

Bolluk ve bereketiyle gönüllerin, sağlıklı içeriğiyle bedeninin dostu: Aşure

Paylaşmanın, dayanışmanın ve bereketin simgesi aşure, geleneklerin ve sosyal yaşamın zenginliğini yansıtan malzeme çeşitliliğiyle ön plana çıkıyor. Diyetisyen Emine Uluçay, "Geleneksel tatlılar arasında benzersiz yeri bulunan aşure, doğru malzemelerle ve dengeli tüketilmesi halinde sağlığa pek çok açıdan faydalı, besleyici bir tatlıdır. Ancak, şeker ve diğer tatlandırıcılar eklenmişse, miktarına dikkat etmek ve aşırıya kaçmamak önemlidir." dedi.

Manevi, sosyal ve kültürel boyutuyla geleneksel bir tatlıdan daha fazlasını sembolize eden aşure, dayanışma, birlik ve beraberlik ruhuyla, her yıl Muharrem ayının 10'uncu gününden itibaren mutfaklardaki yerini alıyor. Aşure, yapılış anından itibaren komşuları, akrabaları, dostları bir araya getirirken, yenmeye hazır eşsiz lezzetinin paylaşılmasıyla da birlik ruhunu güçlendiriyor. Aşure, derin anlamlar içerdiği için sadece ruha değil, farklı besin türlerinin dengeli birlikteliğiyle bedene de iyi geliyor.

Duru Gıda Beslenme Danışmanı Diyetisyen Emine Uluçay, farklı tatların hoş bir uyumla bulunduğu aşuredeki malzemelerin faydalarına dikkat çekti. Aşuredeki buğdayın yanı sıra kuru fasulye ve nohut gibi baklagiller ile kuru üzüm, kuru incir ve kuru kayısının yüksek lif içeriğiyle sindirim sisteminin düzenli çalışmasına yardımcı olduğunu ve tokluk hissi sağladığını belirten Uluçay, şöyle devam etti:

"Aşure, B vitamini, demir, magnezyum, çinko, potasyum ve kalsiyum gibi birçok vitamin ve mineral içerir. Bu besinler enerji üretiminden bağışıklık sistemine kadar birçok vücut fonksiyonunu destekler. Baklagiller kas ve doku onarımı için gerekli bitkisel proteini karşılaması bakımından önemlidir. Kuru üzüm, kuru incir, kuru kayısı ve nar gibi meyveler antioksidan bakımından zengindir. Antioksidanlar, hücreleri serbest radikallerin zararlarından koruyarak yaşlanmayı yavaşlatabilir ve hastalıkları önleyebilir."

Aşurenin şeker ve kalp hastalarına faydaları

Aşurenin, içeriğindeki lif ve kompleks karbonhidratlar sayesinde kan şekerini hızlıca yükseltmediğini belirten Uluçay, bunun özellikle diyabet hastaları için faydalı olduğunu belirtti. Uluçay ceviz, fındık ve kuru meyvelerin de içeriğindeki yağ asitleri ve fitokimyasallar ile kalp sağlığına yarar sağladığına dikkati çekti. Uluçay, "Geleneksel tatlılar arasında benzersiz yeri bulunan aşure, doğru malzemelerle ve dengeli tüketilmesi halinde sağlığa pek çok açıdan faydalı, besleyici bir tatlıdır. Ancak, şeker ve diğer tatlandırıcılar eklenmişse, miktarına dikkat etmek ve aşırıya kaçmamak önemlidir." uyarısında da bulundu.