

ANTEPFISTIĞI TÜKETİMİNİN OBEZİTE ÜZERİNE ETKİSİ

Seyfettin POLAT

Gıda Yüksek Mühendisi

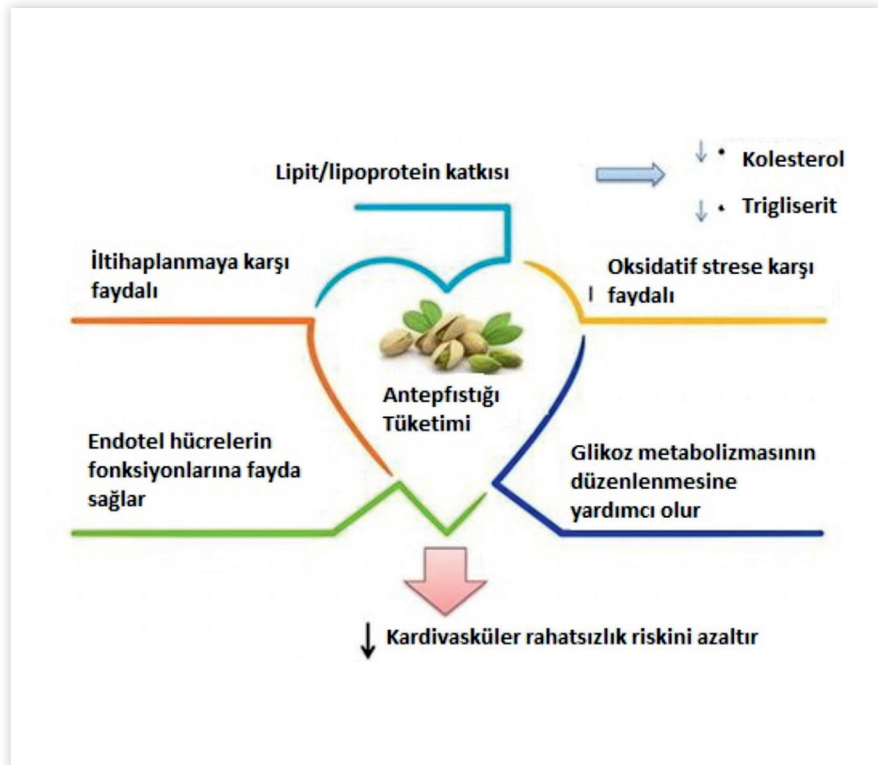
Antepfıstığı ağacı (*Pistacia vera L.*), Orta ve Güneybatı Asya kökenli antik bir fıstık ağacıdır ve şimdi bütün Akdeniz Havzasına yayılmıştır. Türkiye’de antepfıstığı yetiştiriciliği çoğunlukla Güneydoğu Anadolu Bölgesinde yapılmaktadır. Ülkemizde Antepfıstığı taze, kurutulup çerez olarak gıda sanayinde çokça kullanılmaktadır. Özellikle baklava, kadayıf, künefe, lokum, çikolata, dondurma gibi gıda ürünlerinde kullanılmakta olup yüksek besinsel değeri ve zengin aroma içeriği sayesinde önemli bir besin olarak yerini almaktadır. Bu makede antepfıstığı tüketimin sağlık yönünden faydalı özelliklerini özellikle kilo alımı ve obezite üzerine etkisi üzerinde durulacaktır.

Antepfıstığı Tüketiminin Vücutta Kilo Alımına Etkileri

Sert kabuklu yemişlerin içeriğindeki yüksek yağ miktarı nedeniyle genellikle kilo alımına sebep olacağı düşünülmektedir. Aksine bu meyvelerin tüketimi vücudun kilo dengesinin sağlanmasına yardımcı olmaktadır (Terzo ve ark., 2017). Yapılan çalışmalarda atıştırmalık olarak antepfıstığı tüketiminin vücut ağırlığı ve yağ dengesi üzerine etkileri araştırılmış, atıştırmalık olarak tüketilen antepfıstığının kilo vermeyi sağladığı ve istatistiki olarak Vücut Kitle İndeksinde (BMI) değişiklik sağladığı görülmüştür (Li ve ark., 2010; Parham ve ark., 2014). Antepfıstığının Tip2 diyabet hastaları (T2DM) üzerine etkisi ile ilgili yapılan çalışmada; günlük tüketilen antepfıstığının çalışma sonunda az ama istatistiki olarak kilo azaltmayı sağladığı belirtilmiştir (Sauder ve ark., 2016). Bu sonuçlar, normal diyetlere fıstık fındık eklenmesinin kilo alımına neden olmadığını ve epidemiyolojik çalışmaların dengeli fıstık tüketimi ile kilo alımı veya artan obezite riski arasında herhangi bir ilişki bulamadığını göstermektedir. Antepfıstığı tüketimine bağlı kilo alımının önlenmesi, antepfıstığının çeşitli özelliklerine bağlanabi-

lir. Antepfıstığı meyvelerinin doymamış yağ ve yüksek protein içeriği kombinasyonu, dinlenme sırasındaki enerji harcanmasında ve diyetle alakalı termojenezde (canlılarda ısı artışı olayı) bir artışa yol açabilir (St-Onge ve ark. 2003). Antepfıstığı, tokluk hissini arttırdığı bilinen lif ve bitkisel proteinlerin yüksek içeriğinden dolayı tokluğun artmasına da katkıda bulunmaktadır (Burton-Freeman, 2000). Ayrıca Wien ve ark (2003) karbonhidrat yerine sert kabuklu yemiş ikamesinin insülin hassasiyetini artırdığını ve kilo kaybına yol açtığını belirtmiştir.

Antepfıstığı, içeriğindeki sağlıklı yağlar, fitosteroller, antioksidan bileşikler ve diyet-lif de dahil olmak üzere sağlıklı bir besin profiline sahiptir. Bu nedenle, sağlıklı bir diyet bağlamında bir avuç antepfıstığını atıştırmalık olarak eklemek diyet kalitesini artırabilir ve önemli bir sağlık yararı sağlayabilir. Farklı insan ve hayvan grupları üzerine yapılan çalışmalarda, dyslipidemia, glikoz disfonksiyonları, inflamasyon ve oksidatif stres durumunu iyileştirerek, metabolik sendromun (MetS) çeşitli bileşenlerini modüle etmede önemli etkileri olduğu belirtilmiştir (Terzo ve ark., 2017).

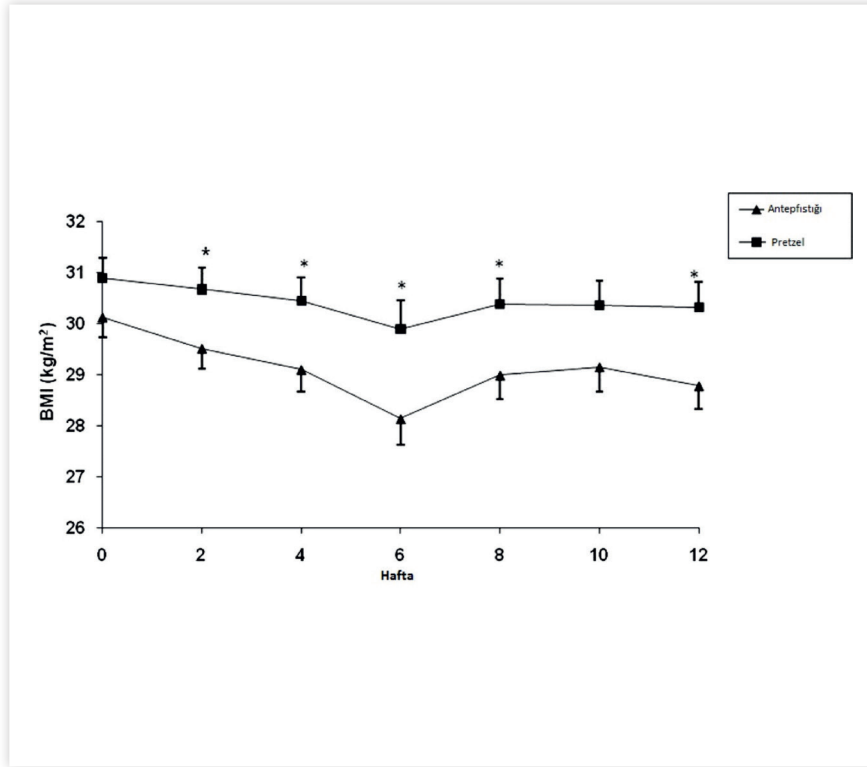


Şekil 1. Antepfıstığı tüketiminin Metabolik Sendromun (MetS) farklı bileşenlerini olumlu etkileyebileceği mekanizmalar (Terzo ve ark., 2017).



Antepfıstığı, kilo almaya neden olacağı endişesi olmadan kilo vermek için kalori kısıtlaması yapan bireyler için porsiyon kontrollü bir atıştırılabilir. Pretzel (simit benzeri kraker) gibi rafine karbonhidrat aperiifleri ile karşılaştırıldığında, antepfıstığının trigliseritler üzerinde de yararlı etkileri olduğu belirtilmiştir. Şekil 2. de antepfıstığı ve pretzel ürünü verilen bireylerin üzerine yapılan araştırma sonuçları verilmiştir. Her diyet öğleden sonra atıştırılabilirliklerini ya 53 g tuzlu fıstık (240 cal, n=31) ya da 56 g tuzlu pretzel (220 cal; n=28) içermektedir (Zhaoping Li ve ark.,2010).

Antepfıstığı, bireylerin kilo kontrolü yönetimi programına dahil edilebilecek sağlıklı bir atıştırılabilir. Antepfıstığı atıştırılabilirlikleri porsiyon kontrollü paketler halinde sağlanmalı ve kontrolsüz alımın aynı sonucu sağlayacağı düşünülmemelidir. Tüketici, porsiyon kontrollü paketler yoksa 2 oz'a (56.70 g) eşdeğer antepfıstığı tüketebilir. Antepfıstığı atıştırılabilirlikleri, içerdiği tekli doymamış yağ asitleri vasıtasıyla trigliserit seviyelerini düşürücü etkiye sahiptirler (Zhaoping Li ve ark., 2010).



Şekil 2. Antepfıstığı ve pretzel kraker atıştırılabilirlikleri ile 12 hafta içinde vücut kitle indeksi (BMI) değişimi (Zhaoping Li ve ark.,2010)

Kaynaklar

BURTON-FREEMAN B. 2000. Dietary fiber and energy regulation. J Nutr. 130:2725–55.

Lİ Z, SONG R, NGUYEN C, ZERLİN A, KARP H, NAOWAMONDHOL K, THAMES G, GAO K, Lİ L, TSENG CH, et al. (2010). Pistachio nut s reduce triglycerides and

body weight by comparison to refined carbohydrate snacking obese subjects on a 12-week weight loss program. J Am Coll Nutr. 29(3):198–203.

PARHAM M, HEİDARİ S, KHORRAMİRAD A, HOZOO-Rİ M, HOSSEİNZADEH F, BAKHTYARİ L, VAFAEİMANESH J. (2014). Effects of Pistachio nut supplementation on blood glucose in patients with type-2 diabetes: a randomized cross over trial. Rev Diabet Stud Summer. 11(2):190–196.

SAUDER KA, MCCREA CE, ULBRECHT JS, KRİS-ETHERTON PM, WEST SG. (2015). Effects of pistachios on the lipid/lipoprotein profile, glycemic control, inflammation, and endothelial function in type 2 diabetes: A randomized trial. Metabolism. 64(11):1521–1529.

TERZO, S., SARA BALDASSANO, GAETANO FELICE CALDARA, VINCENZO FERRANTELLI, GIANLUIGI LO DICO, FLAVIA MULÈ& ANTONELLA AMATO (2019) Health benefits of pistachios consumption, Natural Product Research, 33:5, 715-726.

ST-ONGE MP, BOURQUE C, JONES PJ, ROSS R, Parsons WE. (2003). Medium-versus long-chain triglycerides for 27 days increases fat oxidation and energy expenditure without resulting in changes in body composition in overweight women. Int J Obes Relat Metab Disord. 27(1):95–102.

WIEN MA, SABATE JM, IKLE DN, COLE SE, KANDEEL FR. (2003). Almonds vs. complex carbohydrates in a weight reduction program. Int J Obes Relat Metab Disord. 27(11):1365–1372.

ZHAOPİNG Lİ, RUBENSSONG, CHRISTINENGUYEN, ALONAZER-LİN, HANNAHKARP, KRİSNAOWAMONDHOL, GAILTHAMES, KUNGAO, LUYİLİ, CHİ-HONG TSENG, Susanne M Henning & David Heber (2010). Pistachio Nuts Reduce Triglycerides and Body Weight by Comparison to Refined Carbohydrate Snack in Obese Subjects on a 12-Week Weight Loss Program, Journal of the American College of Nutrition, 29:3, 198-203.