



# Düşük Kalorili ve Lezzetli Yemeklerin Sırrı: Baharat

Diyetisyen Diğdem Özkahya

- Farklı ve sevilen lezzetler her zaman yüksek kalorili olmayabilir. Örneğin yemeğe lezzet katan baharatlar, küçük miktarlarda tüketildiğinden çok kalori içermez. Aynı zamanda metabolizma üzerinde olumlu etkilere sahip olduğundan tedavi edici de olabilir.





# Köri

- Erkeklerde ölüme neden olan başlıca hastalıklardan olan prostat kanserine karşı koruyucudur. Antioksidan ve anti-enflamatuar etkisiyle eklem iltihaplarını azaltıcı etki gösterir. Aynı zamanda içeriğinde bulunan curcumin, hafızayı güçlendirir.
- Çorbalarınıza ve fırında yapacağınız tavukla patatesinize köri ekleyerek lezzet katabilirsiniz.

**1 çay kaşığı köri-7 kcal**



# Tarçın

- Kokusunu borçlu olduğu sinnamik asit sayesinde antibakteriyel ve antifungal özelliğe sahiptir. Sindirim sistemi üzerinde koruyucu etkisi olmakla beraber, kan şekerini düzenleyici etkisi de vardır. Tarçının ülkemizde bulunan, en sık kullanılan 2 türü vardır; Çin ve Seylan tarçını olarak bilinir. Çin tarçını Seylan tarçınına göre daha yakıcı, keskin kokulu ve daha az değerlidir. Kan şekeri üzerindeki olumlu etkisinden dolayı Çin tarçınının tercih edilmesi daha uygundur.
- Tatlılarda olduğu kadar, et yemekleri de tarçın ile lezzetlendirilebilir.



**1 çay kaşığı tarçın-5 kcal**

# Karabiber

- İçerisinde bulunan piperin metabolizmayı hızlandırıcı etki gösterir. Güçlü bir antioksidan olmakla beraber, kış aylarında soğuk algınlıklarına karşı koruyucudur. Midede hidroklorik asitin daha fazla salgılanmasını sağlayarak mide koruyuculuğunu arttırır. Bu yüzden bağırsak ve mide sorunu yağayan kişiiler yemeklerine ekleyebilirler. Karabiber ayrıca gaz oluşumunu engelleyeci özelliği de sahiptir.
- Yemeklerinize katacağınız karabiber diğer baharatların da lezzetini ortaya çıkaracaktır. orbalar ve et yemekleri karabiber ile eřnilendirilebilir.



1 ay kaşiığı karabiber-5 kcal

**Diyetisyen Diğdem Özkahya**



# Kekik

- Bronşit ve solunum yolu tıkanıklıkları gibi hastalıklarda, öksürüğe karşı koruyucu etki gösterir. Antioksidan etkisi yüksek bir baharattır. Hazmı kolaylaştırır ve mideyi rahatlatır.
- Çay olarak tüketilebileceği gibi, birçok yemekte de lezzet verici olarak kullanılabilir.

1 çay kaşığı kekik-3 kcal



# Nane

- Sıklıkla nane-limon olarak tükettiğimiz bu baharat, mide rahatsızlıklarında oldukça etkilidir. Sindirimi hızlandırıcı, gaz giderici, ağrı kesici, sakinleştirici özellikleri mevcut olmakla beraber daha pek çok faydası vardır.

1 çay kaşığı nane-4 kcal

