

















Meyve ve Sebzelerin Sağlığa Potansiyel Faydaları

göknur

Meyveler & Sebzeler	Öne Çıkan Fitokimyasallar	Potansiyel Sağlık İddiaları
 <p>Narenciye Meyveleri Ürünleri Portakal, Mandalina, Limon, Greyfurt (Pembe, kırmızı, sarı)</p>	C Vitamini	Kardiyovasküler hastalık, bağışıklık sistemi, yara iyileşmesi, iskorbüt
	Karotenoidler	Kanser, kardiyovasküler hastalık, felç, kalp hastalığı, katarakt
	Folat	Nöral tüp defektleri, kanser, kalp hastalığı
	Flavonoidler, Limonoidler	Kanser
	Diyet Lifi	Kan şekeri, kolesterol seviyeleri, kabızlık
 <p>Çilek Ürünleri</p>	C Vitamini	Kardiyovasküler hastalık, bağışıklık sistemi, yara iyileşmesi, iskorbüt
	Antosiyanidinler	Kalp hastalığı, kanser, diyabet, tansiyon, katarakt
	Manganez	Kan şekeri, tansiyon, kemik sağlığı
	Potasyum	Tansiyon
	Folat	Nöral tüp defektleri, kanser, kalp hastalığı
 <p>Vişne & Kiraz Ürünleri</p>	Antosiyanidinler	Kalp hastalığı, kanser, diyabet, tansiyon, katarakt
	Fenolik Asitler	Antimikrobiyal etki, anti inflamatuvar, kanser, hipertansiyon, osteojenik
	Melatonin	Uyku düzenleyici
	Diyet Lifi	Kan şekeri, kolesterol seviyeleri, kabızlık
 <p>Şeftali & Kayısı Ürünleri</p>	Karotenoidler	Kanser, kardiyovasküler hastalık, felç, kalp hastalığı, katarakt
	Provitamin A (β ve α -karotenler)	Bağışıklık sistemi işlevi, görme, üreme ve hücreler arası iletişim; kalbin, akciğerlerin, böbreklerin ve diğer organların normal oluşumu ve bakımı
	Flavonoidler	Kalp hastalığı, kanser, diyabet, tansiyon, katarakt, oksidatif stres
	Potasyum	Tansiyon, kas kasılmaları, sıvı dengesi, felç
	Çözünbilir lif	Kolesterol seviyeleri
 <p>İncir Ürünleri</p>	Flavonoidler ve Fenolik Asitler	Antikanser, antioksidan, antifungal, anti-akne
	Antosiyaninler	Kalp hastalığı, kanser
	Kalsiyum, Potasyum	Osteoporoz, kemik yoğunluğu, tansiyon
 <p>Erik Ürünleri</p>	Karotenoidler	Kanser, kardiyovasküler hastalık, felç, kalp hastalığı, katarakt
	Diyet Lifi	Diyabet, kolorektal kanser, kalp hastalığı
	Fenolik Bileşikler	Kanser, kalp hastalığı, anti-mikrobiyal, antioksidan aktivite
	Potasyum	Tansiyon, kas kasılmaları, sıvı dengesi, felç
 <p>Domates Ürünleri</p>	C Vitamini	Kardiyovasküler hastalık, bağışıklık sistemi, yara iyileşmesi, iskorbüt
	Karotenoidler (başlıcası Likopen)	Kanser, kardiyovasküler hastalık, felç, kalp hastalığı, katarakt, görme
	Fenolik Bileşikler	Antioksidan, kanser önleme, LDL seviyesinin azaltılması
 <p>Üzüm Ürünleri</p>	Antosiyaninler, Kateşinler, Flavonol	Glikoz toleransında artış, insülin duyarlılığı, kanser
	Resveratrol	Yüksek tansiyon ve kalp yetmezliğinde azalma, gelişmiş diyastolik basınç ve vasküler fonksiyon. Alzheimer hastalığı, Parkinson hastalığı gibi nörolojik bozukluklar, uzun ömür ve yaşlanma karşıtı özelliği
	C Vitamini, K Vitamini	Kan pıhtılaşması, kemik sağlığı, doku sağlığı
 <p>Elma Ürünleri</p>	Klorojenik Asit, Florizin, Kuersetin, Kateşin, Galik Asit	Serum trigliseritlerinde, HDL, toplam kolesterol, insülin, adiponektin'de iyileşme. Antioksidan, anti kanser, anti-inflamatuvar, artan bağırsak sağlığı
	Çözünbilir lif ve Pektin	Kilo kaybı, vasküler fonksiyon, tansiyon, lipidler, inflamasyon ve hiperglisemi
	Potasyum, C Vitamini	Tansiyon, felç, kalp hastalığı, kardiyovasküler hastalık, bağışıklık sistemi, yara iyileşmesi, iskorbüt
 <p>Armut Ürünleri</p>	Polifenoller (Antosiyanin)	Antioksidan ve antimikrobiyal aktivitelerin yanı sıra antikanser
	Arbutin	İstenmeyen lekeleri ve çilleri önlemek için deri beyazlatma veya bir antioksidan ajan
	Klorojenik Asit	Potansiyel kemopreventif ajan ve önemli antioksidan, bağışıklık artırıcı, detoksifiye edici ve antitümör özelliklere sahip bir biyoaktif bileşik
	Potasyum, Bakır	Bağışıklık, kolesterol metabolizması, sinir fonksiyonu, kas kasılmaları, kalp fonksiyonu
	Diyet Lifi	Diyabet, kolorektal kanser, kalp hastalığı
 <p>Ayva Ürünleri</p>	Fenolik Bileşikler	Daha düşük kardiyovasküler hastalık riskleri, anti-inflamatuvar, antioksidan, anti-mikrobiyal, anti-ülseratif, anti-kanserojen, anti-alerjik, hipoglisemik, balgam söktürücü
	Diyet Lifi	Müşhil ajan
	Mineraller (Demir, Bakır, Çinko)	Kırmızı kan hücrelerinin üretimi, saç sağlığı
 <p>Nar Ürünleri</p>	Flavonoidler (Kateşin, Epikateşin, Rutin, Gallokateşin)	Kalp hastalığı, osteoartrit, prostat kanseri ve HIV-1'e karşı antiinflamatuvar ve antiaterosklerotik aktivite, bazı kanserlerin yanı sıra ateroskleroz, romatoid artrit, demans ve bilişsel gerileme gibi inflamasyonla ilişkili bozuklukların engellenmesi
	Ellagitanninler (Punicalagin)	Anti-inflamatuvar özellikler, antioksidan etki, kanser
 <p>Mor Havuç Ürünleri</p>	Antosiyaninler	Koroner kalp hastalığı, hipertansiyon, obezite, diyabet, kanser ve inflamatuvar bağırsak hastalığının önlenmesi
	Flavonoidler	Anti-oksidan, antiinflamatuvar, anti-ateroskleroz, antiplatelet agregasyonu, antitümör, antimikrobiyal ve anti-alerjik ajanlar olarak biyokimyasal ve farmakolojik rolleri bulunur.
 <p>Turuncu Havuç Ürünleri</p>	Karotenoidler ve Antosiyaninler	Koroner kalp hastalığı kanseri, felç, katarakt, gece körlüğü, diyabet, maküler dejenerasyonun önlenmesi, görme, bağışıklık sistemi, sindirim sağlığı, kolesterol seviyeleri, kan şekeri regülasyonu
	Lutein, Zeaksantin	Görme, göz sağlığı
 <p>Kırmızı Pancar Ürünleri</p>	Betalainler	LDL oksidasyonunu, lipid peroksidasyonunu, heme ayrışmasını ve DNA hasarını önler, ayrıca anti-inflamatuvar etkiler, antiradikal, antioksidan aktivite, antimikrobiyal ve antiviral etkiler gösterir.
	Nitrat (Nitrik oksit)	Kardiyovasküler hastalık, tansiyon, kardiyorespiratuvar performansın önlenmesi
	Fenolik Bileşikler	Antioksidan aktivite, antikanser özellikleri
	Folat	Nöral tüp defektleri, kanser, kalp hastalığı
 <p>Böğürtlen Ürünleri</p>	Demir	Kırmızı kan hücrelerinin üretimi, anemi
	Antosiyaninler	Obezite, diyabet, kanser, kardiyovasküler ve nörodejeneratif hastalıklar gibi çeşitli kronik durumlar üzerinde olumlu bir etki sağlar.
	C Vitamini, K Vitamini, A Vitamini	Kardiyovasküler hastalık, bağışıklık sistemi, yara iyileşmesi, iskorbüt, kemik sağlığı, cilt sağlığı, göz sağlığı