

Pişmiş Sebzeler Daha Yararlı

Çeşitli Avrupalı araştırmacılar tarafından yapılan bir ekibin bulguları, pişmiş sebzelerin insanları kansere ve kalp hastalıklarına karşı çiğ sebzelerden daha etkili biçimde koruduklarını ortaya koydu. Araştırmacılar, pişen sebzelerde hücrelerin yumuşadığını, bununla birlikte karotenoid denilen antioksidan maddelerin bağırsaklarımızda kana karışmalarını kolaylaştırdığı sonucuna vardılar. Oksitlenmeyi önleyen karotenoidler, dokuları tamir ediyor ve atardamar çeperlerinde biriken tortuları gideriyor. Norwich'deki Gıda Araştırma Enstitüsü'nde görevli olan ve ortak araştırma projesini yöneten Sue Southon'a göre insan bedeninin taze havuçtan aldığı karotenoid miktarı yüzde 3-4 kadar. Oysa havucu pişirip ezdiğinizde, bu oran dört beş kat artıyor. Geçici raporunu Avrupa Birliği Komisyonuna sunmuş bulunan araştırmacıya göre, çiğ sebzelerde karotenoidlerin insan bedeni tarafından emilmesini güçleştiren bir çok neden, gıdanın yapısı; özellikle

de havuçtaki gibi sert çeperli hücreler. Pişirme işlemi, bu çeperleri yumuşatarak emilmeyi kolaylaştırıyor. Fransız, Hollandalı, İngiliz, İspanyol ve İrlandalı uzmanlardan oluşan araştırma grubu, pişirmenin faydalarının tüm sebzeler ve tüm karotenoidler için geçerli olduğu görüşünde. Havuçtaki başlıca karotenoid, betakaroten denilen ve ıspanak, broccoli gibi yeşil sebzelerde de bolca bulunan bir madde. İnsan için yararlı başka karotenoidler arasında, birçok sarı ve yeşil sebze bulunan lutein ile domates ve karpuzda bol olan likopen sayılıyor. Gıda Araştırma Enstitüsü görev-



lilerinden Richard Faulks ve ekip arkadaşları, Hollanda'da geliştirilen bir yapay bağırsak yardımıyla, çiğ ve pişmiş sebzelerden emilen karotenoid oranlarını kesin olarak belirlemeye çalışıyorlar. Faulks, çalışmalarında son yıllarda ortaya çıkan bulgulardan da yararlandıklarını söylüyor. Bunlardan biri, 1997 yılında Kanada Toronto Üniversitesi araştırmacılarınınca, salça ve ezmelere, taze domates oranla daha fazla likopen bulunduğu keşfi. Kaliforniya üniversitesinde geçen yıl yürütülen bir çalışmada da pişirilmiş havucun, özümlelenebilecek betakaroten bakımından daha zengin olduğu ilk kez ortaya konmuş.

Karma Avrupa araştırma grubunun yöneticisi Southon'un tüketicilere mesajı şu: Sebze ve meyveyi bol yiye de ister pişmiş olsun ister çiğ. Önemli olan tabağınızda bol renk bulsun.

New Scientist, 5 Aralık 1999

Türkiye Zekâ Vakfı Türkiye 4. Zekâ Oyunları Yarışması "Oyun'99" 1. Eleme Sınavı

1- "Dün değil evvelki gün, kardeşim 15 yaşındaydı. Gelecek yıl 18 yaşında olacak." Yanlış olmayan bu önerme hangi gün yapılmış olabilir ve kardeşin doğum günü nedir?

Yanıt

Konuşma günü : _____

Doğum günü : _____

2- 1, 2, 4, 7, 28, 33, ?

Yanıt: _____

3- Dokuz adet kesme şeker yanyana getirildiğinde toplam kaç adet dik dörtgen oluşur?



(Şekilde görülen ve görülmeyen tüm dik dörtgenler)

4- LABİRENT + EKONOMİ = 11
BUNALTICI + GÜZELLİK = 56
GÜÇLÜ + KABİNE = ?

5- Bir çubuk rastgele biçimde kırılıyor ve üç parça elde ediliyor. Bu üç parçanın bir üçgen oluşturabilme olasılığı nedir?

Yanıt _____

6- 1, 3, 9, 72, 18, ?

Yanıt _____

7-

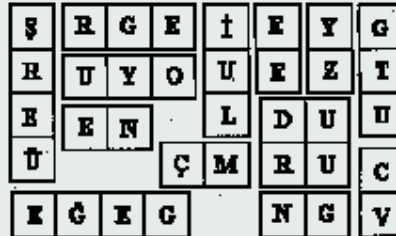


8-

SIFIR, ÜÇ, BEŞ, ALTI, SEKİZ, ON, ?, ?

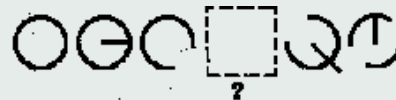
Yanıt _____

9- Aşağıdaki parçaları 6x6 kare olacak şekilde öyle yerleştirin ki, sol üst köşeden başlayarak sağa doğru (ve sonra bir alt satıra devam ederek) tüm harfler okunduğunda anlamlı bir cümle oluşsun.



Cümle: _____

10-



Toplam 2 Milyar Tutarında Ödül

Oyun'99 (yaş, tahsil vb. sınırlamalar olmadan) dileyen herkese açıktır ve yarışmanın her aşamasına katılım ücretsizdir. Soruları her hangi bir süre kısıtlaması olmadan tek başınıza çözünüz. Cevaplarınızı soru kağıdının üzerinde uygun yerlere renkli kalemle yazınız/işaretleyiniz. Cevaplanmamış soru kağıdını (başka bir kağıt kullanmadan) kapalı zarf içinde Vakıf adresine en geç 30 Temmuz 1999 tarihinde postaya veriniz, fakslayınız ya da elden teslim ediniz. Bu eleme sınavında başarılı olanlara 2. Eleme Sınavı ile ilgili bilgiler postalanacaktır. Yarı Final Sınavı 24 Ekim 1999, Final Sınavı 27 Kasım 1999, Ödül Töreni ise 28 Kasım 1999 günü ODTÜ'de yapılacaktır. Boş soru kağıdını fotokopi ile çoğaltarak dilediğiniz kişilere verebilirsiniz.

Mesrutiyet Cad. No:2/6 Kızılay Ankara
Tel: (312) 427 52 83 Faks: (312) 427 64 39

Adı, Soyadı:.....
Doğum Yeri:.....
Doğum Tarihi:.....
Cinsiyeti:.....
Öğrenim Durumu:.....
Meslek:.....
Telefon:.....
Adres:.....
.....
.....