



T.C.
TARIM VE ORMAN BAKANLIĞI
TARIMSAL ARAŞTIRMALAR VE POLİTİKALAR GENEL MÜDÜRLÜĞÜ
FINDIK ARAŞTIRMA İSTASYONU MÜDÜRLÜĞÜ



FINDIĞIN BESLENME AÇISINDAN ÖNEMİ



Fındık, bitkiler aleminde *Fegales* (Kayınağacıgiller) takımının *Betulaceae* (Huş ağacıgiller) familyası içinde yer alan *Corylus* cinsine ait sert kabuklu bir meyvedir. Kültür fındık çeşitlerimizin önemli bir kısmı *Corylus maxima* L. ile *Corylus avellana* L.'nin melezleridir.

Fındık; meyvesi, yağı, kabuğu, yaprağı ve zurufu ile çok çeşitli alanlarda kullanılabilen Karadeniz insanı için ve ülkemiz için çok önemli ve ekonomik değeri olan bir tarım ürünüdür.



Fındık, % 80 oranında çikolata sanayinde dilinmiş, kıyılmış, öğütülmüş biçimde; %10-12 oranında pastacılık, bisküvi ve unlu mamuller sektörlerinde; % 3-4 oranında da çerez olarak, kalanı dondurma sektöründe ve yağ sanayinde kullanılmaktadır.

Fındığın kalite özellikleri ve besinsel bileşenleri çeşitten çeşide farklılıklar göstermekle beraber mevsim şartları, teknik ve kültürel özellikler gibi faktörlerden de etkilenmektedir. Fındık meyvesinin bileşiminde % 55-60 yağ , % 14-16 protein, %11-12 karbonhidrat , % 4,5- 5 su , % 2 kül ile fosfor, kalsiyum, magnezyum, mangan, çinko, demir ve sodyum gibi mineral maddeler ayrıca B1, B2 ve E vitamini bulunmaktadır.



Fındık besleyici özelliği ve insan sağlığına faydaları açısından büyük önem arz etmektedir. Fındığın bu özelliği yapısında bulunan özel yağ bileşimi (genel olarak oleik asit), protein, karbonhidrat, lif, vitaminler (vitamin E), mineraller, fitositeroller (β -sitositerol) ve antioksidantfenolik bileşiklerinden dolaydır. Fındığın kendine has tat, aroması ve besleyici özelliğinden dolayı, fındık özellikle fonksiyonel bileşik olarak birçok gıda mamullerine ilave edilebilir.



**Fındık (*Corylus avellana* L.), (100 gr)
(Kaynak: USDA National Nutrient Database)**

Bileşenler	Besin Değeri	Önerilen Günlük Alım Miktarı (RDA)
Enerji	628 Kcal	31%
Karbonhidrat	16.7 g	13%
Protein	14.95g	26.5%
Toplam Yağ	60.75 g	202%
Selüloz	9.7 g	25.5%
Folat	113 µg	28%
Niasin	1.8 mg	11%
Pantotenik asit	0.918 mg	18%
Pyridoxine	0.563 mg	43%
Riboflavin	0.113 mg	9%
Tiamin	0.643 mg	53.5%
Vitamin C	6.3 mg	10.5%
Vitamin E	15 mg	100%
Vitamin K	14.2 µg	12%
Sodyum	0 mg	0%
Potasyum	680 mg	14%
Kalsiyum	114 mg	11%
Bakır	1.725 mg	192%
Demir	4.7 mg	59%
Magnezyum	163 mg	41%
Manganez	6.17 mg	268%
Fosfor	290 mg	41%
Çinko	2.45 mg	22%

Fındığın Faydaları:

✍ Fındıkta bulunan doymamış yağ asitleri ve doğal steroller kandaki serum kolestrol seviyesini düşürmeye yardımcı olur ve hipertansiyonun ters etkileri kontrol eder.

✍ İçerdiği kalsiyum, magnezyum, fosfor ve potasyum gibi mineraller tansiyonu dengelemeye yardımcı olur.

✍ Omega 3 kaynağı bir besin olarak kalp ve damar dostudur, anormal kan pıhtılaşmasını ve damar sertliğini önler.

✍ E vitamini bakımından zengin olması nedeniyle antioksidan ve yaşlılık engelleyici bir gıdadır. E vitamini; şeker hastalığının gelişimini engeller, kalp, damar, beyin ve sinir fonksiyonlarını düzenler.

✍ İçerdiği B6 vitamini bağışıklık sistemini güçlü tutmaya yarar. Ayrıca kan şekeri düşüklüğüne de faydalıdır.

✍ Fındıkta bulunan B5 vitamini stres giderici özelliği olan bir vitamindir.

✍ Gebelikte mutlaka takviyesi gereken B9 vitaminini de içerir. B9 vitamini damar sertliği yapıcı maddeyi azalttığı gibi kalp krizi, felç ve bunamam riskini de azaltır.

✍ İçerdiği D vitamini ise kırmızı kan hücreleri yapımında görev alır. Hem E vitamini hem de D vitamini sayesinde cilt yararlarının iyileşmesini hızlandırır. Yine E vitamini ve B 6 vitamini birlikte bağışıklık sistemini güçlendirerek vücudu mikrobik hastalıklara ve kanser türlerine karşı korur.





✍ Fındık, az miktarda sodyum ve yüksek mineral içeriğiyle kemik gelişimi ve sağlık açısından çok önemlidir.

✍ Yüksek miktarda folik asit içermesi nedeniyle kandaki homosistein seviyesini düşürerek damar sağlığını geliştirir. Folik asit hamile kadınlarda nöral tüp defektlerinin önlenmesi açısından da çok önemli gerekli bir vitamindir.

✍ Fındık alfatokoferol içeriği sayesinde bilişsel zayıflama ve Alzheimer hastalığına karşı koruyucu etkiler gösterir

Son zamanlarda yapılan araştırmalar fındıkta yüksek miktarlarda bulunan, beta-sitosterolün, kolesterol seviyesini düşürmede ve kolon, prostat, göğüs ve daha birçok kanser türünü önlemede önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Bu aynı zamanda tümör gelişimini engellemede de etkili bir bileşiktir. Sonuç olarak dengeli ve sağlıklı beslenme için günde 100 gr fındığın tüketimi oldukça yararlıdır.

Hazırlayan: Tuğba ER
Gıda Yüksek Mühendisi

ÇİFTÇİ EĞİTİM SERİSİ
Yayın No: 24

Fındık Araştırma İstasyonu Müdürlüğü

Atatürk Bulvarı Teyyaredüzü Mahallesi PK 46

28200 Merkez/GİRESUN

Tel : 0454 215 15 51

Faks : 0454 215 18 83

E-Posta: info@faim.gov.tr

Web : www.faim.gov.tr