

## Kiraz

**Kiraz (Prunus avium)**, gülgiller (**Rosaceae**) familyasına ait olan, yaz mevsiminin en sevilen meyvelerinden biridir. Tatlı ve sulu yapısıyla hem lezzetli bir atıştırılabilirlik hem de sağlık açısından son derece faydalıdır.

### Botanik Özellikleri

- **Bilimsel Adı:** *Prunus avium* (tatlı kiraz) ve *Prunus cerasus* (vişne olarak bilinen ekşi kiraz)
- **Ağaç Yapısı:** Kiraz ağaçları, ortalama 3-10 metre boyunda büyür. İlkbaharda pembe ve beyaz çiçeklerle kaplanır.
- **Meyve Özelliği:** Kirazın meyveleri kırmızı, bordo veya sarı renkte olabilir. Yuvarlak şekilli olup, ortasında bir çekirdek bulunur.

### Tarihçesi

Kirazın kökeni M.Ö. 300 yıllarına kadar uzanır. İlk olarak Kuzey Anadolu'da yetiştirildiği ve zamanla Roma İmparatorluğu aracılığıyla Avrupa'ya yayıldığı bilinmektedir.

### Besin Değeri

Kiraz, düşük kalorili ve besin değeri yüksek bir meyvedir. 100 gram kiraz yaklaşık:

- **Kalori:** 50 kcal
- **C Vitamini:** %16 günlük ihtiyacı karşılar
- **Lif:** Sindirim sistemini destekler
- **Antioksidanlar:** Vücudu serbest radikallere karşı korur

## Sağlığa Faydaları

1. **Antioksidan Deposu:** İçerdiği antosiyaninler sayesinde hücresel yaşlanmayı yavaşlatır.
2. **Uyku Kalitesini Artırır:** Melatonin içerdiği için uyku düzenini destekler.
3. **Kas Ağrılarını Azaltır:** Spor sonrası kas yorgunluğunu gidermeye yardımcı olur.
4. **Kalp Sağlığını Korur:** Kolesterol seviyelerini dengeleyerek kalp hastalıklarını önler.

## Kullanım Alanları

- **Taze Tüketim:** Doğrudan meyve olarak yenir.
- **Gıda Sanayii:** Reçel, marmelat, komposto ve tatlı yapımında kullanılır.
- **İçecekler:** Kiraz suyu popüler bir içecektir.
- **İlaç ve Kozmetik:** Kiraz çekirdeği yağı, cilt bakım ürünlerinde kullanılır.

