

YOĞURDUN İNSAN SAĞLIĞI ÜZERİNE ETKİSİ

Dr. Hasan YAYGIN

XVI. yüzyılda Fransa Kralı Frasuva I. hastalanır. İhtiyar olan kralı uğraşmalara rağmen Fransa'nın ve Avrupa'nın en ünlü doktorları iyileştiremez. Fransa'nın ozamanlar Osmanlı İmparatorluğu ile iyi ilişkileri bulunduğu için, zamanın padişahı Kanuni Sultan Süleyman'dan bir doktor rica eder. Padişah saray doktorunu bu işle görevlendirir. Doktor Fransa'ya giderken bir de keçi götürür ve orada, keçiden sağdığı süttten yoğurt yapar ve Kralı yoğurt kürü'ne tabi tutar. Bir müddet sonra Fransuva 1. devasız dertten kurtulur.

Yukarıdaki tarihi olay ozamanlar Fransız tıp akademisinde büyük yankılar uyandırmıştır. Bu aynı zamanda yoğurdun, hem hastalıkların tedavisinde kullanılması, hem de tarihçesi hakkında literatüre geçen önemli bir belgedir. Gerçekten Türkler yüzyıllarca yoğurdu hastalıkları iyileştirici, ızdırapları dindirici bir ilaç olarak kullanmışlardır. Yoğurdun insan sağlığı üzerine etkisi konusunda bilimsel çalışmalar ancak XX. yüzyıl içinde yapılmıştır.

İnsan ömrü üzerine yoğurdun etkisi

Halk arasında yoğurdun insan ömrünü uzattığı söylenir. Gerçekten bazı yaşlılar çok yoğurt yediklerinden uzun ömürlü olduklarını belirtirler. Yoğurdun bu özelliğini ilk defa Metchnikoff isimli bir ilim adamı izah etmiştir. Metchnikoff yaptığı incelemeler sonunda, Balkan'larda yaşayanların uzun ömürlü olduklarını tespit etmiş ve Balkan ülkelerine yaptığı gezide, buralarda yaşayanların çok yoğurt yediklerini görmüştür. Paris'teki Pastör Enstitüsü'nde yoğurt üzerinde yaptığı çalışmalarla Nobel mükafatı alan araştırmacı, yoğurdun bu özelliğini şöyle açıklamıştır: Zamansız ihtiyarlık, bağırsaklarımızda alkali ortamda yaşayan bazı bakterilerin meydana getirdikleri toksinlerin, dokularımızı zehirlemesi sonucu meydana gelmektedir. Devamlı yenecek olunursa, bağırsak ortamı asid ve toksin meydana getiren bakterilerin faaliyeti önlenir. Bu durum dokuların zehirlenmesini önler ve daha uzun süre yaşamasına imkân verir.

Mide ve bağırsak hastahklarında yoğurt

Taze yoğurt midedeki yaraların üzerinde ince bir tabaka meydana getirerek, bunlara mide asidinin etkisini azaltır, yaranın iyileşmesini kolaylaştırır. Midesinde ülser bulunanlar için taze yoğurt faydalıdır. Böyle hastalar yoğurdu kolayca hazmederler. Yoğurt bağırsak faaliyetlerini düzenler, bozuklukları giderir, devamlı kabızlıkları önler.

Hastahk mikroplarına karşı yoğurt

Yapılan çalışmalar, yoğurt içinde bütün hastalık mikroplarının en geç 24 saat içinde öldüğünü göstermiştir. Hastalık mikropları arasında yoğurt içinde en fazla yaşayan verem mikrobudur. Tifo, paratifo ve kolera mikropları ise 1-2 saat içinde ölmektedir.

Yoğurdun diğer özellikleri

Yoğurt, zehirlenmeleri önler. Bu durum halk arasında bilindiğinden zehirlenen şahıslara yoğurt yedirilir. Çünkü zehirli maddeler (toksik maddeler) yoğurt içinde erimemiş bir durumda bulunur ve kana geçmeden dışarı atılır. Yoğurt güneş çarpmasına da iyi gelmektedir.

Son yıllarda yapılan çalışmalar, antibiyotiklerin bağırsak florasını bozduğundan ishal yaptığını, antibiyotikle beraber yoğurt verildiğinde, yoğurdun bağırsak florasını düzelttiğini ve antibiyotiklerin zararlı etkilerini ortadan kaldırdığını göstermiştir.

DUYURU

- 1 — Nisan 1975 de çıkarmayı tasarladığımız ikinci sayıyı olanaklar elverirse daha geniş tutmayı ve güncel sorunları içerecek şekilde çıkarmayı tasarlamaktayız. Okurlarımızın soruları bir genellik taşıyorsa bu sayfalarda açıklanacaktır.
- 2 — Okur ve meslektaşlarımızdan gelecek uyarı ve eleştirilerle çeşitli hayvancılık dallarındaki bilgi, görgü veya araştırmalarına dayanan yazıların dergimizi güçlendireceğini ve daha yararlı kılacağını içtenlikle belirtmek isteriz.

Hayvansal Üretim