**Kaynak:** **http://yemek.mynet.com/midyenin-faydalari-nelerdir-1153408**

**Midyenin Faydaları Nelerdir?**

Denizlerin kıyıya çok yakın bölgelerinde ve genellikle kayalıkların arasında tutunarak yaşayan midyeler, yumuşakçalar şubesinden, bivalvia sınıfına dahil canlılardır.

**328PAYLAŞIM**

*Facebook*PAYLAŞ *Twitter* *Yorum Yap*13 *Favorilerine Ekle* *Mail Gönder*

**124.886OKUNMA**

[**[](http://my.mynet.com/yemek?service=yemek) Mynet Yemek**](http://my.mynet.com/yemek?service=yemek)

**Facebook'ta Beğen:**

Renkleri genellikle siyah olan ve oval bir şekle sahip olan midyeler, birbirleri ile benzer biçim ve boyuta sahiptirler. **Ayrıca midyelerde sindirim sistemi olmadığı için sindirim olayını gerçekleştirmeleri de mümkün değildir.** Midyelerin içerisindeki inci oluşumları ise, yapılarında bulunan sedef yardımı ile, midyenin kendisini zararlı maddelerden korumasını sağlamaktadır.

Bir istiridye türü olan midyenin tadı ise, hafif tuzlu bir lezzete sahiptir. Midye, özellikle de sokak lezzetleri arasında en yaygın olarak tüketilen bir besin kaynağıdır. Ülkemizde özellikle Ege’de ve hatta İzmir’de hem sokaklardaki tezgahlarda hem de restoranlarda yaygın şekilde servis edilmektedir.**Midye, etli kısmı korunarak, içerisine pirinç konularak ve üzerine de karabiber ile limon eklenerek, sade şekilde tüketilebileceği gibi, salatalara, çorbalara ve makarna üzerine garnitür şeklinde eklenerek de tüketilebilmektedir.**

**İçeriğinde az miktarda da olsa civa elementi bulunduran midye, hamile kadınların ve çocukların tüketimi için güvenlidir.**Midyenin içeriğindeki civa elementi miktarı, civaya karşı hassasiyet gösteren kişilerin dahi tüketmeleri halinde, zararlı etki göstermeyecek şekilde güvenli dozajlardadır.

Civa elementi, hem balıklarda hem de midyede az miktarda bulunmaktadır ve haftada iki defa tüketilebilmektedir. Bundan dolayı midye yemek, vücuda besin alımını büyük ölçüde sağlamaktadır. Fakat midyenin içeriğinde, midyenin besin değerini düşüren kolesterol ve sodyum da bulunmaktadır.

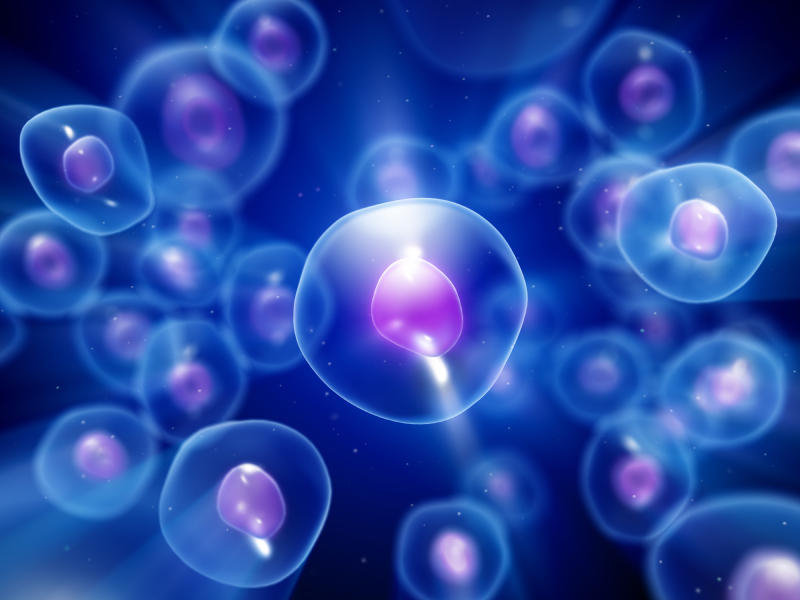
**Midyenin Besin Bileşenleri ve Besin Değerleri**

Çoğu kişinin severek tükettiği midye; protein, demir, selenyum, manganez, potasyum, fosfor, çinko, A vitamini, B-12 vitamini, C vitamini ve folik asit bakımından zengin bir besin kaynağıdır. Fakat, midyenin içeriğinde bulunan diğer bileşenlerden, kolesterol ve sodyum sağlık açısından önemli bir değere sahip değillerdir. Öte yandan, aşırı miktarda midye tüketilmesi halinde, vücutta ağır metal (civa) birikimi gerçekleşeceğinden, zehirlenme vakaları yaşanabilmektedir.

**Midyenin Faydaları**

**Yalnızca temiz ve atık karışmamış denizlerden toplanan ve hijyenik şartlarda temizlenip, servis edilen midyenin, aşırı tüketilmemek kaydı ile faydası bulunmaktadır.** Aksi halde midye, birtakım sağlık sorunlarına davetiye çıkarmaktadır. Buna göre, temiz ve hijyenik bir midyenin sağlığa faydaları şu şekildedir;

**1. Protein Kaynağı**

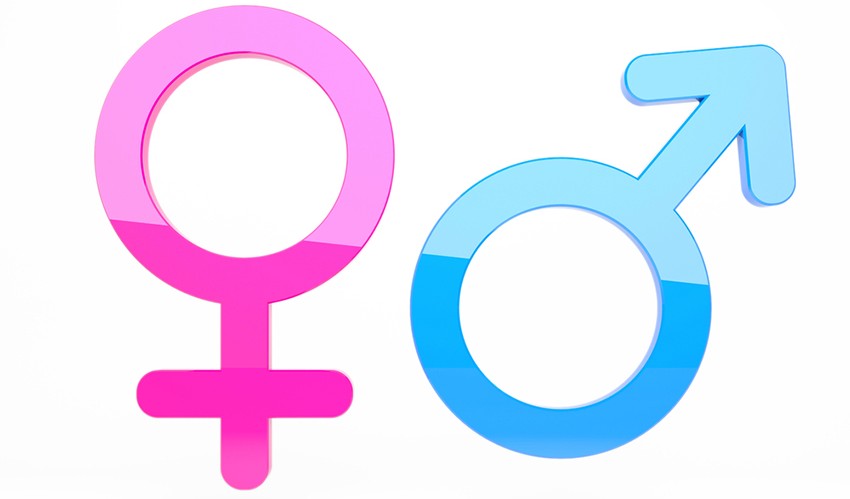


**Midyeyi faydalı kılan bir özelliği protein içermesidir.**Protein, vücuttaki hücrelerin olması gereken biçim ve yapıda olmasını sağlamakta, hücreler arası enerji ve iletişim akışını desteklemekte ve hücrelerin metabolik süreçlerine katılmaktadır. Yani tam ve eksiksiz hücre sağlığı için protein gereklidir.

Ayrıca, vücudun protein ihtiyacını karşılamak için, amino asitlere gereksinim vardır. Çünkü amino asitler, proteinlerin temel yağı taşlarıdır. Tıpkı, maddenin atomlardan oluşması gibi, proteinler de amino asitlerden oluşmaktadır.

**Her 1 kase midye, yaklaşık olarak 18 gram protein içermektedir. Bu miktar ise, yaklaşık olarak 66 kilogram ağırlığındaki bir yetişkin insanın, günlük ihtiyacı olan protein miktarının hemen hemen % 30’unu karşılamaktadır.**

**2. Selenyum ve Manganez Kaynağı**



Etkileyici bir mineral bileşimine sahip olan midyenin, 170 gramının haşlanmış şekilde servis edilmesi halinde, vücuda 152,3 mikro gram oranında selenyum ve 11,6 miligram da manganez alımını sağlamaktadır. Bu selenyum ve manganez miktarları ise, günlük alınması gereken, selenyum ile manganez miktarını karşılamaktadır.

**Midyenin içinde zenginleşmiş olan manganez, vücutta cinsellik hormonlarının salgılanmasına yardımcı olmakta, kan şekeri seviyesinin düzenlenmesini sağlamakta ve kan pıhtılaşmasını kontrol altına almaktadır.** Aynı şekilde, **midyenin içeriğinde bulunan selenyum ise, bağışıklık sisteminin sağlıklı bir şekilde işlev göstermesine yardımcı olmakta ve bir antioksidan gibi hareket ederek, hücrelere zarar veren yabancı maddeler ile mücadele edilmesini sağlamaktadır.**

**3. A Vitamini Desteği**



Midye yenilmesi halinde vücuda alınan A vitamini miktarı artacaktır. **Yeterli ve uygun miktarda A vitamini tüketimi ise başta göz sağlığı olmak üzere cilt ve bağışıklık sistemi için faydalıdır. Buna göre A vitamini, gözlerin beslenmesini sağlamakta, cildi beslemekte ve bağışıklık sistemini desteklemektedir.**Ayrıca A vitamini, vücutta yeni kırmızı kan hücresi üretilmesine yardımcı olmaktadır.

Her 1 kase midye, 72 mikrogram A vitamini içermektedir. Bu miktar ise, kadınlar için günlük alınması gereken A vitamini ihtiyacının % 10’unu ve erkekler için günlük alınması gereken A vitamini ihtiyacının ise % 8’ini karşılamaktadır.

**4. B-12 Vitamini ve C vitamini Desteği**



Midye tüketildiği zaman, vücudun ihtiyacı olan birçok vitamin ama özellikle de B-12 ve C vitamini temin edilmiş olmaktadır. Ruhsal ve zihinsel açıdan modun düzenlenmesine yardımcı olan B-12 vitamini aynı zamanda, sinir hücrelerinin arasındaki iletişimi sağlamakta ve vücudun demir mineralini değerlendirebilmesine yardımcı olmaktadır.

Midyeden alınan C vitamini ise, dokuların daha güçlü olmasına, bağ dokuların ve tendonların dayanıklı olmasına ve diş sağlığının korunmasına yardımcı olmaktadır. Her 170 gram miktarındaki buharda pişirilmiş midye, 23,1 miligram C vitamini içermektedir. Bu miktar ise, kadınlar için günlük alınması gereken C vitamini ihtiyacının % 31’ini ve erkekler için günlük alınması gereken C vitamini ihtiyacının ise % 26’sını karşılamaktadır.

Aynı şekilde, 170 gramlık buharda pişmiş midye, yaklaşık olarak 40,8 mikrogram B-12 vitamini içermektedir. Bu miktar da günlük alınması tavsiye edilen B-12 vitamine denktir.

**5. Dengeli Kalori ve Yağ İhtiyacı**



Her 170 gram haşlanmış midye ya da yaklaşık 20 adet haşlanmış midye, 292 kalori kadar enerji içermektedir. Bu da, günlük aşılmaması gereken 2000 kalori ihtiyacının yaklaşık olarak % 15’ine denk gelmektedir. Böylece, günlük ihtiyaç duyulan enerjinin bir kısmı sağlanmış olmaktadır. Aynı şekilde, 170 gramlık buharda pişirilmiş midye 7,6 gram yağ içermektedir.

Bu da, kalori içeriğinin % 23’üne denk gelmektedir. Bundan dolayı, doymuş yağın zararından kaçınmak için, sadece 1,4 gram yağ alınması daha sağlıklıdır