



Neden Organik Meyve Suları

Doç.Dr. Hanım HALİLOVA¹ - Yaşar EŞMEKAYA²

¹Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi Toprak Bölümü
²Elite Naturel Yönetim Kurulu Başkanı

Yaşamımızda elde ettiğimiz başarılar, sevinçler sağlığa bağlıdır. Yaşamsal isteklerin esas temeli sağlıktır. İnsan organizmasının sağlam olması, bünyesinde olan elementlerinin dengesi ile ilgilidir.

Vücuttaki kanda, hücrelerde, dokularda ve vücudun tüm organlarında bu elementlerden-enzimlerden herhangi biri eksik olduğu zaman organizmanın dengesi bozulmaktadır.

Yüzyıllardan beri insanlar gıdaları pişirerek tüketiyorlar. Fakat piştikten sonra yenen gıdanın vücutta toksik dengesini düşürdüğünü çoğu insan bilmemektedir. Gıda 54°C'de pişirildiğinde minerallerin çoğu yok olmakta, elementlerin içerisinde en önemlisi olan oksijen kaybolmakta, enzimler bozularak etkisini göstermemektedir. Aynı zamanda bu elementlerin gıdalarda çok az miktarda bulunuşu insan organizmasını negatif yönde etkilemektedir. Bir yılda milyonlarca tablet ağrı kesici satılmaktadır. Çok sayıda kalp ve şeker hastalığı, kanser ve erken yaşlanma görülmektedir.

Çevremizde bulunan toprak, su, hava, bugün çok ciddi kirlenmektedir. İnsan sağlığına zararlı olan birçok besin maddelerinde ağır metallerin tuzları ve nitratları bulunmaktadır. Bu durumda insanların hastalanması kaçınılmazdır.



İnsanlarda, özellikle mide-bağırsak sistemi, karaciğer, böbrek eklemleri ağrı çekmektedir.

Organizmayı iyileştirmek ve sağlığı korumak için gıdalarda esasen önemli elementlerden ve minerallerden oluşmalıdır. Bu elementler ve mineraller özellikle taze meyvede, pişmemiş sütte, sebze, cevizde bulunmaktadır. Taze, çiğ sıkılmış meyve ve sebze suyu insan organizmasının bütün hücrelerini gerekli elementlerle zenginleştirir. Meyve sularının insan organizmasında temizleyici etkisi bilinmektedir. Farklı meyveler organizmanın şekerlerle ve karboksillerle biriktirir. Birçok insan yalnız meyve suyunu içmesini tercih etmektedir. Sebze suyunu unuturlar. Sebze suyu insan organizması için meyve suları gibi faydalıdır. Meyve suları organizmayı temizler sebze suları ise yeniden kurar ve yenileştirir. Taze, çiğ sebze suyunda insan organizması için çok önemli olan bütün aminoasitler, mineral tuzları ve vitaminler bulunmaktadır.

Meyve ve sebze suları doğanın yarattığı gençlik, güzellik ve sağlamlık iksiridir. İlaçsız hücreleri, organları ve dokuları beslemektedir. Meyve ve sebze

sularının hazırlanması için yalnız 5 dakika zaman harcanır bu ise kan basıncının düzenlenmesine, vücudun vitaminleri biriktirmesine neden olur.

İnsan organizması doğal maddelerden fermentleri daha fazla alırsa, kendisini daha sağlam, daha canlı hissetmektedir. Meyve ve sebze sularının önemi, onlarda bulunan maddelerin % 100 çok kısa bir zamanda, 5-10 dakika içinde benimsenmesidir.

Doğal meyve ve sebze suları ilaç gibidir. Yalnız halk arasında değil, XX. Yüzyılın ortalarında Alman Doktor Hoyn O. klinik şartlarda meyve ve sebze sularının etkisini araştırmış, daha sonra Amerikalı ve Kanadalı doktorlar meyve ve sebze sularının terapinin bir tedavi metodu olarak ortaya koymuşlardır (Uoker, 1972).

Organik-Ekolojik Tarım

İnsan nüfusunun hızla artması, buna karşın tarım alanlarının sabit kalması sonucunda birim alandan daha fazla verim alabilmek için suni gübre ve hormon gibi maddeler tarım alanlarında kullanılmaya başlanılmış, ürünlerin genetik yapılarıyla da oynanmıştır. Yalnız yapılan araştırmalar söz konusu maddelerin insan ve çevre sağlığına

olan zararlarını açık bir şekilde ortaya çıkarmıştır. Bu nedenlerle orga-nik-ekolojik tarım çok önemlidir.

Organik-Ekolojik Tarım yoluyla yetiştirilen ürünlerde hormon ve kimyasal gübre gibi maddeler kullanılmaz, genetik yapılarıyla oynanmaz. Bunun yerine doğal koruma ve gelişme teknikleri kullanılır (organik gübre vb). Bunun sonucunda insan ve çevre sağlığına dost, hiçbir zararlı kalıntı içermeyen genetik yapısı değiştirilmemiş ürün yetiştirilir.

Organik tarım insanların üzerinden olumsuz etkilerini ortadan kaldırabilen bir yöntemdir. Organik yetiştiriciliğe sadece tarım tekniği olarak değil sağlık ve yaşam reçetesi olarak bakmak gerekmektedir.

Organik tarım toprak başta olmak üzere su, hava, çevre ve doğada yaşayan diğer canlılara zarar vermeyen bir üretim anlamına gelmektedir. İlaçlama ile çevredeki bir göl ve o gölde yaşayan canlılar zarar görebilir. O gölün suyunu kullanan insanların zarar görebileceği gibi gölden avlandığı bir balığı yiyen kuş bambaşka bölgelere hastalık taşıyabilir. Organik tarım kuralları çerçevesinde çevresine duyarlı, sömüren değil sürdürülebilir olan bir üretim sağlar.

Organik tarım yalnızca insan sağlığına değil, aynı zamanda yaşam alanımız olan dünyanın korunmasını da sağlar. Organik tarım topraklarının azalarak çölleşmesini kullanılmaz hale gelmesini ve sömürülmesini de engeller, sağlıklı ve temiz bitkiler yetiştirdiği için insan sağlığınca önemlidir. Bu nedenle organik meyve ve sebze tüketiminin yaygınlaşmasıyla tarım tekniği tüm bu olumsuz durumlarından en az düzeye getirilmesi hedeflenmektedir.

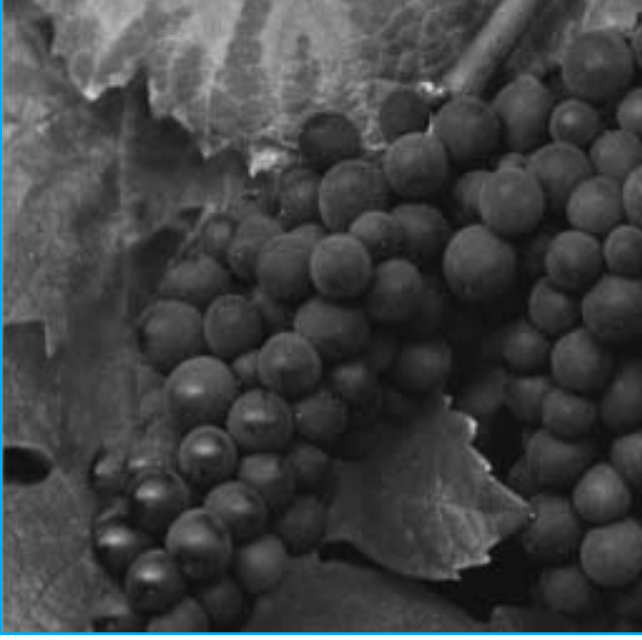
Nar, Üzüm ve Karadut' un Vitamin, Mineral ve Antioksidan Madde İçerikleri

Organik nar, üzüm ve karadut suyu çok zengin vitamin, mineral ve enzim kaynağıdır.

A, C, E ve B grubu vitaminler, Fe, P, Ca, Mg, Na, F, Ba gibi mineraller açısından oldukça zengindir ve güçlü antioksidan kaynağıdır. Antioksidanlar bir başka molekülün oksidasyonunu, yani, yakılmasını direk olarak engelleyen veya oksidasyon zincir reaksiyonunun gelişmesini geciktiren bileşikler olarak bilinmektedir (Temple, N.J. 2000). Bu tür meyve suları vücutta toksik maddeler ile toksik olmayan maddeler arasında bir denge oluşturarak vücudun zararlı etkilere karşı mücadele gücünü arttırmaktadır (Wagner, J.R., Hu C. and Ames, B.N. 1992). Vücutta oksidantların fazlaca üretilmesi, protein, lipid, DNA vb. büyük moleküllerin parçalanması gibi oksidatif streslere neden olmakta, bu durum kanser, kalp damar hastalıkları ve doğum bozuklukları gibi arazların görülme sıklığını arttırmaktadır (Atak, M. 2008). Organik nar, üzüm ve karadut suyu antioksidan özelliği sayesinde vücudun savunma sistemini güçlendirerek hücre yenilenmesine ve kanserojen hücrelerin gelişmesini önlemeye yardımcı olur (Halilova, H. 2008).

Organik nar, üzüm ve karadut meyve suları insan organizmasının bütün hücreleri için gerekli besin elemanlarını içeren zengin bir kaynaktır. Meyve sularının insan organizmasında temizleyici etkisi de bilinmektedir. Bitkilerde bulunan ve çok

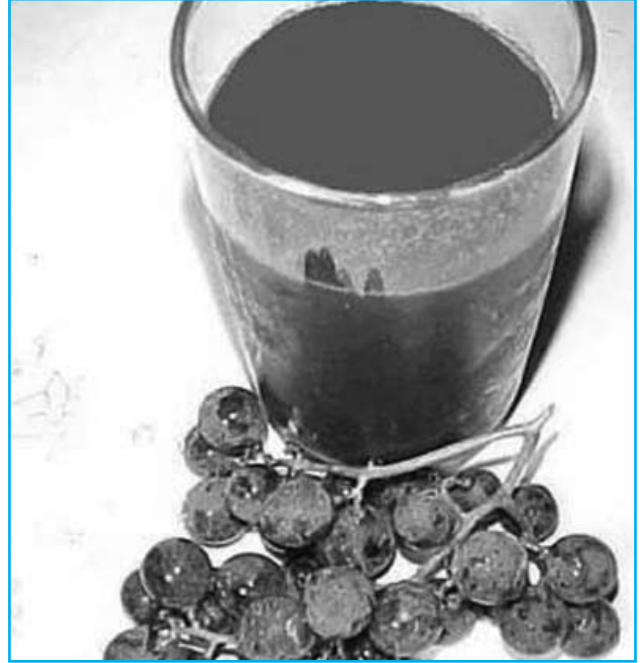




1. Nar suyu insan organizmasını yeniler. Kalp hastalıklarından korunmada yardımcıdır. Kötü kolesterolü (LDL) azaltır. Kanserojen hücrelerin oluşum riskini azaltır. Kan basıncını düzenler. Damar sertliğine karşı koruyucudur. İçerdiği elajik asitler ile cilde parlaklık verir, selülit oluşumunu engeller (Kazmin, V.A. 2004).

özel metabolik reaksiyonları katalizleyen protein komplekslerine enzim denir. Enzimler organizmada, sindirim, solunum gibi süreçlere destek verir. Vücutta kanda, hücrelerde, dokularda ve organlarda bu enzimlerden herhangi biri eksik olduğu zaman organizmanın dengesi bozulmaktadır. Bitkiler güneşten aldıkları enerjiyi enzimler aracılığı ile "besin" adını verdiğimiz enerji depolarına çevirir. Organizmayı iyileştirmek ve sağlığı korumak için gıdalar temel besin öğelerini ve enzimleri içermelidir. İnsanın yaşam faaliyetlerini sürdürebilmesi için organizma farklı makro ve mikro elementler ve vitaminler almalıdır. Besin öğeleri ve mineraller özellikle taze meyvede bulunmaktadır. Meyveler sıkıldığında içerisinde bulunan bütün enzimler, vitaminler, mineraller meyve suyuna geçer. Bu nedenle iyi antioksidan olan 3 meyvenin suyu nar, üzüm ve karadut suyu insan sağlığını etkilemektedir.

Organik nar, üzüm ve karadut suyunda bol miktarda bulunan A ve C vitamini, kalsiyum, kobalt, demir ve potasyum gibi mineraller sayesinde kemik ve kas gelişimine, bağışıklık sisteminin güçlendirmeye yardımcı olur ve kan yapıcı etkisi vardır.



2. Üzüm suyu insan kalbinin dostudur. Vücudun savunma sistemini güçlendirir. Hücre yenilenmesine yardımcı olur. Kan basıncını düzenler, hipertansiyon ve kalp çarpıntısını önler. Kan-ser hücrelerinin oluşumunu engeller. Damar sertliğini önler. Kalp-damar hastalıklarının



önlenmesinde yardımcıdır. Vücudu toksinlerden arındırır. Cildin yaşlanmasını geciktirir. Bol miktarda A ve C vitaminleri ile potasyum mineralleri içerir (Galperine, G.İ., 2007).

3. Karadut suyu enerji deposudur. Anemiye, halsizliği, aşırı yorgunluğu, baş dönmesini ve göz kararmasını giderir. Kan Basıncını düşürür, kronik gastrit ve hepatit tedavisinde yardımcıdır. Ağız enfeksiyonlarına karşı doğal çözümdür. Sindirim sisteminde oluşan kronik hastalıkları giderir (www.elitenaturel.com).

Vitamin ve mineral ihtiyacımızı karşıladığımız organik meyve suları vücut direncinin artmasından sindirim sisteminin çalışmasına kadar çok önemli role sahip olmaktadır. İnsanlığın yeterli sağlıklı ve güvenilir besin kaynaklarına ulaşmasının giderek daha çok risk altına girdiğini görmekteyiz. Kimyasal kullanımın etkileri, teknolojinin ilerlemesiyle birlikte üretilen gıda maddelerinin çeşit ve miktarında önemli artışlar sağlanmaktadır. Yalnız yüksek kimyasal dış kullanımıyla birlikte birçok sağlık ve çevre sorunlarının da ortaya çıktığı görülmektedir. Tarım da yoğun olarak kullanılan sentetik ilaçların ve kimyasal

gübrelerin etkisiyle uykusuzluk, yorgunluk, baş ağrısı, hafıza kaybı, depresyon, bağışıklık sisteminin zayıflaması sonucunda kanserin oluşmasında neden olmaktadır. Organik tarım ise toprak üzerinde yetişen bitkiyi, suyu ve suyu kullanan insanları, hayvanları, suda yaşayan canlıları yani çevrede bulunan elementlerin biyojeokimyasını olumlu etkilemektedir.

Materyal ve Yöntem

Nar, üzüm ve karadut meyvelerinin yetiştirilmesinde hormon ve kimyasal gübre gibi maddeler kullanılmamıştır. Onların yerine organik-ekolojik tarım yoluyla doğal koruma ve geliştirme teknikleri yani organik vb. gübreler kullanılmıştır.

Bunların sonucunda hiçbir zararlı kalıntılar içermeyen nar, üzüm ve karadut ürünleri yetiştirilmiştir. Bu organik ürünler hem insan sağlığını hem de çevreyi iyi yönde etkilemiştir. Çünkü uygulanan organik yöntemde doğaya aykırı hiçbir madde kullanılmadığı için toprak, su, hava kimyasallar ile kirlenmemiştir.

Nar, üzüm ve karadut meyvelerinin ürünlerinin yetiştiği topraktan başlayıp hasat edilene kadar ürünler denetlenmiştir.



Yapılmış araştırmalar sonucu organik nar, üzüm ve karadut meyve suları uluslararası BCS ÖKO GARANTIE adlı Alman firması tarafından denetlenmiştir. Bu denetimler sonucunda Türkiye (Tarım Bakanlığı), Avrupa Birliği (EU ORGANİK), Amerika (USDA/NOP), Japonya (JAS ORGANİK) geçerli olan organik sertifikası verilmiştir. Pestit analizleri Ege Üniversitesi bünyesinde bulunan Gıda Analizleri laboratuvarında yapılmıştır. Analiz Yöntemi: DFGS-19, kullanılan cihazlar ise GS/MS, GSECD/NPD' dir.

Sonuç ve Öneriler

Sanayileşme ile birlikte oluşan çevre kirliliği, tarımlarında bilinçsizce kullanılan suni gübreler, mikroplara veya böceklere karşı kullanılmış kimyasal maddeler, hormon tarım ürünlerinin bünyesine doğal olarak da ürünlerin tüketimi ile birlikte insan bünyesine de geçebilmektedir. Bu kalıntılar insan organizmasını, özellikle çocukların hassas ve daha gelişmekte olan metabolizmalarını olumsuz yönde etkileyebilir. Bu nedenle, hormon kimyasal gübre ve zararlı zirai mücadele ilaçlarının kullanılmadığı uluslararası sertifikasyon kuruluşu tarafından denetlenmiş organik meyve suyu içilmelidir. Çünkü organik meyve suları meyvenin yetiştirilmesi, işlenmesi ve

içilecek hale getirilmesi her aşamasında Tarım Bakanlığınca yetkilendirilmiş., ABD veya bu konuda uzman sertifika kuruluşlarından sertifika almış ürünlerin tüketilmesi yararlıdır.

Bu nedenle kaliteli ve doğal meyve suları tüketilmelidir.

Kaynaklar

- Atak, M., 2008. *Sağlıklı Yaşam Yönünden Tahılların Önemi. Ziraat Mühendisliği Dergisi. S.350 Ocak-Haziran, Ankara*
- Bryngelsson, S., Mannerstedt-Foselfors, B., Afaf Kemal-Eldin, R.A. and Dimbers, L.H., 2002. *Lipids and antioxidants in groats and hulls of Swedish oats. J. Sci. Agric., 82, 606-614.*
- Galperina, G.I., 2007. *Leçeniye sokami, polezniye svoystva i luçşiye narodniye resepti, Moskva.*
- Emmons, C.L. and Peterson. D.M., 2001. *Antioxidant activity and Phenolic content of as effected by cultivar and location. Crop Sci: 41:1676-1681.*
- Halilova, H., 2008. *Doğadan Gelen Sağlık. Palme Yayıncılık, Ankara.*
- Kazmin, V.D., 2004. *Oçşiye Organizma eto profilatika i leçniye vaşih bolezney. Rostov-naDonu.*
- Peterson, D.M., 2001. *Oat antioksidants. J.Cereal Science, 33: 115-129.*
- Temple, N.J., 2000. *Antioxidants and diglase: More questions than answers. Nutr. Res., 2; 449-459.*
- Uoker, N.V., 1972. *Sıriye ovoşniye soki, izdat. Piramid Buks. Peredov s angliyskogo Geybullayev. G.R. 1999.*
- Wagner, J.R., Hu, C. and Ames, B.N. 1992. *Enologous oxidative damage of deoxycytidine in DNA. Proc.Natl. Acad. Sci. USA 89, 3380-3384.*
- www.elitnaturel.com