



Nil Ünsal

Zeytinyağı Tadım Panelisti
Gurme, Yazar, Eğitmen, TV Programcısı,
Lezzet Dernekleri Federasyonu Yönetim
Kurulu Üyesi, İSTANBUL



Zeytinyağının İnsan Sağlığına Faydaları Üzerine Yapılan Çalışmalar

Zeytin ağacı; insanlık tarihinde yaradılış ve kuruluş efsanelerinde adına sık rastladığımız, klasik mitolojideki hikayeleri ile aklımızda yer eden, geçmişten günümüze yaşayan, uzun ömürlü anıt ağaç... Bu ağaç öyle bir ağaç ki, yeri geldi mi suya ulaşmak için köklerini toprağın derinliklerine kadar uzatan ve içindeki güçlü "oleuropein" maddesi sayesinde en çelimsiz olduğu zamanlarda dahi yeniden köklerinden doğabilen bir bitkidir. Mitolojide ve botanikte "Ölümsüz Ağaç" adını alan ama bu ölümsüzlükle yetinmeyip insanlık tarihinde yeri geldi mi kutsallık, bolluk, adalet, zafer, sağlık, bilgelik ve yeniden doğuş gibi çok önemli değerlerin ve erdemlerin de sembolü olmuş zeytin ağacının insan sağlığına faydalarına dair yapılan son bilimsel çalışmalardan sizlere bahsetmek istiyorum.

İnsanlık evrimleşirken ve elinde olan kıt kaynakları besin olarak tüketirken, zeytin ve zeytinyağında olduğu gibi onlardan kozmetik, aydınlatma, yakacak, sağlık gibi yaşam için gerekli alanlarda faydalanmayı zaman içinde öğrenmiş ve uygulamıştır. Zeytin ağacının meyve, meyve suyu ve yapraklarında bulunan lif kaynakları dışında, birçok antioksidan madde, faydalı vitaminler, oleuropein, luteolin, hidroksibenzoik, salisilik ve oleik asit gibi fenolik bileşiklerin insan sağlığı üzerinde olumlu etkileri artık bilinen bir gerçek.

Zeytinyağı tüketiminde dünyada ilk sırada yer alan İspanya'da bilim insanları zeytin ağacının tüm katmanlarından, insanlık için daha fazla nasıl fayda sağlarız diye bir dizi bilimsel çalışmalar yapmaktadır. Örneğin sadece görmemizi değil, duyularımızı da ifade etmenin en güzel yolu olan gözümüzde yaşa bağlı meydana gelen retina hastalıkları ve "sarı nokta" diye de bilinen Makula Dejenerasyonu (AMD) gibi risklere karşı, bitkilerin içinde bulunan sarı renkli organik bir madde olan "Lutein" tüketiminin ters orantılı çalıştığı artık biliniyor. Şimdilerde, deniz yosununda da bulunan "Lutein" maddesinin yağda çözülme özelliğinden faydalanarak, yosundan ayrıştırıp başka bir antioksidan madde olan zeytinyağına (EVOO) yağın tadını ve kalitesini bozmayacak şekilde belli bir oranda ekleyerek, 65 yaş üstü İspanyol halkının Makula Dejenerasyonu (AMD) gibi gözdeki birtakım hastalıklarının şiddetini

önlemeye veya azaltmaya karşı güçlü bir antioksidan kalkan olabileceği üzerine çalışmalar yapıyor. Hatta eczanelerde artık bu "Lutein" maddesi hap olarak satılıyor.

Değerli okuyucular; vücutta gözün retinasında ve makulasında bulunan "Lutein" maddesinin, besinlerle doğal takviye edilmesi gerekiyor ki yukarıda bahsettiğim göz hastalıklarına karşı dejenerasyonları ve oksidasyonları azaltsın. Aslında genel sağlığımıza da birçok faydası olan bu gizli kahraman Lutein; kardiyovasküler hastalık riskini azaltmada, cilt hücrelerini yenilemede, kanser hücrelerinin çoğalma kabiliyetini baskılamada ve LDL kolesterolü azaltarak damarlarda plak birikimini önleyici ve azaltıcı etki oluşturmada başarılı bir organik maddedir. Peki "Hangi sebzelerde var." dersiniz: Yumurta sarısı, kuşkonmaz, kereviz, maydanoz, ıspanak, ısırgan otu, lahana, kabak, havuç, maydanoz, kara lahana, brokoli roka, bezelye, kırmızı biber, portakal, kivi ve lif bakımından bol iltihap önleyici yiyecekleri çok tüketmek gerekiyor. Bir de "Lutein" yağda çözülmediğinden, yaptığınız salata ve yemeklerinize bir miktar sızma zeytinyağı (EVOO) ekleyerek vücutta "Lutein" gibi antioksidan maddelerin emilimini arttırabiliriz.

Vücudumuzun atıkları "Serbest radikaller" bilim insanları tarafından vücuttaki kimyasal süreçlerin doğal yan atıkları olarak ifade edilmekte ve kontrolsüz çoğaldıklarında vücutta zincirleme bir süreç başlatarak organ yapılarında ve DNA'da zarar oluşturarak, hücrelerde oksidatif hasarlara sebep olurlar, denilmektedir. "Oksidatif Stres" dediğimiz durumun ve sonrasının birçok hastalığın (kanser, damar tıkanıklığı, merkezi sinir sistemi hastalıkları, diyabet ve göz hasarları gibi) başlangıcına zemin hazırladığını da biliyoruz. Burada yine zeytinyağının faydasından bahsetmek istiyorum. Biliyoruz ki zeytinyağında bulunan polifenoller, meyve, sebze ve diğer bitkilerde bulunan antioksidan ve antiinflamatuvar özellikleri ile bilinen doğal bileşiklerdir. Bunlar oksidatif stresi yani reaktif oksijenle meydana gelen stresi azaltıyor ve damar tıkanıklığına bağlı kardiyovasküler hastalıklara yakalanma riskini de düşürüyor.





2019 yılının aralık ayında Çin'in Wuhan kentinde bir anda başlayan koronavirüs salgını, tüm dünyada hızla yayılırken, bazı hastalar bu durumu hafif, bazıları entübe veya eksi olarak yaşadılar. Bu konuda bilim insanlarının açıklamalarından öğrendiğimiz; virüsün önce boğaza, solunum yollarına ve akciğerlere yerleştiği, sonrasında bu bölgelerin kısa sürede "koronavirüs fabrikalarına" dönüştüğü ve buralardan yayılan çok sayıda yeni virüslerin diğer hücrelere atlayarak iltihaplanma ile birlikte "Oksidatif Strese" neden olup uzun süreli kovid yaşanmasına sebep olduğu idi.

Değerli okuyucular; bilim insanları vücudumuzu enzimatik ve enzimatik olmayan karmaşık bir antioksidan savunma sistemine sahip bir organ olarak tanımlıyor. Antioksidan mekanizmalardan vücut dokuları için zararlı etkilere sahip olan serbest radikallere karşı savunma sistemi geliştiren mekanizmalar olduğunu ve vücudun antioksidan seviyesi düştüğünde, serbest radikallerin özellikle mitokondriyal enerji üretim yoluyla sürekli olarak üretildiğini belirtirken; bunu önlemek, sağlıklı ve dinç kalmak için yine Akdeniz diyeti beslenme şeklinin önemini vurguluyorlar.

Yapılan geniş çaplı çalışmalar göstermiş ki, Akdeniz diyetinin vazgeçilmez en güçlü ajanlarından biri zeytinyağıdır ve bundan dolayıdır ki zeytinyağının mutfaklarda önemli bir yeri olmalıdır. Zeytinyağı özellikle göğüs ve sindirim sisteminde meydana gelen kanser gelişimine ve bazı hastalıkların oluşumuna yönelik bir kalkan gibi etki yaparak içeriğinde bulunan antioksidan, fenolik minör bileşenlerin, oleik asidin ve skualen gibi faydalı maddelerle sağlığımıza olumlu katkılarını pekiştirir. Başka bir bilimsel araştırmaya İngiltere ve İspanya'da yapıldı. Bilim insanları depresyon ve besinler arasındaki ilişkiyi araştırdı. Akdeniz diyeti (MedDiet) yeme planına sıkı sıkıya bağlı kalmanın, akıl hastalığını geliştirme olasılığını önemli ölçüde azaltabileceğine ve diyetinizin kalitesi ile akıl sağlığınız arasında bir ilişki olduğunu gösteren ikna edici kanıtların daha fazla çalışma ile gelişebileceğini dikkat çektiler. Akdeniz diyetinin olmazsa olmazı iyi kalitede sızma zeytinyağı. Zeytin, özellikle yeşil yapraklı sebzeler, meyveler, tahıllar ve balık gibi ürünleri tüketerek, sağlıklı yeme planına uyarak; vitamin, mineral, polifenol ve faydalı asitler barındıran ürünlere yöneldiğimiz takdirde depresyon riskini azaltmada bu tür gıdaların koruma kalkanı oluşturabileceğini biliyoruz. Sevgili okuyucular besleyici gıdalar ile daha düşük depresyon riski arasında olumlu bağlantı kurulması çalışmalarına daha fazla katkı sağlayacak bilgi ve araştırmaya ihtiyaç olduğu ve zaman içinde bu konuda birçok çalışma yapılacağını umuyorum. Akdeniz diyeti ile depresyon arasındaki ilişki daha detaylı olarak incelenmeli ve kişilerin ruh hali ile beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişkiye yönelik farkındalıklarının artırılmasına yönelik çalışmalar teşvik edilmelidir.

Geçtiğimiz yıllarda Sardunya adasında yaşayan bir grup yaşlı köy halkına yapılan bilimsel bir anket ada halkının yaşamsal özellikleri ve yeme alışkanlıkları üzerine bir araştırmayı kapsıyordu. Bu anket; adanın günlük alanlarındaki dik yamaçlarda az tarım faaliyeti yapabilen, basit yaşam tarzı olan, yaşları 90 ile 101 arasında değişen 150 kişilik bir gruba yapıldı. Anket sonunda halkın geleneksel yöntemle çok sade ve yalın yaşadığı, geçmiş zamanlardaki domuz yağı tüketim alışkanlığının yerini zaman içinde zeytinyağının aldığı, hatta kendi tüketimlerini karşılayabilmek için yüksek kaliteli sızma zeytinyağı üretimine yöneledikleri ortaya çıkmış. Ayrıca yapılan bu anketle basit yaşam tarzı, fiziksel aktivite ve sosyal bağların genetikten daha önemli bir rol oynamış olması gerektiğine de dikkat çekmişler.

Araştırmadan çıkan bir başka ilginç sonuç da köy halkının uzun ömürlü sakinlerinin sağlıklı yaşlanmasında, geleneksel aile bağlarının da önemli bir rol oynadığına dair. Zira nesilden nesile bir arada yaşamaya alışmış ailelerle yapılan duygusal alışverişler ve diyalogların, onların ruh sağlığına olumlu katkıda bulunması da dikkat çekici bir bilgi. Bir başka önemli sonuç da yaşlılara

değer verilmesi ve başka yerlerdeki aksine, onlara burada herkes tarafından çok saygı duyuluyor olması sağlıklı yaşlanmalarında etkili olmuş. En eski akraba, en genç nesille yaşıyormuş. Nesilden nesile aktarım yapılırken duygusal alışverişler, paylaşımlar ve diyaloglara, yaşlıya hürmet de eklenince, bir de yanında Akdeniz diyeti (MedDiet) beslenme şekli olunca, güzel ve sağlıklı bir hayat geçirmek pek olası değil. Bu arada benzer araştırmaların şimdilerde Yunanistan'ın Ikaria adası, Japon adası Okinawa ve Kosta Rika'daki Nicoya'da yapıldığını bazı kaynaklardan öğreniyoruz.

Biz artık biliyoruz ki zeytinyağı hayatımızdaki temel bitki besinlerinden biridir. İçerisinde bulunan oleik asidin vücudun hayati organlarının sağlıklı çalışmasına ve fosfolipidlere dahil olma yeteneği ile membran yapısının düzenlenmesine yardımcı olmaktadır. Örneğin obezite hastalığı ile genelde paralel gittiği bilinen tip2 diyabete karşı sağlıklı bir diyet uygulamasının içeriğinde günlük belli oranda alınan sızma zeytinyağının, diyabetin gelişmesi ve ilerlemesine karşı temel mekanizmaları iyileştirmeye yardımcı olabileceğine dair bilgileri bu konuda yapılan bilimsel çalışmalardan öğreniyoruz. Sevgili okuyucular, son olarak antik çağdan günümüze kadar gelmiş olan zeytin ağacının meyvesinde bulunan "gizli değer" zeytinyağının insan sağlığına faydalı üzerine yapılacak birçok araştırmanın ve zeytinyağının içeriğindeki faydalı bileşenlerin çeşitli hastalıklara karşı koruma ve etki mekanizmalarını daha fazla araştırmaya yönelik bilimsel çalışmalara ihtiyaç var. İnsanlık için bu kadar önemli olan zeytin ağacı ve zeytinyağının toplum içinde kullanımını ve tüketimini artırmalıyız ki Akdeniz diyetinin ve sağlıklı bedenin vazgeçilmezi olan zeytinyağının besleyici değeri ve lezzetinin yanı sıra tıbbi özelliklerinin de farkına vararak daha sağlıklı nesiller için ileri ve detaylı araştırmalara yelken açalım.

KAYNAKLAR

- 1.sayfa By Sandra Levin | April 25, 2019 | 0
<https://vanduyncenter.com/extra-virgin-olive-oil-and-lutein-for-eye-health/>
- 1.sayfa
<https://www.sabah.com.tr/yazarlar/cumartesi/selahattin-donmez/2019/06/15/saglikli-gozu-n-ilaci-lutein>
- 2.s/ <http://ivmaxlife.com/serbest-radikaller-nelerdir-kimlerdir>
- 2.sayfa. (2.<https://www.bbc.com/turkce/haberler-dunya-51910851>)
- 2 sayfa/
<https://dergipark.org.tr/en/pub/sdutfd/issue/48483/566969>
2. sayfa. Moleküler Psikiyatri dergisi
- 3.sayfa/ <https://www.oliveoiltimes.com/tr/health-news/olive-oil-longevity-sardinia/93496> Mayıs ayı. 28, 2021/ Paolo DeAndreis

