranı daha düşük, vücudu ısıtan türdendir. Kışın su kaybımız yazıya göre daha az olduğundan su ihtiyacımız da azdır. Kış ürünlerinde de su yaz ürünlerine göre daha azdır. Kışın tüketilen ayva; öksürüğe iyi gelirken aynı zamanda içimizi ısıtır, yazın çıkan karpuz ise, sıcak havalarda daha çok kaybettiğimiz suyu bize sağlayarak, serinlememize de yardımcı olur.

Günümüzde hemen her meyve/sebze, her mevsim tezgahlarda bulunabiliyor. Karışık tezgahlardan sağlıklı seçimler yapabilmemiz için aylara göre sebze meyve rehberi hazırladık.

HER MEVSİM DOĞAL OLARAK YETİŞEBİLENLER

Sebzeler	Maydanoz, Dereotu, Tere, Roka, Nane
Meyveler	Limon

OCAK AYI

Sebzeler	Lahana (Brüksel, Beyaz, Mor, Kara), Brokoli, Havuç, Pırasa, Ispanak, Balkabağı, Karnabahar, Kereviz, Turp (Kırmızı, Beyaz, Siyah), Pazı.
Meyveler	Armut, Elma, Greyfurt, Nar, Portakal, Mandalina, Ayva, Kestane

Brüksel lahanası, pırasa, kereviz ve greyfurtun tam da tüketme zamanı.

Eğer nar severlerdenseniz en lezzetlisinin son dönemleri. Haftalık olarak tekrarlayarak, sofranızda her birine yer açın.

Turp, havuç ve **beyaz lahana** ile hazırlayacağınız bol limonlu, **nar** taneli bir salata yapabilir, bulgurlu **pazı** sarması ile keyifli bir akşam yemeği hazırlayabilirsiniz.

Et suyu ile hazırlanmış sebze çorbaları sofranızdan eksik etmeyin. Hareketsiz geçen soğuk kış günlerinde çorbalar sindirim sistemini düzenleyerek bağırsakları rahatlatacaktır. Soğuk havalarda vücuda direnç veren balık ve kuru baklagiller de sıkça tüketilmesi gereken besinler olarak sıralanabilir.

Brüksel Lahanasını herkes sevmez. Ancak fırına verilmiş kaşarlı mantarı hatırlatarak bakışınızı değiştirelim. Brüksel lahanasını dilimleyip fırınladıktan sonra baharatlayıp peynir rendesi ile tüketmek belki cazip gelebilir.

ŞUBAT AYI

Sebzeler	Lahana(Brüksel, Beyaz, Mor, Kara),Brokoli, Havuç, Pırasa, Ispanak, Pazı, Balkabağı, Karnabahar, Pancar, Kırmızı Turp, Hindiba, Frenk Soğanı, Defne Yaprağı
Meyveler	Armut, Elma, Greyfurt, Portakal, Mandalina Ayva, Muz, Kestane

Lahanagilleri bu ay sofranızdan eksik etmeyin. Kansere karşı etkili olan bu grubu yemekte sevmiyorsanız salatalarda kullanabileceğinizden seçin. Çorbalarda deneyin.

Bol miktarda A vitamini öncüsü içeren **Havucu**, zeytinyağlı yemeklerde, salatalarda veya havuç suyu olarak tüketebilirsiniz.

C ve B grubu vitaminler, potasyum, magnezyum, demir, fosfor için iyi bir kaynak olan **Kestane**, çiğ olarak tüketilebileceği gibi , geleneksel damak tadımız olan kestane kebab olarak da keyifle yenebilir. Ancak; kestane kebab yerken 3 orta boy kestanenin 1 dilim ekmek yerine geçtiğini unutmayın.

Balkabağı da havuç gibi iyi bir A vitamini kaynağı olması yanısıra, C vitamini, demir ve bakır minerali açısından da zengindir. Sadece tatlı olarak değil, kalorisi düşük besleyici özelliği zengin, balkabağı çorbası olarak da tüketilebilir. 1 kepçe balkabağı çorbası yaklaşık 30 kalordir.

Karnabahar, C vitamini, folik asit, potasyum minerali ve lif içeriği yüksek bir besindir. Ortalama 150 gr'lık porsiyonu yaklaşık 40 kalordir. Bu sebzeyi kilo kontrolü sağlamak isteyenler sağlıklı pişirme yöntemleri ile hazırlayıp tüketebilirler.

MART AYI

Sebzeler	Havuç, Pırasa, Ispanak, Kırmızı Turp, Kıvırcık, Brokoli, Pancar, Akkız
Meyveler	Elma, Muz, Portakal

Bu ay; kışın ağırlığından kurtulup yaza hazırlık olan ilkbaharın, başlangıç ayıdır. Hafif beslenmeye ve diyet yapmaya başlamanın tam zamanıdır.

Sebzeler için geçiş dönemidir. Karnabahar, pırasa, mandalina, tükenmek üzeredir.

Ispanak, A, C, E, K vitaminleri, folik asit, kalsiyum, demir, potasyum, magnezyumdan zengindir. Antioksidan özelliği ile kanser, kalp rahatsızlıkları gibi hastalıklara karşı koruyucu etki gösterir. Nasıl seviyorsanız öyle tüketin.

Salatalarınızda kullanabileceğiniz **Kırmızı turp**, C vitamini, potasyum, demir, folik asit açısından zengin iyi bir antioksidan kaynağıdır. Ödem söktürücü ve bağışıklığı destekleyicidir.

Protein, A, C vitaminleri, potasyum, fosfor ve lif açısından zengin olan Yumurtalı **Pırasa**, harika bir ana öğün olabilir. İsterseniz Zeytinyağlı veya sıcak yemeğini de yapabilirsiniz.

A ve C vitamini, potasyum, folik asit ve lif açısından zengin olan **mandalina**, 2 adet küçük boyda, 1 adet meyve yerine tüketilebilir.

Tok tutmaya yardımcı şahane meyve **Muzu** unutmayalım.

Mevsim koşullarına göre Çağla, Kuşkonmaz ve Taze bakla yetişmeye ve tezgahlarda görünmeye başlar. Portakal için son zamanlara gelinmiştir.

NİSAN AYI

Sebzeler	Taze soğan, Taze sarımsak, Kuşkonmaz, Taze kekik, Taze Bakla, Marul, Enginar, Havuç, Taze Bezelye, Bebe Havucu, Biberiye.
Meyveler	Yeşil Erik, Çağla

Lahana, brokoli, kereviz için tezgahlara veda vakti. Enginar yeni yeni boy gösteriyor. Çok yakında Domates, Kiraz, Dolmalık Biber ve Marul satın alabilirsiniz.

Nisan ayı, meyveler için geçiş dönemidir. Muz ve Elma tükenmek üzeredir. Tezgahlarda görmeye başlasanız bile Çilek, Kiraz ve Erik maalesef henüz olgun değildirler. Olgun görünmeleri sizi aldatmasın. Canınız çektiyse olması gerektiği gibi görüneni alın. Yeşil erik ve Çağla meyvelerin olgunlaşmadan tüketildiği hali zaten.

Ayın gözdesi **Kuşkonmazı**, balıkların yanında fırınlayarak tercih edebilirsiniz. Potasyum, demir, folik asit ve lif açısından zengin olan bu sebze antioksidan ve lif içeriği sayesinde kolon kanserinden koruyucu etki gösterir. Aydın yöresinde Eniş olarak bilinen sebze Yumurtalı Eniş olarak tüketilir. Denemediyse şimdi tam mevsimi olduğunu hatırlatalım.

Ege Usulü Yapraklı Enginar yaparsanız mevsimdir. Gelecek ay yapraklısı için geç olabilir, ama yapraksız için tam zamanı olacak.

Sarımsak, içerdiği bol miktarda C vitamini ve elzem aminoasitler ile vücudun direncini artırır ve bu etkiyle halk arasında 'doğal antibiyotik' olarak bilinir. Ayrıca B6, kalsiyum, demir, bakır ve magnezyum açısından da zengindir.

MAYIS AYI

Sebzeler	Domates, Salatalık, Enginar, Bakla, Madımak, Semizotu, Papatya, Ebegümeci, Arpacık Soğan,
Meyveler	Çilek, Yeşil erik, Malta eriği.

Çilek oldukça kısa ömürlü bir meyvedir. İyi bir folik asit, C vitamini ve mangan kaynağı olan bu meyve yüksek oranda lif içerir. Artirit, gut, gibi enfeksiyonlara karşı koruyucudur. Zamanı gelmişken sıkça tüketin ki, mevsim geçişinden kaynaklanan yorgunluk belirtilerini ortadan kaldırsın.

Erik çeşitlerinin artan lezzeti ile birlikte en bol olduğu dönemlerdeyiz. Malta Eriğinin, eti ve kabuğu A vitamini kaynağı karoten yönünden zengindir. Ayrıca B ve C vitam inleri; fosfor, potasyum ve kalsiyum gibi mineral maddeler ve şeker yönünden de zengindir. Bu yönüyle göz ve cilt sağlığını korumaya yardımcıdır. Diyet lifleri ve pektin içermesi sindirim sisteminin de dostudur.

Domates, Salatalık ve Taze naneyi birleştirmenin tam zamanı. Yine tezgahlarda görseniz de henüz Patlıcanın vakti değil, biraz daha bekleyin gelecek ay daha lezzetli olacak. Belki tamamen tükenmemiş bebe havucu (dönemi nisan) bulursanız onunla tarator yapmayı düşünebilirsiniz.

HAZİRAN AYI

Sebzeler	Enginar, Taze fasulye, Taze bakla (ay ortasında çıkacak), Taze patates, Taze bezelye, Taze kabak, Patlıcan, Sivribiber, Domates, Salatalık, Kuzu ispanak, Semizotu, Rezene, Marul, Asma yaprağı, Taze soğan, Taze sarımsak, Dolmalık biber, Çalı fasulyesi.
Meyveler	Kayısı, Kiraz, Çilek, Can erik, Malta eriği, Dut.

Enginar, taze fasulye, taze patates, marul, dolmalık biber, patlıcan ve rezenenin en bol ve lezzetli olduğu zaman. Sofralarınızda haftanın her gününe başka sebze koyabileceğiniz aydasınız. Asma yaprağından lezzetli sarmalar yapmak veya kışa hazırlamak için çok vakit kaybetmeyin.

Şeftali, kiraz, tatlı mısır, mürdüm eriği için henüz bir olgunluk beklemeyin biraz daha vakti var. Belki haziran sonunda denemeye başlayabilirsiniz

Dut, tıpkı çilek gibi kısa ömürlü ve hassas bir meyvedir. B grubu vitaminler ve A ve K vitamini, demir, potasyum, fosfor içerir. Protein içeriği diğer birçok meyveye göre daha fazladır. Diyet sırasında zayıflamaya yardımcı olur. Uzun nakliye süreleri sebebiyle bu hassas meyvenin tezgahdaki ömrünü oldukça kısaltmaktadır. Zamanı geçmeden ve 100 gramının (yarım tabak) 45 kalori olduğunu unutmadan tüketin.

Can eriği, çilek, havuç bu ay itibari ile mevsimini kaçırdığımız besinler. Satın alırken dikkatli olun. Doğadaysanız zaten bitmiştir toplayamazsınız.

TEMMUZ AYI

Sebzeler	Domates, Salatalık Kabak, Patlıcan, Semizotu, Bezelye, Dereotu, Kum Havucu, Taze Fasulye, Kuzu Ispanak, Dolmalık Biber, Çalı Fasulyesi, Taze Barbunya, Sivribiber, Marul.
Meyveler	Kavun, Sarı erik, Karpuz, Ahududu Kiraz, Vişne, Karpuz, Kayısı, Kavun, Şeftali, Mürdüm eriği, Dut.

Yazın hafif ve sağlıklı sebzelerle dolu aylarından biri temmuz ayı. Semizotu ile yemek veya salata hazırlayarak, omega 3 açısından vücudu destekleyerek öğünlerinize sağlıklı bir dokunuş yapabilirsiniz. Çünkü semizotu yapraklı sebzeler içinde en yüksek omega 3 oranına sahip sebzedir. Omega-3 ise vücut tarafından üretilmeyen dışarıdan alınması gereken bir yağ asididir. Omega-3, kalp hastalıklarına, zihinsel karışıklığa ve bunamaya karşı ekilidir. Sağlıklı nöral yolların oluşumunda temel teşkil eden yağ asididir. Vegan/vejetaryen beslenmede omega 3 kaynağı olarak semizotu, kullanılabilir. Ayrıca A ve C vitamini, folik asit, potasyum, magnezyum ve demir yönünden de zengin bir sebzedir.

Kabak, patlıcan, bezelye, taze fasulye, kuzu ıspanak, dolmalık biber, çalı fasulyesi, taze barbunya, sivribiber ve domatesin hepsi tazecik ve tam zamanı. Sayısız şekilde farklı alternatifte sebze yemekleri yapabilirsiniz en lezzetlisinden. Kış için dondurucuya da hazırlayabilirsiniz belki. Enginar ve bezelye için sona yaklaşıyor unutmayın.

O tadına doyumaz yaz meyveleri bir arada bu ay. Can erik bitmiş sayılır ama sarı erik mevcut. Kavun, karpuz, ahududu...

Dondurmaya külah niyetine kavun kullanmanın tam zamanı mesela. Sıcaklarda serinleten karpuz -peynir ikilisi de şahane bir seçim olabilir. Şeftali ay sonuna doğru olgunlaşmaya başlar.

Kiraz da bu ayın iştah açan lezzetlerinden. A vitamini, potasyum ve lif içeriği zengin, antioksidan özelliğe sahip bir meyvedir.

İçeriğindeki diyet lifi sayesinde kabızlığa iyi gelir. 12- 15 adet kiraz yaklaşık 50 kalordir.

Üzüm, böğürtlen, incir, ay ortalarında tezgahlarda karşınıza çıkabilir ama daha erken, biraz daha bekleyin.

AĞUSTOS AYI

Sebzeler	Patlıcan, Dolmalık Biber, Çarliston Biber, Sivribiber, Taze Fasulye, Barbunya Fasulyesi, Kabak, Taze Mısır, Kırmızı Bamyası, İç Bakla, Salçalık Biber, Domates, Salatalık,
Meyveler	Kayısı, Kavun, Kırmızı Erik, Şeftali, Vişne, Böğürtlen, Karpuz, Mürdüm Eriği, Üzüm.

Mevsim sebze ve meyvelerinin en olgun olduğu aydır ağustos. Salçalık biberin çıkışı kış hazırlıklarını ertelemeyin mesajı gibidir. Meyve sebzenin su içeriğinin en yüksek olduğu dönem aynı zamanda bizim bedenimizin de su ihtiyacının en yüksek olduğu dönemdir. Mevsiminde mevsim yiyeceklerini tüketmeye özen gösterin derim.

Tatlı biber (yeşil) veya çarliston biber, C vitamini açısından zengin bir sebzedir. Kalorisi oldukça düşük, lif içeriği ise oldukça yüksektir. Biberdeki acılık içeriğinde bulunan kapsaisin (capsaicin)

maddesinin miktarına göre değişir. Acı biberdeki **kapsaisin** maddesinin kanser karşıtı, bakteri üremesini önleyici, kan dolaşımını hızlandırıcı ve ağrı kesici olduğu bilinmektedir. Öğünlerinize 1 adet taze biber eklemeniz **C vitamini** ihtiyacınızı karşılamana yeter de artar bile. Acı tüketimi ise tamamen size kalmış.

Zeytinyağlı **Bakla** yapmak için en doğru zamandayız. Bu yemek C vitamini, folik asit, magnezyum, fosfor, potasyum açısından iyi bir kaynak olup lif açısından zengin olması sebebiyle de doyurucu olacaktır. 6-8 yemek kaşığı Zeytinyağlı Baklayı ana öğünlerinize ekleyebilirsiniz.

Marul, dut ve kiraz için sona yaklaşılıyor ama hala bol miktarda sebze meyve var.

Mesela olgunluğunun zirvesindeki **karpuz** A, C vitamini, potasyum minerali yüksek, lif içeriği ise düşük bir meyvedir. Diyet yaparken karpuz tükettiğiniz miktarına dikkat edin. Çünkü kalorisinin büyük bir kısmı karbonhidrattan gelir ve kan şekerini hızla yükseltebilir. 400 gramlık kalın bir dilim karpuz yaklaşık 120 kaloridir.

İncir, E, C, A ve B grubu vitaminleri, kalsiyum, potasyum, demir, magnezyum minerallerini içerir. Posa ve antioksidan içeriği ile bazı hastalıklara karşı koruyucu etki gösterir. Benzer faydalar kayısıda da var.

Böğürtlen, tam bir antioksidan deposudur. A, C ve K vitamini, bakır, magnezyum minerali ve lif oranı oldukça yüksektir. Kanser, kalp hastalıkları, alerjik durumlardan korunmada etkilidir. 1 su bardağı böğürtlen sadece 25 kaloridir.

EYLÜL AYI

Sebzeler	Mantar, Taze Kabak, Mısır, Barbunya, Patlıcan, Dolmalık Biber, Biberiye, Domates, Salatalık, Yeşil Biber, Kabak, Soğan, Kırmızı Salçalık Biber, Havuç, Taze Fasulye, Börülce, Bamya, Fesleğen, Pazi.
Meyveler	Fındık, İncir, Üzüm, Ceviz, Kavun, Karpuz, Şeftali, Kızılcık, Mürdüm Eriği .

Eylül ayı bedeninizi kışa hazırlayacağınız aydır. Soğuk iklime bizi hazırlayacak olan mevsim ürünlerini tüketmeniz mevsim geçişlerinden olumsuz etkilenmenizi önleyecektir.

Sonbaharın gelişi ile bitkilerin su içeriği azalmaya, daha sıkı dokuya sahip olanlar yetiştirmeye başlamaktadır. **Yağlı tohumlar** ise yeni yeni ortaya çıkmaya başlar.

Hala biber veya domates salçası yapmak için geç değil. Önce karpuzun ardından da kavunun sonu yaklaşmakta benden söylemesi.

Mantar lezzetli ama hassas bir konu. Bazı zehirli türleri de var bu nedenle kültür mantarı olduğundan emin olmalısınız. Yaş ağırlığının önemli bir kısmı su ve yüzde 1'i ise madensel tuzlardır. 100 gramında 1,5- 2 gram istiridye mantarı 0,5 gram karbonhidrat içerir ve ortalama 35 kalordir. Az miktarda protein içermesine karşılık protein içeriği esas olarak enzimlerden oluştuğundan tüm elzem aminoasitleri içermektedir. Mantar ile ana yemeklerinizin yanına sağlıklı bir çeşniler yapabilirsiniz.

Yeni mahsul **findık** çıkmıştır bu ayda. Yağ ve kalori içeriği yüksek olduğundan ölçülü tüketilmesi gereken fındık; folik asit, E,K ve C vitaminleri, demir, çinko, bakır gibi mineraller, lif ve protein açısından zengin bir kaynaktır. İçerdiği doymamış yağ asitleri

sayesinde kalp sağlığını koruyucudur. Tüketirken 1 avuç fındığın 150 kalori olduğunu unutmayın.

Güçlü bir antioksidan kaynağı olan **üzüm** için en bereketli zaman. Birçok tür olgunlaşmış durumdadır. Kabuğundaki **resveratrol** kansere karşı koruyucudur, çekirdeğindeki **kuersetin** kan yapımına yardımcı bir bileşendir. Üzümün kan şekerini hızlı yükseltmesi nedeniyle miktara dikkat edilmelidir.

Ceviz de folik asit ve E vitamini, demir, fosfor, magnezyum, potasyum, çinko mineralleri içerir. Ayrıca omega 3 yağ asidi açısından zengin bir kaynaktır. Yüksek kolesterol, kanser ve **alzheimer** gibi hastalıklara karşı koruyucu özelliği nedeniyle beslenmenize genel olarak günde 2 tüm ceviz eklemenizde fayda var.

İdrar yolu enfeksiyonlarına, kansere ve kalp sağlığına iyi geldiği bilinen **kızılcık**, A ve C vitamini, potasyum açısından zengindir. 1 porsiyon meyve ortalama 1 avuç kadardır ve 55 kaloridir.

EKİM AYI

Sebzeler	Mantar, Ispanak, Lahana, Kıvırcık, Kırmızı Turp, Havuç, Salatalık, Yeşil Biber, Patlıcan, Domates, Kırmızı Biber, Yer elması, Bamyası, Pırasa, Karnabahar, Pazı.
Meyveler	Nar, Üzüm, İncir, Kızılcık, Mandalina, Ceviz, Fındık, Kestane, Armut, Elma, Greyfurt, Portakal, Muz.

Bamyası, börölceyi takiben artık tükenmektedir tıpkı domates ile karpuz gibi. Mandalina kendini göstermeye başlamış kıızılcık

olgunluğun zirvesine ulaşmıştır. Yer elmasının çıkışı elmanın dalında olgunlaştığının habercisi gibidir.

Yer elması, bazılarının şekline bakarak tadını hiç merak etmediği bir değer. Elma gibi çiğ olarak yenilebileceği gibi zeytinyağlı yemek olarak tüketilebilir. Çiğ olarak 100 gramı yaklaşık 60 kalordir. Folik asit, potasyum, demir ve lif içeriği yüksek, idrar söktürücü ve bağışıklık güçlendirici etkileri vardır.

C vitamini, folik asit, potasyum minerali ve lif içeriği yüksek bir sebzedir **Karnabahar**. Kalorisi oldukça düşük olan bu sebzeyi kilo kontrolü sağlamak isteyenler sağlıklı pişirme yöntemleri uygulayarak sıkça kullanabilirler. 200 gramı sadece 50 kalordir ve sizi tok hissettirme konusunda oldukça başarılıdır.

Beyaz lahana, yüksek oranda folat, C ve K vitamini; demir, potasyum, magnezyum mineralleri içerir. Antioksidan içeriği sayesinde kolon, meme ve prostat kanserlerinin tekrar oluşumunu engeller, beyin hasarı oluşmasını önler ve Alzheimer'a karşı koruyucu özelliğe sahiptir. Karnabahar gibi düşük kalorilidir. Bu mevsimde tazecikken salatalarda kullanıp, üzerine nar taneleri ekleyerek çok leziz tatlar yakalayabilirsiniz.

Salatalık, yeşil biber, kabak, patlıcan, domates için mevsim sonu. Biliyorum tezgahlarda hep var. Ama artık doğal mevsim ürünü değiller.

İncir, kızılcık, fındık ve ceviz için de taze dönem bitiyor. Bundan sonra kuruların tüketim dönemi başlayacak.

Önce mandalina ardından da portakal ve greyfurt yavaştan tezgahlarda kendini göstermeye başlıyor bu ayın sonuna doğru. Bu dönemde mevsim sebze ve meyvelerinin içeriği tamda kışa bağışıklığı güçlendirerek girmek için yetişmişler gibi. Öksürük düşmanı ayvanın olgunlaşmasına daha zaman var. Bazı erken yetişen bölgeler dışında tabi.

KASIM AYI

Sebzeler	Lahana, Havuç, Karnabahar, Pırasa, Ispanak, Balkabağı, Yerelması, Pazi, Marul, Roka, Soğan, Biberiye, Nane, Tere, Fındık Turbu.
Meyveler	Portakal, Ayva, Nar, Greyfurt, Armut, Elma, Trabzon Hurması, Muz, Kivi, Mandalina, Portakal, Kestane, Ayva

Balkabağı günleri başlıyor. İçerdiği bol beta-karoten sayesinde kansere karşı etkili bir sebze olan balkabağının, çorbası, tatlısı ve pastası yapılabilir. Balkabağını ayrıca etli sebze yemeklerine de ilave ederek de kullanılabilir ayın şahane sebzesi. Kış aylarında düzenli olarak beslenmenizde ona yer açın.

Yakında **kereviz** ve **turp** çeşitleri tüm sağlık faydalarıyla yetişmiş olacak. Fındık turpu zamanı bize bunu bildiriyor.

Trabzon hurması, A ve C vitamini, potasyum, folik asit açısından iyi bir kaynaktır ve bol diyet lifi içerir. 1 adet orta boy trabzon hurması diyetteki 1 adet meyve yerine iyi bir mevsim seçeneği olabilir.

Elma, 200 gr orta boyunda yaklaşık 100 kalori içerir. Yüksek lifli ve glisemik indeksi düşük meyveler arasında yer alır. Kabuklu tüketilmesi önerilir, Bunun nedeni kabuğundaki antioksidanlardan faydalanabilmeniz içindir. B grubu vitaminleri, C vitamini ve lif açısından iyi bir kaynaktır. Kalorisinin düşük, lif içeriğinin yüksek olması nedeniyle kilo kontrolünün istendiği diyetlerde sıklıkla kullanılır. Antioksidan içeriği kanserden koruyucu etki gösterir. Bahara kadar her gün bu meyveden bir tane tüketmeniz ve bunu alışkanlık edinmeniz kendinize yapacağınız iyiliktir.

ARALIK AYI

Sebzeler	Kara Lahana, Havuç, Karnabahar, Bal Kabağı, Ispanak, Yerelması, Brüksel Lahanası, Pazı, Kereviz, Pırasa, Brokoli, Turp
Meyveler	Elma, Portakal, Mandalina, Ayva, Nar, Greyfurt, Muz, Trabzon Hurması, Kivi, Kestane,

Kış kendini tüm soğuğuyla hissettirirken, doğa içinizi ısıtacak tatlar yetiştiriyor insanlığa. Kasım ayında görmeye başladığımız **kivi** artık hem tadının hem de antioksidan özelliğinin zirvesine ulaşıyor. Kivi, yüksek oranda C vitamini, folik asit, potasyum içerir. ekirdekleri ise omega 3 içerir. Lif içeriği de bir hayli yüksek olan bu meyvenin 1 adeti (80 gr) 50 kaloridir.

Kereviz kışın başka bir bağışıklık dostu sebzesi. Kereviz, salatası da yapılabilen K vitamini ve Antioksidandan bakımından çok zengindir. Kereviz, yüksek kolesterolün dūřürölmesine ve kan şekerinin dengelenmesinde de yardımcı olan besinler arasındadır. Bir porsiyon kereviz salatası yaklaşık 120 kaloridir.

Portakal, mandalina, greyfurt gibi narenciyeler içeriğindeki vitaminler sayesinde vücut savunmasını güçlendirecek ve sizi soğuğun olumsuz şartlarına karşı daha dirençli hale getirecektir.