

BESLENME VE SAĞLIK YÖNÜNDEN MEYVELERİN ÖNEMİ

Reşat Yamankaradeniz (1)

ÖZET

Sağlıklı bir yaşam için en önemli faktör dengeli beslenmedir. Bu ise, gerek hayvansal ve gerekse bitkisel kaynaklı besin maddelerinden bilinçli bir şekilde yararlanmakla sağlanır. Tek yönlü bir beslenme insan metabolizmasında çok kısa sürede düzensizliklere neden olur ve fizyolojik dengeyi bozar. İnsan büyümesi, gelişmesi ve yaşamındaki bir çok fonksiyonun etkilendiği beslenme olayı üzerinde dururken; bitkisel besin maddelerinden meyvelere özel bir yer vermek gerekir.

Esas olarak besinlerin değerlendirilmesi bunların kapsadıkları kimyasal öğelere göre yapılır. Böylece bir kimsenin vücudunun gereksinimleri de biyokimyasal kavramlarla saptanabilir. Meyvelerin içeriğinde temel besin öğelerinden karbonhidratlar, proteinler, yağlar, mineral maddeler, vitaminler ve su bulunur.

1. GİRİŞ

Sağlık, kuşkusuz yaşantımızın en değerli bir ögesi olarak tanımlanmaktadır. Genel anlamda sağlık, sadece hasta olmama halini değil, aynı zamanda beden dinçliğini, zihni uyanıklığı ve ruhsal rahatlığı da kapsar. Beden, kafa ve ruha sağlam bir insan ise o ailenin ve toplumun sahip olduğu en değerli varlıktır (Yamankaradeniz, 1977).

Beslenme, canlıların hücrelerinin yaşaması için özümlemiş oldukları besinlerden aldıkları maddelerle ilgili etkenleri inceleyen bilimdir. Bu açıdan bakıldığında beslenme bilimini adeta biyokimyanın bir dalı gibi görmek mümkündür. Gerçekten bu bilim dalı, bir yandan yaşamı sürdüren çeşitli biyokimyasal işlemleri, bir yandan da canlı organizmaları ortaya çıkaran yapının oluşumunu ve gerekli enerjiji sağlayan besinlerin kimyasal yapısını inceler (Eriş ve Yanmaz, 1979).

Beslenme, besin maddeleri yardımıyla sağlanır. Hiç bir besin maddesi vücudun gereksinmesini tam olarak karşılayabilecek nitelikte değildir. Bu nedenle

(1) Atatürk Üniversitesi Ziraat Fakültesi Süt ve Gıda Teknolojisi Bölümü Asistanı.

dengeli beslenebilmek için besleyici değer, lezzet şekil ve renk yönünden çeşitli besinleri seçmek zorunludur (Erkut, 1969).

2. DENGELİ BESLENMEDE BESİN GEREKSİNİMLERİ

Günlük kalorinin % 15'i protein, % 35'i yağ, % 50'sinin karbonhidratlardan karşılanması önerilmektedir (Şahinkaya, 1973). Değişik yaştaki insanların vitamin ve mineral madde gereksinimleri çizelge 1'de verilmiştir (Gerras ve ark., 1977):

Vitamin A	: 5000 IU	Pantotenik asit	: 10 mg
Vitamin B ₁	: 1.5 mg	Biotin	: 0.3 mg
Vitamin B ₂	: 1.7 mg	Kalsiyum	: 1 g
Vitamin C	: 60 mg	Fosfor	: 1 g
Vitamin B ₆	: 2 mg	İyod	: 150 µg
Vitamin B ₁₂	: 6 µg	Demir	: 18 mg
Vitamin D	: 400 IU	Mağnezyum	: 400 mg
Vitamin E	: 30 IU	Bakır	: 2 mg
Vitamin PP	: 20 mg	Çinko	: 15 mg
Folik asit	: 0.4 mg		

Yukarıda belirtilen değerlerdeki vitamin (Vitamin D hariç) ve mineral maddeleri almak için meyve ve sebzelerin yenilmesinde zorunluluk vardır.

3. MEYVELERİN BESLENME VE İNSAN SAĞLIĞI YÖNÜNDEN ÖNEMİ

İnsanların yeterli düzeyde beslenebilmesi için alınması zorunlu temel 6 besin ögesi vardır (Şahinkaya, 1973). Bunlar:

- 1) Karbonhidratlar
- 2) Yağlar
- 3) Proteinler
- 4) Vitaminler
- 5) Mineral maddeler
- 6) Su

Meyvelerin insan beslenmesi ve sağlığı yönünden önemini vurgulayabilmek için, bu besin maddelerini dikkate alarak ayrı ayrı incelemekte yarar vardır.

3.1. Karbonhidratlar

Çizelge 2'de meyve türlerinin 100 gramının içerdiği kalori, protein, karbonhidrat, yağ, vitamin ve mineral madde kapsamları verilmiştir.

Karbonhidratlar, bazı meyvelerde kalori maddelerinin temelini oluştururlar. Kitin, sellüloz ve hemisellüloz gibi maddeler, karbonhidrat içeren fakat az sindirilebilen veya sindirilemeyen maddelerdir. Buna karşın glukoz, fruktoz, nişasta,

Çizelge 1. A.B.D. de günlük önerilen vitamin ve mineral madde gereksinimleri
Gerras ve ark., 1977).

Vitamin ve mineral maddeler	Bebekler (0-12 ay)	4 yaşından küçük çocuklar	Yetişkinler ve 4 yaş veya yukarısı ço.	Hamile veya emizikli kadınlar
Vitamin A	1500 IU	2500 IU	5000 IU	8000 IU
Vitamin D	400 IU	400 IU	400 IU	400 IU
Vitamin E	5 IU	10 IU	30 IU	30 IU
Vitamin C	35 mg	40 mg	60 mg	60 mg
Folik asit	0.1 mg	0.2 mg	0.4 mg	0.8 mg
Thiamine (Vit.B ₁)	0.5 mg	0.7 mg	1.5 mg	1.7 mg
Riboflavin (Vit.B ₂)	0.6 mg	0.8 mg	1.7 mg	2 mg
Niacin (Vit. PP)	8 mg	9 mg	20 mg	20 mg
Vitamin B ₆	0.4 mg	0.7 mg	2 mg	2.5 mg
Vitamin B ₁₂	2 µg	3 µg	6 µg	8 µg
Biotin	0.05 mg	0.15 mg	0.3 mg	0.3 mg
Pantotenik asit	3 mg	5 mg	10 mg	10 mg
Kalsiyum	0.6 g	0.8 g	1 g	1.3 g
Fosfor	0.5 g	0.8 g	1 g	1.3 g
İyod	45 µg	70 µg	150 µg	150 µg
Demir	15 mg	10 mg	18 mg	18 mg
Mağnezyum	70 mg	200 mg	400 mg	450 mg
Bakır	0.6 mg	1 mg	2 mg	2 mg
Çinko	5 mg	8 mg	15 mg	15 mg

dekstrin, pektin gibi karbonhidratlar az veya çok sindirilebilmektedir (Eriş ve Yanmaz, 1979).

Çizelge 2 incelendiğinde 23.2. granıla muz'un ilk sırayı aldığı görülür. Bunu (19.8 g) karadut; (17.9 g) incir; (16.2 g) üzüm; (15.9 g) böğürtlen; (14.7 g) nar ve karbonhidrat kapsamı 14.1-12.4 g arasında değişim gösteren ayva, elma, kiraz, armut, kayısı ve şeftali izlemektedir.

100 g meyvedeki karbonhidrat kapsamı 7.2-23.2 g arasında değiştiğine göre, meyvelerdeki bu değer küçümsenmeyecek düzeydedir. Diğer bir anlatımla çizelge 2 incelendiğinde meyvelerdeki yağ ve protein değerlerinin karbonhidrat kapsamına oranla oldukça düşük düzeyde olduğu görülmektedir. Aslında vücudun kalori gereksinimi yalnızca karbonhidratlarca sağlanması söz konusu değildir. Bu nedenle ne düzeyde yenirse yensin kilo aldırmadığı ve şişmanlatmadığı için, özellikle zayıflamak isteyenlere uygulanan diyetlerde meyvelere özenle yer verilir (Erkut, 1969).

Çizelge 2. Meyvelerin yenilebilen 100 g. nın sağaldığı enerji ve besin öğeleri miktarı (Erkut, 1969)

Meyve türü	Kalori	Karbon											
		Protein (g)	hidrat (g)	Yağ (g)	Vit.A IU	Vi.B ₁ (mg)	Vit.B ₂ (mg)	Vit PP (mg)	Vit.C. (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sellüloz (g)	Su (g)
Elma	64	0.3	14.0	0.4	90	0.04	0.02	0.2	5	6	0.3	0.7	84.0
Kayısı	56	1.0	12.9	0.1	2790	0.03	0.04	0.7	4	16	0.5	1.1	84.2
Muz	102	1.2	23.2	0.2	135	0.04	0.04	0.6	9	10	0.8	0.5	74.0
Böğürtlen	85	0.8	15.9	0.8	105	0.01	0.01	0.7	8	20	0.9	2.6	79.6
Yeşil badem	55	2.6	7.8	0.5	1100	0.06	0.08	—	7	50	1.6	2.1	86.4
Kiraz	70	1.8	13.8	0.4	90	0.05	0.02	0.2	15	30	0.4	1.0	82.6
Turunç	45	0.6	8.8	0.1	15	0.06	0.04	0.2	32	42	0.4	1.4	88.7
İncir	88	1.4	17.9	0.4	80	0.05	0.05	0.5	2	54	0.6	1.7	78.0
Üzüm	76	0.6	16.2	0.7	80	0.05	0.04	0.5	3	15	0.9	0.5	81.6
Greyfruit	43	0.6	9.5	0.2	30	0.05	0.02	0.2	40	18	0.5	0.2	89.2
Limon	43	0.7	7.8	0.6	15	0.06	0.02	0.1	48	41	0.7	0.7	89.8
Yeni dünya	49	0.2	9.9	0.6	400	0.02	0.05	0.3	10	18	0.8	0.8	88.1
Karadut	93	0.9	19.8	1.1	—	0.05	0.07	0.2	17	60	1.1	0.9	76.5
Portakal	49	0.8	10.1	0.2	120	0.08	0.03	0.2	30	34	0.7	0.8	87.7
Şeftali	59	0.8	12.4	0.2	15	0.03	0.06	0.4	28	12	1.1	0.9	85.3
Armut	64	0.3	13.3	0.2	15	0.02	0.03	0.2	5	6	0.5	1.9	84.0
Erik	52	0.6	11.5	0.2	120	0.03	0.04	0.5	6	10	0.5	0.4	87.0
Nar	77	0.8	14.7	0.7	—	0.07	0.03	0.9	8	10	0.6	2.0	81.3
Ayva	71	0.6	14.1	0.3	30	0.03	0.03	0.4	17	6	0.6	2.2	82.4
Çilek	40	0.8	7.2	0.3	30	0.03	0.04	0.4	70	29	1.0	1.3	90.0
Mandalina	50	0.7	11.0	0.2	120	0.08	0.03	0.3	33	30	0.4	0.4	87.3

Meyveler genellikle 0.2-2.6 g arasında değişen düzeylerde sellüloz içerirler (Çizelge 2). Sellüloz, hayvansal besin maddelerinde bulunmaz. Bununla birlikte, bu maddenin sindirilemeyip dışarı atılması meyvelerin değerini yitirmez. Çünkü, beslenme yönünden direkt olarak katkıları olmadığı halde, bu maddeler bağırsakların genişlemesine ve sindirim artıklarının kolaylıkla dışarı atılmasına yardımcı olurlar. Dolayısıyla, peklığın ve hemoroidin önüne geçerek insan sağlığında önemli rol oynarlar. Bilindiği gibi, damar sertliği olan insanlarda; sindirim artıklarının dışarı atılmasında peklik çekilerek zorlamalar kanamalara, hatta ölüme kadar giden sonuçlar doğurmaktadır (Eriş ve Yanmaz, 1979).

3.2. Yağlar

Yağlar, en konsantre kalori kaynağı olarak başta geldiği gibi, önemli vücut organlarında bol miktarda bulunmaları da dikkati çekmektedir (Çolakoğlu, 1969)

Yağlar da, proteinler, karbonhidratlar, vitaminler ve mineral maddeler gibi hücre yapısı ve biyolojik gereksinimler için diyetle bulunması zorunlu besin maddelerindedir. Yağlar, kapsadıkları yağ asitlerinin doymuş veya doymamış olmalarına bağlı olarak katı veya sıvı halde olmak üzere iki fiziksel özellik gösterirler (Şenel, 1969).

Çizelge 2 incelendiğinde meyve türlerindeki yağ düzeylerinin 0.1-1.1 g arasında değiştii görülmektedir. 1.1 g ile ilk sırayı karadut almakta ve bunu 0.8 g ile böğürtlen izlemektedir. Bu değerlerden de anlaşılacağı gibi meyveler, yağ içeriği yönünden oldukça fakir besin maddeleridir (Erkut, 1969).

3.3. Proteinler

Proteinler, vücut dokularını oluşturan ve yıpranmış olanları onaran maddelerdir. Nitrojenli maddelerin yerini başka hiç bir madde dolduramaz. Bunlarsız; bir çocuk, vücuduna et yapamaz ve dolayısıyla gelişmesi aksar. Yetişkin bir insan protein almazsa bir süre kendi vücudundaki etlerde bulunan proteini parçalar sonunda bu parçalanma kalp ve karaciğer gibi yaşam için gerekli organlara gelip dayandığında, ölüm olayı meydana gelir. Gerçekte açlıktan ölüm son aşamada bu şekilde olur. Şu halde sağlığın ilk koşulu günlük gereksinimi karşılayacak düzeyde protein almaktır (Şahinkaya, 1973).

Meyveler, protein yönünden oldukça fakir sayılırlar. 100 g meyvedeki protein kapsamı 0.2-2.6 g arasında değişmektedir (Çizelge 2). Yeşil badem 2.6 g ile ilk sırayı alır. Bunu sırayla kiraz, incir, muz ve kayısı izlemektedir (Erkut, 1969). Buna karşın balıkta 17 g; yumurta da 12.8 g; beyaz peynirde 16.8 g protein bulunmaktadır. Hayvansal besinlerdeki proteinin biyolojik değeri yüksek olduğundan, vücut tarafından emilme yüzdesi de yüksektir (Eriş ve Yanmaz, 1979). Bu nedenle meyvelerdeki protein insan beslenmesinde önemli sayılmaz.

3.4. Vitaminler

Vitaminler, vücutta regülatör rolü oynayan maddeler olarak tanımlanır. Vitaminsiz yaşam düşünülemez, yiyeceklerle aldığımız besinlerin tümü pasiftir. Bu nedenle vitaminler enzim ve hormonlarla besin maddelerini aktif duruma getirerek, sağlıklı yaşamamızı sağlarlar (Yamankaradeniz, 1977).

Vitamin yetersizlikleri sinsi hastalıklar olup insanı için için yitirir, hiç ummadığı bi zamanda başka hastalıklara neden olurlar (Koçtürk, 1973).

Vitamin yetersizliği belirtilerinin görülmesine ilişkin nedenler şöyle sıralanabilir (Eriş ve Yanmaz, 1979).

1. Düzensiz beslenme sonucu yiyeceklerle alınan vitaminlerin yetersiz oluşu;
2. Yiyeceklerle alınan vitaminlerin emilmelerinin bağırsak hastalıklarında ve ince bağırsak epitelinin zararlanması sonucu mümkün olamaması;
3. Gebelik, bulaşıcı hastalıklar ve yüksek ateş hücre metabolizmasında vitamin gereksinimini artırmakta; dolayısıyla organizmanın vitamin harcaması artmaktadır. Bu nedenle de, vitaminlerin yeterli bir beslenmeyle vücuda alınmaları gerekir.

3.4.1. Vitamin A

A vitamini genel olarak vücutta hücrelerin çoğalmasına yardım eder. Metabolizmada oksidasyonu sağlar ve tiroid bezinin aşırı çalışmasını önler. Bu vitamin noksanlığında kemiklerin sağlamlığı bozulur, görme azalır, gece körlüğüne neden olur. Vitamin A'nın epitel koruyucu olarak, tüm metabolizma için fonksiyonu çok önemlidir (Eriş ve Yanmaz, 1979).

Meyveler içinde en fazla A vitamini 2790 IU ile kayısıda bulunmaktadır. Bunu sırasıyla yeşil badem ve yeni dünya izler (Çizelge 2).

3.4.2. Vitamin B₁ (Thiamine)

Metabolizmanın düzenlenmesi görevinde önemli rolü vardır. Yetersizliğinde görülen en belirli hastalık "BERİBERİ" olup, ayrıca sinirsel bozukluklara, kulak çınlamalarına, kalp çarpıntısına, tansiyon düşüklüğüne, peklige ve nevralsjiye de neden olur (Günay, 1973).

B₁ vitamini yönünden meyveler 0.02-0.08 mg arasında değişim göstermektedir. Bu vitamince en zengin meyveler portakal ve mandalınadır (Erkut, 1969).

3.4.3. Vitamin B₂ (Riboflavin)

B₂ vitaminin vücutta en önemli görevi hücrelerin solunumunu, diğer bir anlatımla oksijen almalarını sağlamaktır. Sinir sisteminin düzenli çalışması ve

sindirim organlarındaki rahatsızlıkların önüne geçilmesi, zayıflamaya engel olunması için B₂ vitamini gerekir (Eriş ve Yanmaz, 1979). Meyvelerde 0.02-0.08 mg arasında değişim gösterir. B₂ vitamini yönünden ilk sırayı 0.08 mg ile yeşil badem almaktadır (Erkut, 1969).

3.4.4. Vitamin B₆ (Pridoxine)

Vitamin B₆ da, B₂ vitamini gibi hücrelerin solunumunu kolaylaştırır. Bağırsaklarda albüminli besinlerin kokuşması sonucu oluşan toksik maddelere karşı panzehir etkisi yapar. Dış derinin güneşten yanmasını ve çatlamasını önler, sinir sisteminin düzenli çalışmasına yardımcı olur (Eriş ve Yanmaz, 1979). Meyveler bu vitamin yönünden fakirdirler.

3.4.5. Vitamin B₁₂ (Cobalamine)

Vitamin B₁₂ pernisiyöz anemiye karşı koruyucu bir etkidir. Labil metil gruplarının oluşumunda, kandaki sülfhidril grupları düzeyinin korunmasında ve nükleik asitlerin sentezinde gereksinme duyulur. Bu vitamin yetersizliğinde "anemi pernisiyöz" adı verilen bir çeşit kansızlık oluşur (Ersoy ve Ertürk, 1972). Vitamin B₁₂ gereksinmesinin hayvansal kaynaklı besimlerden karşılanması zorunludur.

3.4.6. Vitamin C (Ascorbic acid)

Bitkiler aleminde yaygın olarak bulunan askorbik asit genellikle doğada üç şekilde bulunduğu kabul edilmektedir. Bunlar; L- askorbik asit (askorbik asidin indirgen formu), L- dehidroaskorbik asit (askorbik asidin revesibl okside formu) ve askorbigen (askorbik asidin bağlı formu) dirler (Cemeroğlu, 1970).

Vitamin C vücudun mikroplara karşı direncini artırır. Kan damarlarının sağlığını korur. Yara ve kesiklerin çabuk kapanmasına ve protein metabolizmasının düzenli olmasına yardımcı olur Tansiyon yükselmesini önler. Soğuk algınlığına karşı direnci sağlarsa da önleyici etkisi yoktur. Yetersizliğinde saç dökülmesi, halsizlik, diş etlerinde kanamalar (skorbüt) oluşan başlıca rahatsızlıklardır (Yamankaradeniz, 1977).

C Vitamini yönünden ilk sırayı ortalama 417.2 mg ile kuşburnu alır (Tekeli, 1973). Bunu sırasıyla çilek, limon, greypfruit, portakal ve mandalina izler (Erkut, 1969).

3.4.7. Vitamin PP (Niacin)

Antipellegra vitamindir. Kanın oksijen taşınmasında, midenin düzenli çalışmasında, kanın alyuvarlarının korunmasında, sinir sisteminin düzenli çalışmasında etkilidir. Yetersizliğinde "pellegra" adı verilen hastalık oluşur. El, yüz ve ayağın

ışık alan kısımlarında simetrik kızartılar ve kabarmalar oluşur (Yamankaradeniz, 1977).

PP vitamini meyvelerde fazla olmamakla birlikte 0.2-0.9 mg arasında değişim gösterir. Nar, kayısı, böğürtlen ve muz en fazla PP vitamini içeren meyvelerdir (Erkut, 1969).

3.4.8. Vitamin P (Bioflavonoidler)

Damarların sağlam, elastiki olmasını ve kanamanın durmasını sağlar. Varisli damarlar ve hemoroid'den ileri gelen rahatsızlıkları önler. Kuşburnu, sitrus meyveleri (portakal, limon v.s.) kiraz ve üzüm P vitaminince zengin meyvelerdir (Geras ve ark., 1977).

Meyveler çok düşük düzeyde veya hiç içermediğinden D.E. ve K vitaminleri yönünden değerlendirmeye alınmamışlardır.

3.5. Mineral maddeler

Taze meyvelerin vitamin, enzim, hormon, mineral maddeler, organik asitler, aroma ve tad maddelerince zenginliği ve sindirimi uyarıcı etkileri, günümüzde meyveleri yemenin beslenme için zorunlu olduğunu vurgulayan bir gerçektir.

İnsanların sürekli olarak hayvansal besinlerle beslenmeleri sonucu oluşan amino asit ve tuzlar, vücutta damar sertliği, kalp ve beyin hastalıklarına neden olmaktadır (Eriş ve Yanmaz, 1979).

Bu nedenle sağlıklı bir yaşam için, hayvansal besinlerden kaynaklanan olumsuz etkilerin giderilmesi diyetle meyve ve sebzelerin sokulması ile önlenebilir.

Mineral maddelerin vücut oluşumunda belli başlı fonksiyonlarını şu şekilde sıralayabiliriz (Günay, 1973).

- a. Vücut iskeletinin yapı taşı olarak sağlamlığını sağlarlar.
- b. Vücudun su konsantrasyonunu, osmotik basıncını düzenlerler.
- c. Hemoglobin, enzim ve hormonların yapısında ve bunların vücut tarafından yapılmasında kullanılırlar.

3.5.1. Kalsiyum

Fosfor gibi kemiklerin esas yapı maddesidir. Gelişim çağlarında vücut kalsiyuma aşırı şekilde gereksinme duyar. Yetişkinlerde vücudun rejenerasyonunda (yenilenmesinde) kullanılır. Hamilelik durumunda kalsiyuma duyulan gereksinmenin hem annenin sağlığı hem de doğacak çocuğun sağlığı yönünden önemi vardır (Yamankaradeniz, 1977).

Meyvelerden kalsiyum yönünden ilk sırayı 60 mg ile karadut alır. Bunu 54-41 mg arasında değişim gösteren incir, yeşil badem, turunc ve limon izler (Erkut, 1969).

3.5.2. Demir

Özellikle kanın alyuvarlarının yapılmasında kullanılır. Yetersizliğinde; kansızlık nedeniyle solukluk, tekrarlıyan üst solunum yolu enfeksiyonları, huzursuzluk ve iştahsızlık gibi rahatsızlıklar görülür (Eriş ve Yanmaz, 1979).

Meyvelerin demir kapsamları 0.2-1.6 mg arasında değişim göstermektedir. Demir yönünden en zengin meyve yeşil badem olup, bunu sırayla karadut, çilek ve böğürtlen izler (Erkut, 1969).

3.5.3. Fosfor

Özellikle kemiklerin oluşumunda kullanılır. Bundan başka sinir sisteminin ve beyin'in esas maddesidir. Kan hücreleri için de fosfor gerekli bir maddedir. Gelişme çağında olan çocuklar yüksek düzeyde fosfora gereksinime duyarlar. Bün-yede fosfor yetersizliğinde sinir hastalıkları, zayıflık, tüberküloz ve kısmen kansızlık meydana gelir (Günay, 1973).

Fosfor yönünden en zengin meyveler; armut, kayısı, kiraz ve portakaldır (Göbelez, 1975).

Meyveler diğer mineral maddelerce zengin sayılmadıklarından değerlendirilmeye alınmamışlardır.

3.6. Su

Su, yer yüzündeki tüm canlıların yaşamlarını sürdürebilmeleri için gerekli bir ögedir. Hücre protoplazmasının bileşiminde bol miktarda bulunan su, özellikle genç dokularda ve organizmalarda daha çoktur.

Taze meyve ve sebzelerin ağırlıklarının % 80-90'ı sudur. Taze bitkisel yiyeceklerle alınan su, kapsamında bir çok besin değeri bulunan madde içerdiğinden beslenmeye ve vücudun su gereksinimine daha çok katkıda bulunur (Eriş ve Yanmaz, 1979).

Çizelge 2 incelendiğinde görüleceği gibi, meyvelerin su kapsamları % 74'ün üzerindedir. En fazla su % 90 ile çilekte bulunmakta, bunu % 89. ile limon ve % 89.2 ile greypfruit izler. (Erkut, 1969).

4. BESLENMEDE MEYVELERİN ROLÜ

Kültürün ilerlemesi ve insan beslenmesinin fizyolojik ve biyolojik esaslarının aydınlatılmasıyla meyvelerin insan beslenmesindeki değeri daha iyi olarak açıklanabilmiştir (Özbek, 1973).

Besleyici değerleri ve bileşimlerine kısaca değinilen meyvelerin beslenme ve sağlık için gerekli olmalarının nedenleri şu şekilde sıralanabilir:

a. Sağlık için zorunlu olan vitaminleri sağlarlar. Aslında, vücudun vitamin gereksinimi mg ha'ta µg ile ifade edilecek kadar azdır. Buna karşın büyümeyi ve üremeyi sağlamak, genel sağlığı korumada önemli rol oynarlar.

b. Vücudun bazı maddeler yönünen gereksimini karşırlar. Örneğin, çocukların kemik ve diş oluşunu için gerekli olan mineral maddeleri sağlarlar.

c. Düşük düzeyde kalori sağlarlar. Protein ve yağ kapsamı yönünden fakir olduklarından kilo aldırılmazlar.

d. Meyveler, çeşitli renkleri ve güzel kokuları ile duyu organlarında etki ederek iştahi açar ve artırırılar.

e. Sindirimi kolaylaştırırılar. Dolayısıyla vücudun yiyeceklerden daha iyi yararlanmasını sağlar.

f. Bileşimlerinde bulunan sellüloz ile bağırsaklardaki sindirimi de kolaylaştırarak, bağırsakların düzenli çalışmasını sağlarlar.

g. Terapetik fonksiyonları vardır.

5. MEYVELERİN BAZI HASTALIKLARA KARŞI KULLANILMALARI

Meyvelerin insan sağlığı yönünden diğer bir önemi de, bazı hastalıklara karşı kullanılmalarıdır. Son yıllarda çeşitli Avrupa ülkelerinde naturel ilaçlara yönelinmesi meyvelerin sağlık yönünden ne denli önemli olduğunu vurgulamaktadır.

Bu konuda aşağıdaki bir kaç örnek verilebilir:

Elma, sinir ve adeleri kuvvetlendirir, idrar söktürür. Ağızdaki mikropları öldürür, dolayısıyla diş ve diş etlerinin sağlığını korur. Karaciğerin çalışmasını ve safra salgısını artırır.

Ayva, bağırsak ve karaciğer rahatsızlıkları için çok faydalı bir meyvedir. Kanı alkali yaparak, hastalıklara karşı direnci artırır, susuzuğu giderir.

Çilek, romatizma ve benzeri hastalıkların doğal ilacıdır. Çileğin kapsamında bulunan çeşitli asitler, diş diplerine biriken taşları eritir. Bu nedenle çilek mevsimi, günde 3-4 defa 1 fincan taze sıkılmış çilek suyu ile dişler firçalanmalıdır.

Şeftali, ağız ve mide salgısını artırarak sindirime yardımcı olur, pekligi giderir. İdrar yollarındaki kum ve taşı döker, yeniden oluşmasını önler (Göbelez, 1975).

Üzüm, kansızlar ve romatizmalılar için bulunmaz bir meyvedir. Kanları zehirli (arthritique) olanlarla yüksek tansiyonlulara da yararlıdır. Üzüm suyuna bi-

raz soda veya maden suyu karıştırdıktan sonra ateşli hastalara verilirse çok faydalıdır (Oraman, 1970).

Kuşburnu, hemoroide, ekzamaya, ateşli hastalıklarda ve ishale karşı ilaç olarak kullanılır (User, 1967).

6. SONUÇ

Metabolizmada değişik yönlü etkiler yaptığı saptanan meyvelerin tüketiminde değerlerinin yitirilmemesi için, bazı konulara dikkat etme zorunluluğu vardır. Örneğin, meyveler olanaklar elverdiği ölçüde taze olarak tüketilmeli, üretim yöntemlerinde ise teknolojik koşullara uyulmalıdır.

KAYNAKLAR

- Cemeroğlu, B., 1970. "Gıda Maddelerinin İşlenmesine Model Olarak Askorbik asid ve Nişastanın Terkip ve Bünye Değiştirmesine Tesir Eden Faktörler Üzerinde Araştırmalar". (Doçentlik Tezi). Ank. Üniv. Zir. Fak. 1-2.
- Çolakoğlu, M., 1969. "İnsan Beslenmesi ve Bitkisel Yağ Problemi" T.B.T.A.K. Besin Simpozyumu. 155.
- Eriş, A., ve R. Yanmaz, 1979. "Sağlık ve Beslenme Açısından Sebzelerin Önemi" GIDA 4 (1): 25-40.
- Erkut, A., 1969. "Taze Meyve ve Sebzelerin İnsan Beslenmesindeki Önemi ve Besin Değerleri". T.B.T.A.K. Besin Simpozyumu. 55-64.
- Ersoy, E. ve K. Ertürk, 1972. "Biyokimya" Ank. Üniv. Vet. Fak. Yay. 286: 248-249.
- Gerras, C., J. Golant E.J. Hanna, 1977. "The Complete Book of Vitamins" Rodale Press Emmaus PA. p. 35 and 368.
- Göbelez, M., 1975. "Gıdalarımız ve Sağlığımız". Nuray Matb. Ank. 64-86.
- Günay, A., 1973. "Sebze Yetiştirme Tekniği" Ders Teksiri. Ank. Üniv. Zir. Fak. 8-13.
- Koçtürk, O. N., 1973. "Besin ve İnsan" Eğt. ve Sağlık dergisi 1 (11): 2.
- Oraman, M. N., 1970. "Bağcılık Tekniği I". Ank. Üniv. Zir. Fak. Yay. 415: 38.
- Özbek, S., 1973. "Genel Meyvelcilik" Ders Teksiri. Ank. Zir. Fak. 70.
- Şahinkaya, R., 1973. "Ev Ekonomisi". Ders Teksiri. Ank. Üniv. Zir. Fak. 20-25.
- Şenel, H. S., 1969. "Yağlar ve İnsan Sağlığı". T.B.T.A.K. Besin Simpozyumu. 181.

Tekeli, S. T., 1973. "Türk Meyve Sebzelerinde C Vitamini ve Beta karoten Miktarları Üzerinde Araştırmalar". T.B.T.A.K. IV. Bilim Kongresi Tebliğleri. 1-5.

User, E.T. 1967. "Memleketimizde, Orta ve Kuzey Anadoluda Yetişen Kuşburnunun C vitamini Bakımından Durumu, Bununla İlgili Halk Gelenekleri Hakkında Bir Araştırma". Türk Hijyen ve Tecrübi Biyoloji Dergisi. 27 (1): 39.

Yamankaradeniz, R., 1977. "Beslenme ve Sağlık". (Yayınlanmadı). Bandırma.