

Turunçgillerden gelen sağlık

Turunçgiller C vitamininden zengin olmasından dolayı soğuk algınlığı ve gripin sık görüldüğü mevsimlerde ve tüm yıl boyunca bağışıklık sistemini desteklemektedir. Çalışmalar, C vitamininin soğuk algınlığını önleyemediğini, ancak hastalığın süresini ve şiddetini azaltabileceğini gösteriyor.

Arş.Gör.Pelin Cin

Beslenme ve Diyetetik Bölümü

Kışın vazgeçilmez meyvelerinden olan ve sağlığını birçok olumlu yönden etkileyen turunçgiller (narenciye), *Rutaceae* familyasının *Aurantioideae* alt familyasındandır. Birçok türü olmasına rağmen, tarımı yapılan en önemli turunçgiller; limon, misket limon, turunç, portakal, mandalina, pomelo, greyfurt ve bergamottur. Turunçgiller dünyada en çok yetiştirilen ve tüketilen meyve grubu olarak bilinmektedir. Türkiye’de 2017 yılı turunçgil üretimi ise 4.769.726 ton olup en fazla turunçgil türlerinin üretim oranı sırasıyla portakal (%40,8), mandalina (%32,5), limon (%21,1), greyfurt (%5,45) şeklindedir.

Zengin bir C vitamini kaynağı

Turunçgiller C vitamininden zengin olmasından dolayı soğuk algınlığı ve gripin sık görüldüğü mevsimlerde ve tüm yıl boyunca bağışıklık sistemini desteklemektedir. Çalışmalar, C vitamininin soğuk algınlığını önleyemediğini, ancak hastalığın süresini ve şiddetini azaltabileceğini gösteriyor. İyi bir C vitamini kaynağı olmalarının yanı sıra, potasyum, folat, kalsiyum, tiamin, niasin, B6 vitamini, fosfor, magnezyum, bakır, riboflavin, panto-tenik asit içermektedirler. Bununla birlikte bileşenlerinde, anti-inflamatuvar ve antioksidan etkileri de dahil olmak üzere birçok yararı olan karotenoidler ve flavonoidler gibi çeşitli fitokimyasallar bulunmaktadır. Bu bileşenlerin miktarları turunçgil çeşidine, olgunluğuna, saklama koşullarına göre değişkenlik gösterebilmektedir.

Posa/lif açısından da iyi bir kaynak

Turunçgiller, kolesterol düşürmeye yardımcı etkisi olan çözünür posa/lif açısından da iyi bir kaynaktır. Diyetle çözünür posa tüketimi, kanda düşük yağ sevi-

yelerini, düşük kan basıncını, kan glikoz kontrolünün iyileşmesini, kilo kaybını, gelişmiş bağışıklık fonksiyonunu desteklediği için sağlığa olumlu etkileri çalışmalar-da gösterilmiştir. Aynı zamanda, turunçgiller su ve posadan zengin olmaları sebebiyle dolgunluk hissi verir ve kalorileri düşüktür.

Bir diğer potansiyel etkileri böbrek sağlığı ile ilgilidir. Bilindiği gibi, böbrek taşları ağrıya sebep olan mineral kristallerdir. Böbrek taşının bir türü idrarda düşük sitrat düzeylerinden kaynaklanmaktadır. Çoğu meyve ve sebze, özellikle turunçgiller, idrarda bulunan sitrat seviyelerini yükselterek böbrek taşı riskini düşürebilmektedir.

Yayınlanan bir çalışmada, turunçgillerdeki flavonoidlerin (tangeretin, nobiletin, hesperidin, naringenin, ve naringin) ilaca dirençli kanser hücrelerinde hücre ölümüne neden olduğunu ve bunları kemoterapi ilaçlarına karşı daha hassas hale getirdiğini savunmuştur.

Kalp/damar ve sinir sistemini korur

Turunçgiller, kalp sağlığını korumada da önemli bir besindir. Turunçgillerdeki çeşitli bileşikler, kalp sağlığının belirteçlerini iyileştirebilmektedir. Örneğin; çözünür posa ve flavonoidler, HDL kolesterolü (iyi) yükseltip LDL kolesterolü (kötü) ve trigliseridleri düşürerek kolesterol seviyelerini iyileştirebilirler.

Turunçgillerde bulunan flavonoidler, sinir sistemindeki hücrelerin hasarından kaynaklanan Alzheimer ve Parkinson gibi nörodejeneratif hastalıkları önlemeye yardımcı olabilmektedir. Bu hastalıklara kısmen de olsa enfeksiyon eşlik eder. Turunçgillerdeki bu flavonoidler, sinir sisteminin bozulmasına neden olan olay zincirine karşı korunmaya yardımcı olduğu düşünülen anti-inflamatuvar özelliklere sahiptir.

Hangi besinlerle birlikte tüketilmeli?

Turunçgillerin bazı besinlerle birlikte tüketilmesi bu besinlerin biyoyararlılığını arttırmaktadır. Örneğin; bileşenlerinde bulunan C vitamini, **yeşil çayda** bulunan ve antioksidan görevi yapan kateşinlerin canlılığını güçlendirebilmekte ve biyoyararlılığını arttırabilmektedir. Bağışıklık sistemi için önemli bir mineral olan **demirden zengin** besinlerle tüketildiğinde de demirin emilimine

yardımcı olmaktadır.

Bu meyvelerin sağlığını birçok yönden olumlu etkileri olsa da, her besinde olduğu gibi turunçgillerde de aşırı tüketimin birtakım olumsuz etkileri vardır. Örneğin, içerdikleri asit nedeniyle fazla tüketimde diş minesini aşındırıp dişi hasara uğratabilmektedirler. Ayrıca, greyfurt yemek ya da suyunu içmek, içerisinde bulunan flavonoidlerin etkisiyle bazı ilaçlarla etkileşime girecek olumsuz yan etkiler yapabilmektedir. Bu besini tüketirken kullanılan ilaçlara dikkat edilmelidir.

Ne kadar tüketilmeli?

Tüm bu bilgilerin doğrultusunda, ülkemizde de yaygın ve bol olarak yetiştirilen turunçgillerin hem bütün meyve olarak hem de meyve suyu olarak tüketilmesi sağlığımız için önemlidir. Fakat hazır meyve suyu olarak tüketilen turunçgiller, bütün tüketilen meyveden çok daha fazla fruktoza (meyve şekeri) ve daha az lif oranına sahiptir. Fazla miktarda fruktoz tüketimi, hızla kan dolaşımına geçer ve karaciğere gönderilir. Karaciğer işleyebildiğinden daha fazla fruktoz alırsa, ekstra fruktozun bir kısmını yağ haline dönüştürür. Zamanla, bu yağ depoları karaciğer yağlanmasına neden olabilmektedir. 2015 Türkiye Beslenme Rehberi’ne göre,

Günde en az 5 porsiyon (en az 400 g / gün) sebze ve meyve tüketilmeli, bunlardan en az 2.5-3 porsiyonu sebze, 2-3 porsiyonu meyve olmalıdır. Alınan bu sebze ve meyveler kendi içlerinde de

en az iki porsiyon yeşil yapraklı sebze veya domates gibi diğer sebzeler, meyve ise portakal, mandalina gibi turunçgiller veya antioksidanlardan zengin diğer meyveler olarak önerilir.

Kaynaklar:

1. Türkiye İstatistik Kurumu. (2017). Bitkisel Üretim İstatistikleri, İstatistiksel Tablolar: Turunçgiller. http://www.tuik.gov.tr/PreTablo.do?alt_id=1001
2. Lv, X., Zhao, S., Ning, Z. ve ark. (2015). Citrus fruits as a treasure trove of active natural metabolites that potentially provide benefits for human health. *Chemistry Central Journal*. 9:68.
3. Cirmi, S., Ferlazzo, N., Lombardo, G.E. ve ark. (2016). Neurodegenerative Diseases: Might Citrus Flavonoids Play a Protective Role?. *Molecules*. 30;21(10).
4. Türkiye Beslenme Rehberi TÜBER 2015, T.C. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1031 , Ankara 2016.

