



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

## KONTROLSÜZ VİTAMİN KULLANAMAYIN

Yoğun iş temposu, sınavlar, trafiğin yoğunluğu gibi pekçok stres hayatımızı o kadar fazla etkiliyor ki, bunun sonucunda kendimiz için fazla zaman ayıramıyoruz. Günlük koşuşturmamız içinde genellikle sabahları kahvaltı etmeden evden çıkıyoruz, öğlen yemek yemeyi unutuyoruz, üstelik birçoğumuz bunlara ek olarak sigara içmekten de hiç vazgeçmiyor. Böylece diğer gereksinimlerle birlikte vücudumuz için gerekli, vitamin gibi oldukça önemli bir ihtiyacı karşılayamıyoruz. İşte, belki de bunu doğal yollardan sağlayamadığımızdan dolayı hepimiz eczanelerin raflarını süsleyen rengarenk vitamin haplarının peşine düştük. Vitaminlerin aynı zamanda ilaç olduğunu unutarak, kendimizce vitamin ihtiyacımızı karşılamaya çalışıyoruz. Oysa hepimizin iyi bildiği bir söz vardır: 'Her şeyin azı karar, çoğu zarar'. O halde kimler, ne kadar, ne zaman ve hangi vitaminleri kullanmalı? Bu soruların doğru yanıtlarını bilmeden vitamin haplarını kullanmak, faydadan çok zarar verebilir. Biz de bu soruların yanıtlarını İstanbul Üniversitesi Çapa Tıp Fakültesi Farmokoloji Ana Bilim Dalı doktorlarından Prof. Dr. Aykan Canberk ve Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Tıbbi Farmokoloji ve Toksikoloji Ana Bilim Dalı öğretim görevlisi Prof. Dr. Gökhan Akkan'ın katkılarıyla araştırmaya çalıştık.

### Vitaminler

Vitaminler, vücut hücrelerindeki kimyasal işlevlerin aksamadan gerçekleşebilmesi için vazgeçilmez olan ve alınması şart organik bileşiklerdir. Organizmanın kendisi tarafından üretilmediği için besinlerle ya da provitamin olarak alınması zorunludur. Peki ama, nasıl ve ne kadar vitamin almalıyız? Prof. Dr. Gökhan Akkan bunun cevabını vermeden önce vitaminlerin nasıl bileşikler olduğunu bilmemiz gerektiğini belirterek şunları söylüyor: 'Temel olarak yağda çözünenler ve suda çözünenler olarak iki gruba ayrılırlar. A, D, E ve K vitamini gibi yağda çözünen vitaminler vücutta depolanabiliyorken, B1, B2, B6, C gibi vitaminleri ise vücut kendisine gerekli olduğu kadarını alır, fazla olanı dışarı atar. Bu yüzden özellikle yağda çözünen vitaminleri alırken oldukça dikkatli olunmalıdır. 'Ancak, günlük hayatta kullandığımız multivitaminler, suda çözünenlerle, yağda çözünenlerin kombinesi niteliğini taşıyor. O halde günlük doz ne olmalıdır? Prof. Dr. Aykan Canberk bu konuda şunları söylüyor: 'Bu kişinin boy - kilo oranı ve harcadığı kaloriye göre değişir. Normal olarak hergün bir doz alınması yeterlidir. Bazı durumlarda ise vitamene gereksinim artabilir. Gebeler, sporcular, menopoz dönemindeki ve doğum kontrol hapı kullanan kadınlar, zayıflama rejimi uygulayanlar, özellikle çok sigara içenler, alkol kullananlar ve yoğun stres altında çalışanların daha fazla vitamin takviyesine ihtiyacı vardır.

### Kimlere hangi vitamin gerekli?

Yoğun bir iş temposu içindeyseniz... Stres ve yorgunluk, vücuttan daha fazla vitamin atılmasına neden olur. Enerjinin ve sinirsel fonksiyonların devamı için B ve C vitaminleri ile kalsiyum, magnezyum minerallere gereksinim artar. Alkol kullanıyorsanız... Alkol, bazı vitaminlerin emilimini ve kullanımını engeller. Bu yüzden B1, B6, C vitaminlerine ihtiyaç artar. Rejim yapıyor ya da düzensiz besleniyorsanız... Perhiz ya da düzensiz beslenme, aldığınız besin çeşitlerinin azalmasına ve dolayısıyla vitamin eksikliğine neden olur. Bu sebeple mutlaka A, B, E, C vitaminleri takviyesi almalısınız.

### Hamileyseniz ya da bebeğinizi emziriyorsanız.

Sorunsuz bir hamilelik geçirmeniz ve bebeğinizin sağlığı için bu dönemlerde A, C, E, B6, B12 vitaminleri takviyesi gerekir.

### Menopoz dönemindeyseniz.

Bu dönemde değişen hormonal denge nedeniyle, vücudunuzun kalsiyum ihtiyacı artar. Vücudunuzun kalsiyumdan yararlanabilmesi için mutlaka yanında D vitamini de almalısınız.

### Doğum kontrol hapı kullanıyorsanız.

Östrojen vücudunuzun vitamin dengesini bozar ve bazı vitaminlerin tükenmesine neden olur. Doğum kontrol hapı kullandığınız dönemde B6 vitamini almanız gerekir.

### Büyüme ve gelişme çağındaysanız.

Gelişme çağı, besin gereksiniminin son derece arttığı bir dönemdir. Yoğun enerji harcanması ve vücut gelişiminin hızlanması nedeniyle vitamin ihtiyacı artar. Bu çağdaki en gerekli vitaminler B ve C vitaminleridir. 60 yaşın üzerindeyseniz... Bu dönemde bağırsakların vitaminleri emme işlevinin azalması ve sağlıklı besin hazırlama konusundaki ilgisizlik, vitamin eksikliğine neden olabilir. Sizin için gerekli vitamin ve mineraller E, C, B, demir ve kalsiyumdur. Spor yapıyorsanız... Egzersiz sırasında ve sonrasında vücudunuzun enerji gereksinimi artar. Bu yüzden sizler için gerekli olan vitaminler C, E ve B vitaminleridir.

Görüldüğü gibi her yaş grubuna, her cinsiyete, kıcası herkese gerekli olan vitaminler farklı farklı. Ama bu vitaminler yüksek dozda kullanılırsa insan üzerinde yan etkileri var. Prof. Dr. Gökhan Akkan böyle bir durumun yaşanmaması için vitaminlerin doktor kontrolünde alınması gerektiğini belirterek sözlerine şöyle devam ediyor:

'Yaşlılarda vitamin gereksiniminin arttığı bir gerçek. Ancak yaşlılarda metabolizmanın daha yavaş çalıştığı ise bir başka gerçek. Bu durumda vücutta biriken 9r A, E, D gibi vitaminlerin oranı artabilir. İşte bunu dengelemek çok önemli ve l bunu sadece hekim kontrol altında tutabilir.' Prof. Dr. Aykan Canberk ise bilinçsiz ilaç tüketiminden yakınıyor ve şunları söylüyor: 'Maalesef bilinçsizce ilaç tüketen ülkelerin başında geliyoruz. Yorgunluğu veya stresi bahane edip günde 2-3 tane vitamin alan insanlar var. Vücuttan atılan vitaminlerin fazla alınması zarar vermez ama vücutta depolananların fazlasının zararı çok olabilir.'

#### Vitaminin fazlası zarar

Doktorlarımız her ilaçta olduğu gibi vitaminin de fazlasının zararlı olduğu görüşünde birleşiyorlar. Aslında düzenli ve normal ölçülerde alındığında metabolizma için faydalı olan bu bileşikler bilinçsizce kullanım sonucu bizler zararlı hale getiriyoruz. İsterseniz, bu zararlara Prof. Dr. Gökhan Akkan'ın verdiği bilgiler doğrultusunda birlikte göz atalım.

**A vitamini fazlası:** Bebeklerde kafa içi basıncında artışa neden olduğu için kafada yalancı tümör oluşabilir. Baş ağrısı, ciltte döküntüler, halsizlik, kemiklerde ve eklemlerde ağrı ve göz içi kanamaları görülebilir.

**B1 vitamini fazlası:** Damarlarda genişleme, hipertansiyon yapma durumu, bilinç kaybı, boyun kaslarında gerginlik meydana gelebilir.

**B7 vitamini fazlası:** Damar genişlenmesi ve sıcak basmaları meydana gelebilir.

**K vitamini fazlası:** Karaciğer bozukluğuna sebep verebilir.

**D vitamini fazlası:** Kemiklerde aşırı kalsiyum birikmesi sonucu bebeklerde fiziksel ve mental gerilik, anne karnındaki bebekte kemik bozukluğu olabilir. Prof. Dr. Akkan, D vitamini ile ilgili olarak anneleri bir noktada uyarıyor: 'Bazı annelerin; çocuklarının boylarının uzaması ve kemiklerinin gelişmesi için, onlara fazla miktarda D vitamini verdiğini görüyoruz. Oysa D vitamini fazlası kemiklerin gelişimini olması gerekenden daha önce durdurur. Böyle yapınca, belki de çocuklarının boylarının gereksiz yere kısalmasına neden oluyorlar. 'Ancak bilmemiz gereken bir nokta, vitaminlerin fazlasının zararlı olduğudur. Yoksa özellikle son yıllarda yapılan bütün araştırmalar vitaminlerin ölçülü alındığı takdirde inanılmaz yararları olduğunu gösteriyor.

#### Antioksidanları İhmal Etmeyin!

Antioksidan, özellikle sağlıklarıyla ilgilenen kişilerin son zamanlarda sık olarak karşılaştığı bir kelime. Bunun nedeni son 10 yılda gerçekleştirilen araştırmaların sonucunda yatıyor. Bu bilimsel çalışmalara göre, Antioksidan maddeler olan C ve E vitamini ile vücutta A vitaminine dönüşen beta-kroten, kalp hastalıkları ve kanserden koruyucu özellikler taşıyor.' Prof. Dr. Aykan Canberk bu konuda şunları söylüyor: 'Özellikle kalp-damar hastalıklarının tedavisinde antioksidanların yararlı etkileri olduğu artık kanıtlanmış bir bulgu. Çok zararlı moleküller olan ve kalp rahatsızlıklarına sebep olan serbest radikallerin vücuda verdiği hasarın engellenmesi açısından antioksidanlar büyük önem taşımaktalar. Kanser riskini azaltması ile ilgili olarak yapılan araştırmalar sürmektedir.'

Bu araştırmaların birçoğu antioksidanlarla ilgili olumlu sonuçlar içermektedir. Örneğin; Finlandiyalı kadınlar üzerinde gerçekleştirilen 8 yıl süreli ve f» geniş kapsamlı bir çalışmada, | kandaki E vitamini değeri p düşük olan kadınlarda meme kanseri riskinin çok daha yüksek olduğu saptanmıştır. Amerika Birleşik Devletleri'nde yürütülen bir başka çalışmada ise, yüksek miktarda C vitamini alımı ve lifli besin tüketiminin, ağız ve yemek borusu kanseri riskini azalttığı sonucuna ulaşılmıştır. Prof. Dr. Gökhan Akkan, bu konuda yapılan yüzlerce araştırmanın sonuçlarını kabul etmesine rağmen biraz temkinli konuşmayı tercih ediyor: 'Kalp hastalığı ve kanser riskini kesinlikle azaltır demek yüzde 100 doğru değil. Ancak şunu diyebiliriz: Antioksidanlar, kansere ve kalp hastalığına yol açan etmenlerden birini ortadan kaldırır. O açıdan, 10 kişiden bir tanesini bile antioksidanlar sayesinde bu risklerden uzaklaştırabiliyorsak, kuşkusuz yararlıdır.' Sigara içenler dikkat! Serbest radikallerin kalp hastalıklarına ve kansere neden olduğunu belirtmiştik. Peki sigara içmenin serbest radikalleri önemli oranda arttırdığını biliyor musunuz? Bununla birlikte, sigara serbest radikallerle savaşan A, C ve E vitaminlerini de azaltıyor. Prof. Dr. Aykan Canberk sigara ile ilgili yeni bir araştırmadan bahsederek şunları söylüyor: 'Sigara dumanındaki süperoksitler damar dokularındaki serbest radikalleri artırarak damarların harap olmasına neden oluyor. Bu durum sadece sigara içenleri değil, aynı zamanda pasif içicileri de ilgilendiriyor. Bu açıdan isteyerek ya da istemeyerek sigara dumanını soluyan herkes kaybettiği C, A ve E vitaminlerini mutlaka yerine koymalıdır. 'Kuşkusuz, sigarayı bırakabilirseniz, bu hem sizin için hem de yanınızda olduğundan dolayı sigara dumanına maruz kalan yakınlarınız için en güzeli olacaktır. Eğer bunu yapamıyorsanız, en azından kendi sağlığınız için C, A ve E vitaminlerini sakın ihmal etmeyin.

#### Vitaminler gençlik reçetesi mi?

Yaşlanmaya dur diyebilmek herkesin arzu ettiği bir şey. Kadın olsun, erkek olsun tüm insanların ortak dileği genç, bakımlı ve güzel görünebilmek. Son araştırmalar gösteriyor ki yaşlanmayı durdurmanın da yolu vitaminlerden geçiyor. Prof. Dr. Gökhan Akkan, vitaminlerin gençleştirici etkisi ile ilgili şunları söylüyor: 'Yapılan araştırmalar şu anda teorik düzeyde. Ancak ben bunların doğru tarafı olduğuna inanıyorum. Yaşlanma demek hücrelerin ölmesi ve organların fonksiyon kaybına uğramasıdır. Vitaminler ise metabolizmayı düzenleyen ve hücreleri koruyan bileşiklerdir. Bu durumda en azından teorik olarak vitamin yaşlanmayı geciktirebilir.' Teorikteki bu çalışmaların pratik hayattaki geçerliliğini öğrenebilmek için çeşitli araştırma grupları kurulmuş. Ancak, Prof. Dr. Aykan Canberk, sonucun kesinlikle olumlu olacağına inanıyor ve şöyle diyor: 'Bu araştırmaların sonucu, birçok tıp otoritesi tarafından 'beklenen sonuç'1 olarak kabul ediliyor. Zaman gösterecek ki vitaminler yaşlanmayı engelliyor.'

Eğer siz de genç kalmak ve sağlıklı yaşamak istiyorsanız, işte size uzmanlardan birtakım öneriler:

Hergün en az 5 porsiyon meyve sebze yiyeceğiniz. Bol yeşil salata, portakal suyu ve bol meyve sizi genç ve dinç kılacaktır.

Canlı ve dinamik olmak istiyorsanız, C vitamini içeren gıdaları ihmal etmeyin. Genç kalmak için hergün mutlaka E vitamini alın. Dozunu kesinlikle hekim belirlesin. Sonuç olarak vitaminler, genç kalmak isteyenlerden, yoğun iş

adamlarına, büyüme çağındaki çocuklardan, sigara tiryakilerine kadar herkesin büyük ihtiyacı. Ama vitamane gereksinim duyuyorum diyerek kendinize bir vitamin dopingi uygulamanızın hiçbir anlamı da yok. O yüzden siz siz olun ne o rengarenk vitaminlerin büyüüne kapılarak bilinçsizce hapların peşine düşün, ne de yoğun iş temposu içinde kendinizi vitaminsiz bırakın.