



Tropik  
adaların  
şifalı hediyesi:  
**Hindistan  
cevizi.**



**Veritá**

**DÜNYANIN MEYVESİ**



**Taze Hindistan cevizi,**  
**doğanın şişelediği harika bir**  
**içecek.** Tamamen saf ve  
son derece besleyici. Doğal  
bir serinletici olmasının yanı  
sıra tam bir mineral deposu.

# Beslenmenizde Hindistan cevizi

**Hindistan cevizi**, Güney Amerika ve Güney Asya kökenli olduğu düşünülen bir meyvedir. Taze iken yeşil bir kabukla kaplı olan Hindistan cevizi, kurudukça kahverengi bir kabuğa sahip olur.



**Alev Tekeli Karagülle**  
Beslenme ve Diyet Uzmanı

Kabuğu kırılıp içine ulaşıldığında ilk olarak çok besleyici ama kalori değeri düşük olan Hindistan cevizi suyuna ulaşılır. Suyu boşaltıldıktan sonra oldukça tatlı ve lezzetli olan etli kısma ulaşılır. Bu beyaz renkli etli kısım yenilebilir.

## Hindistan cevizi, bilimsel araştırmalara konu olmuştur.

1960-1970 yıllarında yapılan araştırmalarla, Hindistan cevizinin sağlık açısından faydalan üzerinde durulmaya başlanmış ve bu besin kaynağı daha detaylı incelemeye başlanmıştır. Pasifik adaları ve Asya'da yaşayan ve sıklıkla Hindistan cevizi yiyen kişilerin kalp damar rahatsızlıklarına, kanser ve diğer dejeneratif hastalıklara nadiren yakalandıkları ve oldukça sağlıklı oldukları görülmüştür.

Hindistan cevizinde doymuş yağ oranı yüksek olduğu halde sıklıkla Hindistan cevizi yiyen tropik ada sakinleri; kalp damar rahatsızlığı, kolon kanseri ve damar sertliği gibi rahatsızlıklardan neredeyse tamamen uzaktır.

**Hindistan cevizi bize neler sunuyor?** Suyu, yağı ve etli kısmıyla bir bütün olarak düşünüldüğünde 100g Hindistan cevizinin 354 kcal enerji, 47g su, 33.4g yağ, 3.3g protein ve 15.2g karbonhidrat içerdiği bulunmuştur. Göze çarpan en büyük bileşimi, bitkisel doymuş yağ açısından zengin olmasıdır. Ancak bu doymuş yağlardan farklı olan MCFA denen orta zincirli yağ asitleridir.

## Yağ olmadan yaşayamayız.

İnsan vücudunun yağa ihtiyacı vardır. Yağ olmadan yaşayamayız. Yağ, hücrelerin yapısını oluşturan moleküllerden bindir. Enerji alabileceğimiz bir kaynak olduğu gibi yaşamsal organlarımızı astar gibi sararak korumaktadır. Yağ bizler için çok önemli vitaminlerden A, D, E ve K vitaminlerini almamızı sağlar. Yağlar mideyi geç terk ettiği için tokluk hissi verir. Deri altı yağ dokusu vücut ısısının hızlı kaybını önler. Yağlar hakkında doğru bilgiye sahip olduğumuz süreçte doğru besinleri, doğru miktarlarda tercih etmekten korkmamalıyız.

**Hindistan cevizi ne tür yağ içeriyor?** Hindistan cevizindeki yağın %50'si laurik asittir. Orta zincirli yağ asitleri (MCFA) olarak bilinen bu yağ asidi doymuş yağ olmasına rağmen diğer yağlardan daha farklı sindirilmeleri nedeniyle sağlık açısından faydalı grupta inceleniyor.



# izine yer açın!

## Faydaları saymakla bitmiyor.

Yağların çoğu ince bağırsakta sindirilirler, bu sindirim işlemi için enzimlere ve safra tuzlarına ihtiyaç vardır. Ancak orta zincirli yağ asitleri için durum farklıdır, mideden ince bağırsağa geldiklerinde çoktan ayrıştırılmış durumdadırlar. Dolayısıyla sindirim sistemine iyi gelirler.

Hindistan cevizi içindeki laurik asit zararlı bakterileri öldürürken bağırsakların düzgün çalışması için yararlı olan iyi bakterilere zarar vermezler. Midede uzun süre kalması ve tokluk hissi oluşturmaması nedeniyle Hindistan cevizi zayıflama diyetlerinde kullanılabilir. Yaklaşık 20g Hindistan cevizi 1 porsiyon olarak düşünebilirsiniz.

Hindistan cevizi suyunun 100 gramı 19 kcal enerji ve 3.7g karbonhidrat içermektedir. 250mg potasyum, 105g sodyum. 25g magnezyum, 20g fosfor ve 24g kalsiyum içeriği ile suyunun mineraller açısından zengin ve besleyici olduğunu söyleyebiliriz. Yani doğal bir serinletici içecek olan taze Hindistan cevizi suyunun içilmesi, egzersiz sonrasında tüm vücutta sıvının yerine koyulup dengelenmesi için mükemmel bir alternatif.

### Enerji ve Besin Öğeleri (100g Taze Hindistan Cevizi için)

|                    |         |
|--------------------|---------|
| Enerji (kJ / kcal) | 80 / 19 |
| Toplam yağ (g)     | 0.2     |
| Doymuş yağ (g)     | 0.2     |
| Folik Asit (µg)    | 3       |
| Karbonhidrat (g)   | 3.7     |
| Şeker (g)          | 2.6     |
| Lif (g)            | 1.1     |
| Protein (g)        | 0.7     |
| Sodyum (mg)        | 105     |
| Fosfor (mg)        | 20      |
| Magnezyum (mg)     | 25      |
| C vitamini (mg)    | 2.4     |
| Kalsiyum (mg)      | 24      |
| Potasyum (mg)      | 250     |
| Demir (mg)         | 0.3     |



### 1 porsiyon (150g) Taze Hindistan Cevizinin günlük karşılama miktarı\*

|          |       |            |            |        |       |         |
|----------|-------|------------|------------|--------|-------|---------|
| Enerji   | Şeker | Toplam Yağ | Doymuş Yağ | Sodyum | Lif   | Protein |
| 285 kcal | 3,9 g | 0,3 g      | 0,3 g      | 0,2 g  | 1,7 g | 1,1 g   |
| %1       | %4    | %0         | %2         | %7     | %7    | %2      |

\*Değerler 2000 kcal/gün üzerinden hesaplanmış olup, cinsiyete, yaşa, fiziksel aktiviteye ve diğer faktörlere göre değişebilir.

### Enerji ve Besin Öğeleri (100g Hindistan Cevizi için)

|                    |          |
|--------------------|----------|
| Enerji (kJ / kcal) | 1482/354 |
| Toplam yağ (g)     | 33.5     |
| Doymuş yağ (g)     | 29.7     |
| Folik Asit (µg)    | 26       |
| Karbonhidrat (g)   | 15.2     |
| Şeker (g)          | 6.2      |
| Lif (g)            | 9.0      |
| Protein (g)        | 3.3      |
| Sodyum (mg)        | 20       |
| Fosfor (mg)        | 113      |
| Magnezyum (mg)     | 32       |
| C vitamini (mg)    | 3.3      |
| Kalsiyum (mg)      | 14       |
| Potasyum (mg)      | 356      |
| Demir (mg)         | 2.4      |



KALP DOSTU



SİNDİRİME YARDIMCI



### 1 porsiyon (150g) Hindistan Cevizinin günlük karşılama miktarı\*

|          |       |            |            |        |        |         |
|----------|-------|------------|------------|--------|--------|---------|
| Enerji   | Şeker | Toplam Yağ | Doymuş Yağ | Sodyum | Lif    | Protein |
| 531 kcal | 9,3 g | 50,3 g     | 44,6 g     | 0,0 g  | 13,5 g | 5,0 g   |
| %27      | %10   | %77        | %223       | %0     | %54    | %10     |

\*Değerler 2000 kcal/gün üzerinden hesaplanmış olup, cinsiyete, yaşa, fiziksel aktiviteye ve diğer faktörlere göre değişebilir.





## Hindistan cevizi nasıl seçilir?

Suyunu kaybetmiş Hindistan cevizinin tadı bozulmaya başlar. Her zaman **içinde bol su olan bir Hindistan cevizi tercih edin.** Bunu Hindistan cevizi sallayarak ve su sesini dinleyerek kolayca ölçebilirsiniz. Kabuğu çatlamış olan Hindistan cevizi tercih etmeyin. Çünkü böyle durumlarda genellikle meyvenin içinde küf oluşmaya başlamıştır.

Taze Hindistan cevizinin ise tabanında pembeleşme ve çatlak olmamasına dikkat edin.

Yüksek standartlarda sunulan **Verita Hindistan Cevizlerini** seçkin market, manav ve online satış platformlarında yıl boyunca bulabilirsiniz. Verita Hindistan Cevizlerini rafta göremezseniz **0800 211 00 43** no'lu tüketici danışma hattından bize ulaşabilirsiniz.

**Nasıl saklanır?** Verita Hindistan Cevizi kırılmadan saklanması durumunda oda sıcaklığında 4 ay saklanabilir. Rendelenmiş haldeki Hindistan cevizi hava almayacak şekilde buzdolabında 4 gün kadar, derin dondurucuda ise 6 aya kadar saklanabilir.

**Biliyor muydunuz?** Suyunu boşalttığınız Hindistan cevizinin kabuğunu kırmadan önce. 180°C'de ısıtılmış bir fırında kısa bir süre bekletirseniz kabuğun etli kısımdan ayrılması kolaylaşır.

# Hindistan cevizi suyunu her gün içmeye başlamanız için 7 sebep:

## Hindistan cevizi suyu doğal bir içecektir.

Hindistan cevizi suyu, doğrudan taze kesilmiş bir Hindistan cevizinden içildiğinde, temiz, doğal ve saf bir içecektir. Herhangi bir yapay koruyucu içermez ve lezzetlendirmek için herhangi bir katkıya ihtiyaç duyulmaz. Tadı hafif olmasına rağmen, susuzluğu giderir ve vücudu tazeler.



**Hızlı şekilde su kaybını düzenler.** Hindistan cevizi suyu, çok hızlı bir şekilde susuzluğu giderme yeteneğine sahiptir. Hatta vücudun su ihtiyacını saf sudan bile daha hızlı giderir. Oruç tutanlar için Hindistan cevizi suyu, susamamak için bazı ülkelerde yaygın olarak tüketilir.

## Hindistan cevizi suyu, elektrolitleri tazelemek için müthiştir.

Elektrolitler, vücudumuzdaki kas ve sinir fonksiyonlarını düzenleyen mineral ve mineral tuzlardır. Bir bardak Hindistan cevizi suyunda 600mg'dan fazla potasyum, 250mg'dan fazla sodyum, yaklaşık 60mg magnezyum, 58mg kalsiyum ve 48mg fosfor vardır.

## Hindistan cevizi suyu, egzersiz sonrası mükemmel bir içecektir.

Egzersiz sırasında aşırı terleme sonucunda çok fazla su kaybedilir. Vücutta bulunan her doku ve organ, düzgün çalışabilmesi için minimum seviyede hidrasyon gerektirir. Hindistan cevizi suyu, dokular arasındaki sıvı ve kan plazması ile izotonikliği nedeniyle, dokularda olduğu kadar kandaki sıvı hacmini de çabucak geri getirebilir.

Hindistan cevizi suyu, mide bozulmasına iyi gelir. İltihaplı mide dokusu, yiyeceklerden suyu ve şekeri bile ememez. Hindistan cevizi suyu iltihaplanmayı azalttığı bilinen tanenler içerir. Mide bozulmasına muzdan çok daha iyi bir alternatiftir.

**Hindistan cevizi suyu, bağırsak hareketlerinin düzenliliğini artırır.** Vücuda giren gıdalar, toksinler de dahil olmak üzere pek çok sindirilemez ve istenmeyen element içerir Hindistan cevizi suyundaki çözünebilir fiber, bağırsak hareketlerini düzenler.

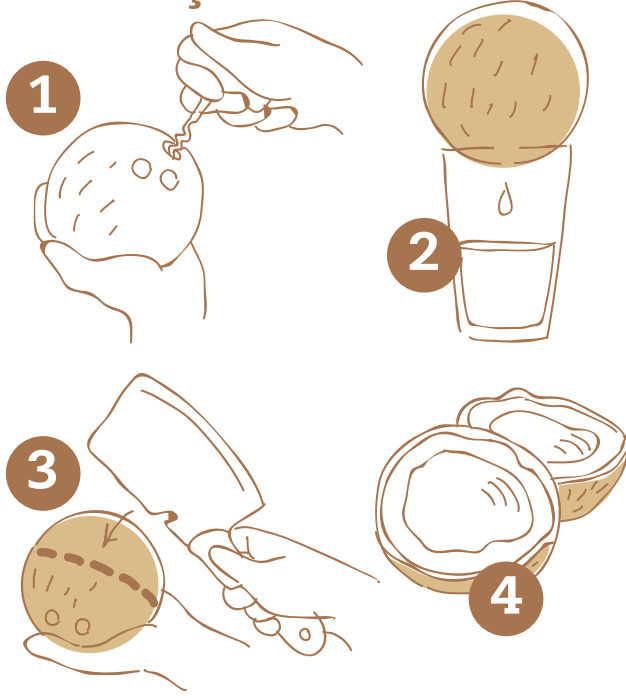
## Kilo kaybını / korunmasını destekler.

Hindistan cevizi suyu, düşük kalorili ve doyurucu bir susuzluk gidericidir. Yüksek şekerli içeceklerinizi Hindistan cevizi suyuyla değiştirmek bile onu değerli bir kilo kaybı aracı yapar. Hindistan cevizi suyu uzun süre doymuş hissetmenizi sağlayacak lifler içerir. İdrar sökücü ve anti-inflamatuar özellikleri de su tutma oranını ve şişkinliği azaltır.





## Hindistan cevizi nasıl açılır?



## Taze Hindistan cevizi nasıl açılır?



## Hindistan cevizi sütlü chia puding

- 5 ölçü Verita Hindistan Cevizi'nin sütü,
- 1 ölçü chia tohumu,
- Tatlandırmak için bal,
- 1/2 çay kaşığı tarçın,
- 1 çimdik tuz,
- Dilediğiniz taze meyveler.

Hindistan cevizi sütü, bal, tuz ve tarçını bir çırpma teli ile iyice karıştırın.

Chia tohumlarını ekleyip şişene kadar, en az 20 dakika bekleyin. Tam kıvamını bulması 2 saat kadar sürebilir. Tadını kontrol edin ve isterseniz bal ekleyin. Taze meyvelerle süsleyip servis edin.



## Tayland usulü Hindistan cevizli tavuk köri

- 400 ml Verita Hindistan Cevizi'nin sütü,
- Bir baş Verita taze zencefil,
- 2 diş Verita sarımsak,
- 4 parça tavuk kalçası,
- 3 tatlı kaşığı köri (ya da bulabilirsiniz 3 çorba kaşığı köri ezmesi),
- Tuz, karabiber,
- Bir dal taze kişniş.

Tavuk kalçalarını kuşbaşı doğrayın, tuzlayın ve biberleyin. Bir blenderda kalan tüm malzemeleri çekin. Tavukları bir fırın kasesine alın. Karışımı üzerine dökün. 30 dakika, 180°C'de pişirin, dilerseniz 5 dakika daha ızgara ayarında üzerini kızartabilirsiniz. 5 dakika dinlendirdikten sonra sade pilav ile servis edin. Pilavın üzerine sosundan gezdirmeyi unutmayın!



## Hindistan cevizi sütü

- 2 adet Verita Hindistan Cevizi,
- 1 litre oda sıcaklığında su.

Hindistan cevizlerinin sularını bir kaba aktarın, kabuklarını ayıklayın. Beyaz etlerin üzerinde kalan kabuk parçalarını, sebze soyma aleti ile soyabilirsiniz Hindistan cevizi etleri, Hindistan cevizi suyunu ve içme suyunu blender veya mutfak robotuna alın ve 5 dakika boyunca çekin. Ağzı kapalı olarak 1 saat dinlendirin ve 5 dk daha çekin. Bu işlemi dilerseniz bir kez daha tekrarlayabilirsiniz. Tülbent serilmiş bir süzgeçten süzün ve şişeleysin. Buzdolabında 3 gün dayanabilir. Ayırdığınız posayı ise sakın atmayın, un yapacağız! Bir tepsiye yayıp 50°C'lik fırında kuruyana kadar pişirin. Hindistan cevizi ununuzu, rende Hindistan cevizi kullanılan her tarifte kullanabilirsiniz.





