
Abidin Tatlı ile Pazar Resitali 7

DELİCE -/- POLİFENOLLER

''HAFIZALARINIZI TAZALEMEYE NE DERSİNİZ''



Researcher Writer
Degustation, Instructor And Degustator

Delice

Delice Zeytinyağı

Doğanın binlerce yıllık, doğası bozulmamış armağanı; **delice zeytin**. Zeytinyağı şişesini elinize aldığınızda sağlığınıza için bir armağanı aldığınızı anlarsınız. **Delice zeytinyağını** aldığınızda gerçekten bir ilaç satın almış olursunuz ki lezzeti, aroması ve hiçbir yan etkisi olmayan bir ilaç, doğanın bize sunduğu, binlerce yıl koruduğu bir mucizedir belki de.

İnsanoğlunun doğayla savaşına yenik düşmemiş bir meyvedir delice **zeytin**. Diğer kültürü yapılan çeşitlere göre çok küçük taneli ve büyük çekirdeklidir. İnsanoğlu zaman içinde daha büyük taneli, daha yağlı ve daha etli çeşitler için bir seri uğraş vererek bu gün tarımı yapılan zeytin çeşitlerine ulaşmıştır.

Zeytini sağlık iksiri yapan sır ise yapısında bulunan acılık ve yakıcılık veren maddelerdir. Fenoller; zeytinden zeytinyağına geçen mucize bileşenler. İşte delice zeytinin farkı burada karşınıza çıkacak küçücük tanelerde, az miktarda olan meyve etinde, çok yoğun miktarda bulunur bu şahane bileşenler. Delice zeytini tattığınızda inanılmaz buruk acı bir tat alırsınız. Ardından genziniz uzunca bir süre yanar. Bu müthiş etki fenollerin etkisidir ve biz bu etkinin mümkün olduğunca yağa geçmesini ve içinde kalmasını amaçlıyoruz. Yağında acı ve yakıcı olması için üretimi soğuk sıkım ve su ilavesi olmadan yapıyoruz.

Delice zeytinyağı, zeytinyağının bilinen etkilerini daha etkin hale getirir.

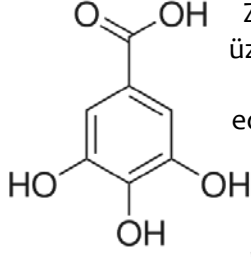
Cildinize bakım kremi olarak direk uygulayabilirsiniz. Antioksidan kapasitesi sayesinde cildinize anti-aging etki gösterecektir.

Zeytinyağının kanser türleri üzerindeki etkili maddelerini maksimum seviyede taşımaktadır. Özellikle sindirim sistemi kanserlerinde daha belirgin etkisi olduğu birçok çalışma ile ortaya konmuştur.

Yeni doğanlarda cilt bakım yağı, pişik tedavisi ve göbek bağı bakımı için kullanılırken,6 ay sonrasında ek besinlerine ilave edildiğinde kemik ve beyin gelişimi için faydalıdır.

Az bir miktarının tüketimi ile tokluk hissini artıracığı için ihtiyacınız olan enerjiyi sağlayacağı için günlük diyetinizde yardımcı olacaktır.

Polifenoller



Zeytinyağı besinsel değerinin yanında içerdiği yüksek içerikli polifenollerin sağlık üzerine etkileri ile insan beslenmesinde önemli bir yer tutmaktadır.

Zeytinyağı içerdiği yüksek oranda tekli doymamış yağ asitleri ile karakterize edilmekte ve fenolik bileşikler, skualen, E vitamini gibi fitokimyasallar açısından güzel bir kaynak oluşturmaktadır. Zeytinyağı “doğal fonksiyonel gıda” olarak da bilinmekte ve oksidatif strese bağlı olarak oluşan kanser, kalp damar hastalıkları, ülser, diyabet gibi hastalıklar, alzheimer ve bunama gibi yaşlanmaya bağlı bozukluklar üzerine koruyucu etkileri bulunmaktadır. Bu etki zeytinyağı içinde bulunan biyoaktif bileşenlerin sinerjistik etkileşimi ile sağlanmakta ve zeytinyağı tüketiminin fazla olduğu ülkelerde kanser, kalp damar hastalıklarının daha düşük gözlenmesi bu etkiye bağlanmaktadır.

Binlerce yıldan beri Akdeniz ülkelerinde başlıca gıda olarak tüketilen zeytinyağının kullanımı günümüzde diğer dünya ülkelerinde de giderek artmaktadır. Bunun nedeni zeytinyağının kendine has lezzeti, aroması yanında sağlık üzerine etkili biyoaktif bileşenleridir. Pek çok epidemiyolojik, biyokimyasal, farmakolojik çalışma zeytinyağı bileşenlerinin oksidatif stresin neden olduğu hastalıklarda etkili olduğunu göstermiştir. Zeytinyağının özellikle kalp sağlığı üzerine etkileri bilinmektedir ve bu yüksek oranda içerdiği tekli doymamış yağ asitlerine bağlanmaktadır. FDA (Food and Drug Administration), 72 klinik çalışma sonucunda 2004 yılında zeytinyağı etiketlerinin üzerine iki yemek kaşığı (23g) günlük zeytinyağı tüketilmesinin içerdiği tekli doymamış yağ asitlerinden dolayı koroner kalp hastalıkları riskini azaltacağı şeklinde bir ifade konulmasına izin vermiştir (Anon, 2004). Ancak zeytinyağı antioksidan aktivite, iltihaplanmayı önleme, kolesterol ve kan basıncını düşürme gibi farklı etki mekanizmaları ile çeşitli hastalıkların oluşumunda rol alan patolojik proseslerde etkili olan farklı bileşenlerden oluşmaktadır. Zeytinyağının %98' lik kısmını serbest yağ asitleri ve gliserit bileşenler oluştururken %2' lik kısmı fenolik bileşikler, steroller, skualen, triterpenler, pigmentler (karotenoid, klorofil) gibi minor bileşenlerden oluşmaktadır. Bu bileşenler ürünün kendine has özelliklerinin oluşumunda rol almakta, miktarları zeytin tipi, yetiştirme koşulları ve bölgesi, tarımsal faaliyetler, proses ve depolama aşamalarına göre değişim göstermektedir.

**ARAŐTIRMACILAR
EPIDEMIOLOJİK ARAŐTIRMALAR SONUCUNDA
BESLENMEDE YÜKSEK DOZDA POLİFENOL TÜKETİMİNİN AŐAĐIDAKİ FAYDALARI
TESBİT ETMİŐTİR**



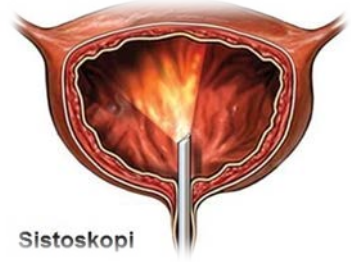
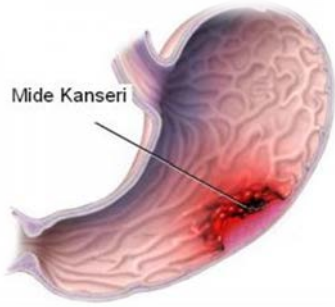
1. **Kalp ve Damar Hastalıkları;** Kalp ve damar hastalıklarında flavonoidler lipid metabolizmasında değişim oluşturabilmekte [4], düşük yoğunlukta lipoprotein (LDL) oksidasyonunu engellemekte [5], Arterioskleroz lezyonlarını (doku bozulması) [6] Plak oluşumlarını önlemekte [7], vasküler hücrelerin birbirine yapışmasının önüne geçmekte [8], endotel fonksiyonlarını düzenlemekte [9] kan basıncını düşürmekte etkili olabilmektedir [10].



Kardiyovasküler (Atheroskleroz) Hastalıklar

2. **Kanser Türleri;** [1] ve 12. kanser hücrelerinin üremesini durdurmakta [15,16]. tümör hücrelerinin apoptozuna (programlı ölümüne) sebep olmakta [12,13,14], damar genişlemesini ve tümör hücrelerinin saldırılarını engellemektedir [17].

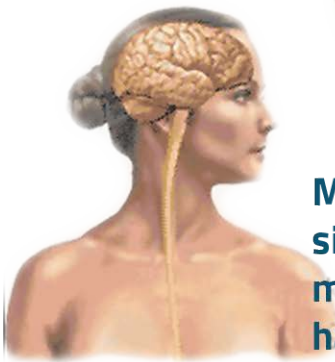
Ekstra sızma zeytinyağı fenollerini hücre döngüsü ilerlemesini bloke eder ve mesane kanseri hücrelerinde kemoterapötik toksisiteyi modüle eder



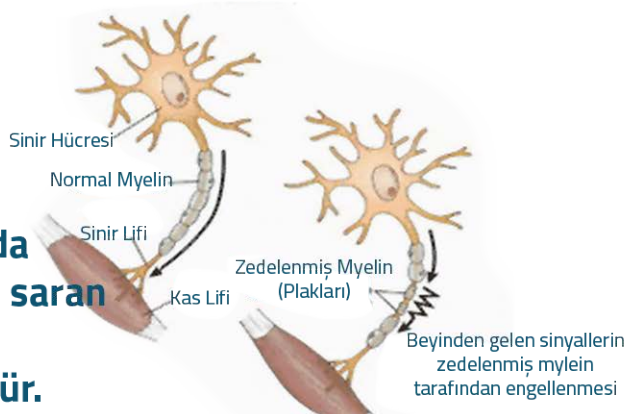
Kanser Çeşitleri

3. **Sinir Sistemindeki Arızalar;** [2] dahil çok sayıda hastalığa yakalanma riskinin azalmasına yol açtığını göstermekte. İnsanlar ve hayvanlar üzerinde ve laboratuvar ortamında gerçekleştirilen araştırmalarda, özellikle **flavonoidler** olarak tanımlanan bir grup polifenol son derece olumlu sonuçlar elde edilmiştir [3]. Bununla beraber flavonoidler aynı zamanda algılamayı güçlendirmekte ve sinir sisteminde yaşlanmaya bağlı bilinç azalmasının [11] mekembel sonuçları tespit edilmiştir.

Merkezi Sinir Sistemi



MS Hastalığında sinir aksonunu saran myelin kılıf hasar görmüştür.



Maria,neydi o benim aklımı başımdan alan Almanın adı ..? **ALZHEIMER..!!**



Alzheimer



SONUÇ

Zeytinyağı besinsel değerinin yanında içerdiği yüksek içerikli polifenollerin sağlık üzerine etkileri ile insan beslenmesinde önemli bir yer tutmaktadır. Çeşitli hastalık proseslerine karşı zeytinyağı biyoaktif bileşenlerinin etki mekanizmaları benzer olduğundan iyileşme sağlanan parametrelerin bu bileşenlerin sinerjistik etkisi ile gerçekleştiğini düşündürmektedir. Kalp damar hastalıkları ve kanserle ilişkili olarak pek çok çalışma bulunurken zeytinyağının yaşlanma, Alzheimer ve Parkinson gibi nörodejeneratif hastalıklar üzerine etkisi, koruma mekanizmaları hakkında çalışmalar gerekmektedir.

Bu incelemede polifenollerin vucutta ouşan hastalıklarda oynadığı rollerin ayrıntıları ve yeri geldiğinde yaşayan organizmada nasıl faaliyet gösterdikleri ele ele alınarak yapılan çalışmaların sonuçları ile birlikte bilgilendirme yapmay çalışacağız.

KAYNAKLAR

- Özçelik B., Bayram B., Tatlı A. Zeytinyağındaki Biyoaktif Bileşenler ve Sağlık Üzerine Yararları, Zeytin ve Zeytinyağı Sektörü Ortak Akıl ve Güçbirliği Toplantıları Sonuç Bildirgesi, Temmuz 2010
- Anon, 2004. <http://www.fda.gov/bbs/topics/news/2004/NEW01129.html>
1. Kuriyama S., Shimazu T., Ohmori K., Kikuchi N., Nakaya N., Nishino Y., Tsubono Y., Tsuji I. Green tea consumption and mortality due to cardiovascular disease, cancer, and all causes in Japan: The Ohsaki study. *JAMA*. 2006;296:1255–1265. doi: 10.1001/jama.296.10.1255. [PubMed] [Cross Ref]
 2. Checkoway H., Powers K., Smith-Weller T., Franklin G.M., Longstreth W.T., Jr., Swanson P.D. Parkinson's disease risks associated with cigarette smoking, alcohol consumption, and caffeine intake. *Am. J. Epidemiol.* 2002;155:732–738. [PubMed]
 3. Schroeter H., Spencer J.P., Rice-Evans C., Williams R.J. Flavonoids protect neurons from oxidized low-density-lipoprotein-induced apoptosis involving c-Jun N-terminal kinase (JNK), c-Jun and caspase-3. *Biochem. J.* 2001;358:547–557. doi: 10.1042/0264-6021:3580547. [PMC free article] [PubMed] [Cross Ref]
 4. Zern T.L., Wood R.J., Greene C., West K.L., Liu Y., Aggarwal D., Shachter N.S., Fernandez M.L. Grape polyphenols exert a cardioprotective effect in pre- and postmenopausal women by lowering plasma lipids and reducing oxidative stress. *J. Nutr.* 2005;135:1911–1917. [PubMed]
 5. Jeong Y.J., Choi Y.J., Kwon H.M., Kang S.W., Park H.S., Lee M., Kang Y.H. Differential inhibition of oxidized LDL-induced apoptosis in human endothelial cells treated with different flavonoids. *Br. J. Nutr.* 2005;93:581–591. [PubMed]
 6. Fuhrman B., Volkova N., Coleman R., Aviram M. Grape powder polyphenols attenuate atherosclerosis development in apolipoprotein E deficient (Eo) mice and reduce macrophage atherogenicity. *J. Nutr.* 2005;135:722–728. [PubMed]
 7. Hubbard G.P., Wolfram S., de Vos R., Bovy A., Gibbins J.M., Lovegrove J.A. Ingestion of onion soup high in quercetin inhibits platelet aggregation and essential components of the collagen-stimulated platelet activation pathway in man: A pilot study. *Br. J. Nutr.* 2006;96:482–488. [PubMed]
 8. Ludwig A., Lorenz M., Grimbo N., Steinle F., Meiners S., Bartsch C., Stangl K., Baumann G., Stangl V. The tea flavonoid epigallocatechin-3-gallate reduces cytokine-induced VCAM-1 expression and monocyte adhesion to endothelial cells. *Biochem. Biophys. Res. Commun.* 2004;316:659–665. [PubMed]
 9. Hallund J., Bugel S., Tholstrup T., Ferrari M., Talbot D., Hall W.L., Reimann M., Williams C.M., Wiinberg N. Soya isoflavone-enriched cereal bars affect markers of endothelial function in postmenopausal women. *Br. J. Nutr.* 2006;95:1120–1126. [PubMed]
 10. Hodgson J., Croft K. Dietary flavonoids: Effects on endothelial function and blood pressure. *J. Sci. Food Agric.* 2006;86:2492–2498.
 11. Joseph J.A., Shukitt-Hale B., Denisova N.A., Bielinski D., Martin A., McEwen J.J., Bickford P.C. Reversals of age-related declines in neuronal signal transduction, cognitive, and motor behavioral deficits with blueberry, spinach, or strawberry dietary supplementation. *J. Neurosci.* 1999;19:8114–8121. [PubMed]
 12. Mantena S.K., Baliga M.S., Katiyar S.K. Grape seed proanthocyanidins induce apoptosis and inhibit metastasis of highly metastatic breast carcinoma cells. *Carcinogenesis*. 2006;27:1682–1691. [PubMed]
 13. Fabiani R., De Bartolomeo A., Rosignoli P., Servili M., Montedoro G.F., Morozzi G. Cancer chemoprevention by hydroxytyrosol isolated from virgin olive oil through G1 cell cycle arrest and apoptosis. *Eur. J. Cancer Prev.* 2002;11:351–358. [PubMed]
 14. Fini L., Hotchkiss E., Fogliano V., Graziani G., Romano M., De Vol E.B., Qin H., Selgrad M., Boland C.R., Ricciardiello L. Chemopreventive properties of pinoresinol-rich olive oil involve a selective activation of the ATM-p53 cascade in colon cancer cell lines. *Carcinogenesis*. 2008;29:139–146. [PubMed]

15. Corona G., Deiana M., Incani A., Vauzour D., Dessi M.A., Spencer J.P. Hydroxytyrosol inhibits the proliferation of human colon adenocarcinoma cells through inhibition of ERK1/2 and cyclin D1. *Mol. Nutr. Food Res.* 2009;53:897–903. [[PubMed](#)]
 16. Wang W., Heideman L., Chung C.S., Pelling J.C., Koehler K.J., Birt D.F. Cell-cycle arrest at G2/M and growth inhibition by apigenin in human colon carcinoma cell lines. *Mol. Carcinog.* 2000;28:102–110. [[PubMed](#)]
 17. Piao M., Mori D., Satoh T., Sugita Y., Tokunaga O. Inhibition of endothelial cell proliferation, *in vitro* angiogenesis, and the down-regulation of cell adhesion-related genes by genistein. Combined with a cDNA microarray analysis. *Endothelium.* 2006;13:249–266. doi: 10.1080/10623320600903940. [[PubMed](#)][[Cross Ref](#)]
-