

Allahın qullarına yaratdığı şəfa qaynağı olan bir meyvə: Avokado

Bədənimiz həyat üçün vacib olan prosesləri gerçəkləşdirərkən oksigendən istifadə edir. Ancaq oksigendən istifadə edərkən bəzi tullantı maddələr meydana gəlir. Sərbəst radikal adlanan bu tullantı maddələr təmas etdikləri hüceyrələrin quruluşuna zərər verirlər. Əslində, dünya həyatına bağlanmamaq və dünyanın keçici bir yer olduğunun bilinməsi üçün Allahın yaratdığı yaşlanma və bəzi xəstəliklərin kökündə sərbəst radikalların təsiri durur. Lakin rəhmət və mərhəmət sahibi olan Uca Rəbbimiz bu sistemin dağıdıcı təsirini azaldan sistemləri, yəni antioksidləri də yaratmışdır. Belə ki, elm adamları meyvə və tərəvəzlərdə bol olan antioksidlərin hüceyrələrin enerji mərkəzlərini zərərli olan sərbəst radikallara qarşı gücləndirdiyini müəyyən ediblər.

Sərbəst radikalların hüceyrəyə verdiyi zərərlər:



Bəzi mühit faktorları, məsələn: hava kirliliyi, siqaret dumanı, aşındırıcılar, petrokimya məhsulları, dərmanlar, günəş şüaları, radiasiya, hətta qidalarda olan bəzi birləşmələr mitoxondridə, yəni hüceyrənin enerji mərkəzində oksigenin sərbəst radikallara çevrilməsinə səbəb olur. Bu molekullar hüceyrəni meydana gətirən lipid, zülal, hətta DNT kimi bütün normal molekullarda dağıdıcı təsir meydana gətirir, onların quruluşunu pozur və sərbəst radikallara çevirir. Bu dağıdıcı təsir

yaşlanma ilə əlaqədar olduğu kimi, şəkər, hipertoniya kimi xəstəliklərin də başlıca səbəbidir. Əgər sərbəst radikallar neytrallaşdırılmasalar, bədəndə ciddi fəsadlara səbəb ola bilirlər. Bu fəsadları belə sıralaya bilərik:

- Hüceyrə qılafinin zülallarını dağıdaraq hüceyrələri öldürür.
- Hüceyrə qılafinin lipid və zülallarını yox edərək hüceyrə qılafini qalınlaşdırıb hüceyrənin funksiyasını yerinə yetirməsinə mane olur.
- Hüceyrənin nüvə qılafini yararaq nüvədəki genetik materiala təsir edir, DNT-ni qırılma nöqtəsinə və mutasiyalara açıq hala gətirir, immunitet sistemindəki hüceyrələri yox edərək immunitet sistemini zəiflədir.

Sərbəst radikalların hüceyrəyə verdiyi zərər nəticəsində bədənin xəstəliklərə qarşı immuniteti azalır və bədənin bəzi yerlərində fəsada səbəb olan xəstəliklər meydana gəlir. Sərbəst radikalların səbəb olduğu bu xəstəlikləri dörd qrupa bölə bilərik:

- İrsi xəstəliklər (sümük iliyində kök hüceyrə çatışmazlığından yaranan Fankoni anemiyası, boy qısalığı, böyümə geriliyi, kiçik alt çənə, xarakterik formaya malik olan burun və qulaqlar, uzun və dar xarakterik üz quruluşu, fotosensitiv adlanan dəridə günəş şüalarına qarşı həssaslıq, üzdə qızartı, səs incəliyi və qısırlıq kimi əlamətləri olan fiziki və əqli inkişafda çatışmazlıq, immunitet sistemi çatışmazlığından yaranan xroniki ağciyər xəstəliyi, şəkər və xərçəngə, xüsusilə də Hodjkin xarici limfoma növü xərçənginə meyillilik (bir çox xəstə 25 yaşına qədər xərçəngə tutulur və həyatını itirir), qısa ömür kimi əlamətləri olan blum sindromu).
- Ətraf mühit faktorları (peşə xəstəlikləri, virus və bakterial infeksiyalar), həm irsi, həm də ətraf mühit xəstəlikləri (bronxial astma, ürək xəstəlikləri və s.).
- Erkən yaşlanma.
- Elm adamları hüceyrənin dözümlülüyünü artırmaq və sərbəst radikalların dağıdıcı təsirlərini azaltmaq üçün müxtəlif araşdırmalar aparırlar.

Sərbəst radikalların hüceyrəyə verdiyi zərərin qarşısını alan bir antioksid: Avokado yağı

Elmi araşdırmalar beta-karotin, askorbin turşusu və alfa-tokoferol kimi antioksidlərin sərbəst radikalların səbəb olduğu oksidləri zərərsizləşdirdiyini və sərbəst radikalların xəstəlik və yaşlanmağa səbəb olan təsirini azaltıldığını göstərmişdir. Eynilə E və C vitaminlərinin də sərbəst radikalların dağıdıcı təsirini azlatdığı məlumdur. Kök, pomidor, brokoli, kələm, kərəviz, çiyələk, böyürtkən, itburnu, kivi və mürdüm əriyi kimi bir çox meyvə və tərəvəzdə olan antioksidlər sərbəst radikalların mənfi təsirini böyük ölçüdə azaldır. Ancaq bu qidalardakı antioksidlər mitoxondrinin

içinə girmirlər. Dolayısı ilə sərbəst radikallar mitoxondriyə zərər verməyə davam edir, enerji istehsalını dayandırır və hüceyrənin ölməsinə səbəb olur. Bu, neft sızması zamanı sadəcə neftin yayıldığı ərazini təmizləyib, sızıntıya səbəb olan qaynağın qarşısının alınmamasına və neftin sızmağa davam edərək balıqların ölməsinə bənzədilə bilər. Ancaq aparılan təcrübələr avokado yağının mitoxondridəki sərbəst radikallara qarşı qoruyucu təsirinin olduğunu ortaya qoymuşdur. Uca Allah avokado yağında sərbəst radikallara qarşı dözümlülük göstərən xüsusi bir quruluş, eyni zamanda, oksidləşmənin qarşısını alan bitki qaynaqlı pigmentlər yaratmışdır. Aparılan təcrübələr avokado yağının sərbəst radikallarla qarşılaşdığı zaman böyük dözümlülük göstərdiyini ortaya qoymuşdur.

Avokado yağı mitoxondridə enerji artımına səbəb olur. Bu da sərbəst radikal istehsalını artırır. Ancaq hüceyrə sərbəst radikallara məruz qalsa və mitoxondri bu vəziyyətdə sərbəst radikal istehsal etsə belə, hüceyrə funksiyalarına davam edir və özünə vacib olan enerji istehsalını əldə etmək üçün qidalardan istifadə etməyə davam edir. Bu, avokado yağının sərbəst radikalların səbəb olduğu bir çox xəstəliyin qarşısını ala biləcəyini ortaya qoyur. Belə ki, avokadonun xolesteroldakı qan təzyiqini və diabet xəstətlərində yüksələn və infarkta səbəb olan bəzi yağları azaltdığı elmi cəhətdən sübut edilmişdir.

Avokadonun digər faydaları

Avokadonun əsas vətəni Meksika, Qvatemala və Cənubi Amerikanın şimal sahilləridir. Kürəvari, oval, ellips və ya armud formasında olan yaşıl, qırmızı rəngli meyvə Allahın qullarına bəxş etdiyi mükəmməl bir nemətdir. Avokadonun digər faydalarından bir qismi isə belədir:

- **Yaşlanmanın qarşısını alır**

Avokadonun tərkibindəki vitaminlər hüceyrə yeniləyici xüsusiyyətlərə sahib olduğu üçün yaşlılığın müalicəsində də istifadə olunur, dərinə qidalandırır və qoruyur. Qeyd etdiyimiz kimi, qidalar bədənimizdə enerjiyə çevrilən zaman oksid adlanan bəzi maddələr ortaya çıxır. Avokado yağı tərkibindəki çoxsaylı antioksidlərlə zərərli maddələrin zərər verməsinə mane olur, hüceyrələrimizi yeniləyir, toxuma və orqanlarımızın yaşlanmasını gecikdirir. Bu yağ bədənimizdə hüceyrələrə zərər verən, yaşlandıran sərbəst radikalları zərərsizləşdirən E vitamini baxımından da zəngindir.

- **Xolesterolu aşağı salır**

Avokadonun tərkibindəki 30% doymamış yağ bədəndəki xolesterolun artmasının qarşısını alır. Ürək və damar xəstəliklərində təbii şəfa qaynağıdır. Mədə xorasına müsbət təsiri var. Aparılan kliniki tədqiqatlarda avokado bitkisi və xüsusilə yağının istifadəsindən sonra xolesterol xəstələrinin

narahatlıqlarının azaldığı müşahidə edilmişdir. İllər əvvəl aparılan tədqiqatlarda doymamış yağların xolesterola mənfi təsiri müşahidə edilmişdir. Ancaq müasir dövrdə bu cür yağların xolesterola müsbət təsir göstərdiyi isbat edilib. Avokadoda yüksək miqdarda olan doymamış yağlar (monounsaturates) bitkinin sağlamlıq baxımından əhəmiyyətini bir daha göstərir.

- Avokado A, B1, B2, B3, B6, C, E, K vitaminləri, fosfor, maqnezium, dəmir, kalium və sink kimi minerallarla zəngindir. İmmunitet sistemini gücləndirir.
- Banandan 35% daha çox kaliuma malikdir. Yüksək kalium insana güc verir, depressiyanın qarşısını alır.
- İmmunitet sistemini gücləndirərək qandakı alkalinin tarazlığını qoruyur və qan hüceyrələrini çoxaldır, eyni zamanda dəmir qaynağıdır.

Şübhəsiz, Rəbbimiz avokado kimi bir çox nemət yaratmışdır. Allah Quranda qulları üçün yaratdığı bu nemətlər haqqında dərin düşünməsini belə bildirir:

Yer üzündə bir-birinə yaxın torpaq sahələri, üzüm bağları, əkinlər, şaxəli-şaxəsiz xurma ağacları vardır. Onlar eyni su ilə suvarılır. (Lakin) Biz yeyilməsinə görə onların birini digərindən üstün edirik. Doğrudan da, bunda başa düşən adamlar üçün dəlillər vardır. (Rəd surəsi, 4)

Avokado, zeytun və zeytun yağı arasındakı bənzərliklər



Avokadonun sahib olduğu xüsusiyyətləri özündə daşıyan başqa bir bitki isə zeytun və zeytun yağıdır. Belə ki, aparılan araşdırmalar zeytun və zeytun yağından daha çox istifadə edən Aralıq dənizi ölkələrində ürək xəstəlikləri və yüksək xolesterol kimi xəstəliklərə daha az rast gəldiyini

ortaya qoymuşdur. Zeytun yetişdirməyə uyğun olmayan bölgələrdə zeytun yağının verəcəyi müsbət təsirə avokado yağının vəsilə olması, əlbəttə, Rəbbimizin qullarına bəxş etdiyi bir nemətidir. Ayədə belə buyurulur:

Göydən su endirən Odur. Biz onunla hər bir bitkini yetişdirdik, ondan yaşıl otlar bitirir, onlardan da üst-üstə düzülmüş dənələr çıxarıyıq. Xurma ağacının tumurcuqlarından, sallanmış salxımlar yetişir. (Biz həmçinin) üzüm bağları, bir-birinə bənzəyən və bənzəməyən zeytun və nar (ağacları da yetişdiririk). Bar verdiyi və yetişdiyi zaman onların meyvəsinə baxın. Şübhəsiz ki, bunlarda iman gətirən adamlar üçün dəlillər vardır. (Ənam surəsi, 99)



Avokado (Təzə, bişirilməmiş, yeyilə bilən hissələri 100 q)

Qida dəyəri

- | | |
|----------------------|-------------------|
| • Enerji | 670 kc (160 kkal) |
| • Karbohidrat | 8.53 q |
| • Qlukoza | 0.66 q |
| • Lif | 6.7 q |
| • Yağ | 14.66 q |
| • Doymuş yağ | 2.13 q |
| • Təkli doymamış yağ | 9.80 q |

•	Çoxlu doymamış yağ	1.82 q
•	Zülal	2 q
•	Tiamin (vit. B1)	0.067 mq (5%)
•	Riboflavin (vit. B2)	0.130 mq (9%)
•	Niasin (Vit. B3)	1.738 mq (12%)
•	Pnatotein asidi (vit. B5)	1.389 mq (28%)
•	B6 vitamini	0.257 mq (20%)
•	Fol turşusu (vit. B9)	81 mq (20%)
•	C vitamini	10 mq (17 %)
•	Kalsium	12 mq (1%)
•	Dəmir	0.55 mq (4%)
•	Magnezium	29 mq (8%)
•	Fosfor	52 mq (7%)
•	Kalium	485 mq (10%)
•	Sink	0.64 mq (6%)

<https://www.harunyahya.info/az/meqaleler/Allahin-qullarina-yaratdigi-sefa-qaynagi-olan-bir-meyve-avokado>