



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SOĞUKTA ÇAY VE KAHVE İÇİN

10 yıl boyunca yapılan uluslararası araştırmalar sonucu kahve, yeşil ve siyah çayın alzheimer riskini yarı yarıya azalttığı açıklandı.

Nörolog Dr. Mehmet Yavuz, "Kahvenin, beyinde alzheimer'a neden olan beta amiloid birikimini önlediği tespit edildi" dedi.

Unutkanlık, pek çoğumuzun yakındığı bir sorun. Nedeni tam olarak bilinmeyen alzheimer hastalığının günümüzde bir tedavisi bulunmasa da hastalığa yakalanma riskini azaltmak mümkün.

Nöroloji Uzmanı Dr. Mehmet Yavuz, alzheimer'ın dünyada 20 milyon insanın günlük yaşamını olumsuz etkilediğini belirterek, "Teknoloji ile birlikte bilgiye kolayca ulaşabilmenin rahatlığı sayesinde zihnimizi tembelleştirdikçe unutkanlığımız daha da artıyor. Demek ki, unutkanlığa karşı beynimizi, kelimenin tam anlamıyla çalıştırmak, yormak gerekiyor" dedi.

Dr. Yavuz, sağlık alanındaki gelişmelerle birlikte ortalama insan ömrünün uzaması yanında, teknolojinin gelişimi ile beraber dev bir problem şeklinde ortaya çıkan elektromanyetik kirliliğin de alzheimer hastalığını tetiklediğini belirtti.

İsveçli ve Finli nörologların, 10 yıl süren çalışmaları sonucunda kahve içmenin, alzheimer'ın oluşma riskini yarı yarıya azalttığını bulduklarını belirten Dr. Yavuz, "Kahvenin içerdiği kafein maddesi, alzheimer oluşumunda rol oynayan beta amiloid birikimini önemli ölçüde azalttığı ve böylece alzheimer'ın gelişmesini önlediği saptandı. Günde 3 ilâ 5 fincan kahve içenlerde, içmeyenlere göre yüzde 50 oranında alzheimer oluşma riskinin azaldığı belirlendi" bilgisini paylaştı.

Nöroloji Uzmanı Mehmet Yavuz, daha önceki yıllarda birçok bilimsel makalede, fareler üzerinde yapılan çalışmalarda, farelere içirilen kahvenin, beyinde alzheimer'a neden olan beta amiloid birikimini önlediği tespit edildiğini de hatırlattı.

İki fincan kahve, ihtiva ettiği kafein bakımından yaklaşık 10 fincan çaya denk geldiğini vurgulayan Dr. Mehmet Yavuz, "Henüz çay ile alzheimer hastalığı arasında ilişkiyi izah eden herhangi bir bilimsel çalışma olmamakla beraber, kahve gibi çayın da hafıza fonksiyonları üzerinde olumlu etkiler gösterdiği söylenebilir" dedi. Yavuz, kendi klinik gözlemlerine dayanarak, Alzheimer tanısı almış hastalarda oldukça fakir ve zayıf çay ve kahve tüketimi izlenimi edindiklerine dikkat çekti.

Dr. Yavuz, "Dolayısıyla her ne kadar bilimsel kesin bir veri olmamakla beraber, çayın da alzheimer'da koruyucu rol oynadığını söyleyebiliriz" dedi.

Aynı şekilde yeşil çayının da, barındırdığı antioksidanlar ve flavonoid maddesi ile Alzheimer hastalığına neden olan beta amiloid birikimini azalttığını kaydeden Dr. Yavuz, şöyle devam etti: "Yeşil çayın da alzheimer'dan koruyucu bir role sahip olduğunu söyleyebiliriz. Bilinen en iyi ve etkili antioksidanlardan biri olan EGCG yeşil çay içinde bolca bulunmaktadır. EGCG'nin ise unutkanlığa neden olan beta amiloid birikimini önleyici etkisi mevcuttur. EGCG, C vitamininden 20 defa daha güçlü bir antioksidandır."

Siyah ve yeşil çayın, alzheimer'da rol oynayan asetilkolinesteraz enziminin aktivitesini yok ettiğine de değinen Dr. Yavuz, "Halbuki kahvenin bu enzim üzerinde etkisi yok. Şu an günümüzde tek tedavi girişimi, ilaçlarla asetilkolinesteraz enzimini yok etme amacına yöneliktir. Maalesef beyindeki amiloid madde birikimini önleyen kesin bir ilaç henüz keşfedilmemiştir."



Fotoğraf "göl" tarafından gönderildi. 30.04.2024