**Günlük beslenmede ceviz tüketimi yaşlıların kilosunu etkilemiyor**

**Ceviz tüketimi kilo alımına yol açmıyor**

Kaliforniya Loma Linda Üniversitesi’nde yapılan bir araştırmaya göre günlük beslenmeye cevizin dahil edilmesi, sağlıklı ve yaşlı bireylerin kilosunu etkilemiyor.

Barcelona Klinik Hastanesi (CIBERobn) ve Loma Linda Üniversitesi’nden araştırmacılar tarafından cevizlerin sağlıklı yaşlanma konusunda rolü olup olmadığını ölçen ilk büyük araştırma olan WAHA araştırmasının bir alt çalışmasına göre; yaklaşık 300 kaloriye kadar ceviz sağlıklı yaşlı bireylerin günlük beslenmelerine ilave edilebilir.

Kaliforniya, Ekim 2018’de Nutrients dergisinde kısa süre önce yayınlanan Ceviz ve Sağlıklı Yaşlanma Araştırması’nın (WAHA) bir alt çalışmasına göre; vücut ağırlığı veya vücut bileşeni üzerinde herhangi bir olumsuz etkiye yol açmaksızın (300 kaloriye kadar) ceviz sağlıklı ve yaşlı bireylerin günlük beslenmelerine dahil edilebilir.

WAHA araştırmasının baş inceleyicisi ve araştırmanın eş yazarı Joan Sabate, ceviz tüketimini ve vücut ağırlığını inceleyen önceki çalışmaların olduğunu, ancak bunların daha genç bireylere ve daha kısa süreli olarak odaklandığını belirtti. Dr. Sabate: “Yaşlıların kilo alımı endişesi olmadan cevizi beslenmelerine ilave edebilmelerini umuyorduk. Zaten, bu durum araştırmayla da kanıtlandı.” dedi.

**Cevizdeki yağın kilo alımına yol açtığına yönelik yaygın bir yanılgı var**

Çalışmanın önde gelen yazarı Edward Bitok, cevizdeki yağın kilo alımına yol açtığına ve dolayısıyla da bunun obezite veya kalp hastalığı ya da diyabet gibi kiloyla ilgili diğer sağlık sorunlarına yol açabileceğine dair yaygın bir yanılgının olduğunu belirtti. Bitok; “Cevizdeki yağın sağlıksız olduğu ve kilo almaya yol açtığı düşüncesinin aksini ispat etmek için araştırma yapmak istedik.” diyor. Bitok ayrıca; bu alt çalışmanın esas amacının ceviz yiyen kişilerin yemeyenlere kıyasla daha yüksek bir kilo alımı riskiyle karşı karşıya olup olmadıklarını tespit etmek olduğunu da ifade etti.

WAHA araştırması, Barselona Klinik Hastanesi, Obezite ve Beslenme (CIBERobn) Biyomedikal Araştırma Merkezi ve Loma Linda Üniversitesi’nden araştırmacılar tarafından gerçekleştirilen bir yıllık bir deneme çalışmasıydı ve günlük ceviz tüketiminin yaşla ilişkili bilişsel zayıflama ve yaşlılarda yaşa bağlı makula dejenerasyonu ile ilişkilendirildiğini test etti. Bu da, cevizin sağlıklı yaşlanma konusunda bir rolü olup olmadığını test etmek açısından bu araştırmayı önemli kılıyor.