



Havuç Yemek Daha İyi Görmemizi Sağlar mı?

Havuç yemenin karanlıkta görme yeteneğini güçlendirdiği ve genel anlamda görme duyusunu iyileştirdiği söylentisinin kökenleri 2. Dünya Savaşı'nın ilk yıllarına kadar uzanıyor. Şehirlerinin bombalanmasının önüne geçmek isteyen İngilizler, geniş ölçekli elektrik kesintileriyle Alman pilotların hedefleri görmesini zorlaştırıyordu. Daha sonra da geliştirdikleri radar teknolojisiyle Alman savaş uçaklarını şehirlere yaklaşmadan tespit edip etkisiz hâle getirmeye başladılar. Dikkatleri radardan uzaklaştırmak isteyen İngiliz propaganda yetkilileri, pilotlarının başarısını bolca havuç tüketerek gece görüşlerini geliştirmeleriyle ilişkilendirdi. Almanların buna ne ölçüde inandığı hâlen net olarak bilinmiyor. Ancak savaş sırasında tedarik zincirlerinin aksaması sonrası yerel sebze tüketiminin özendirilmesi, havuç propagandasının genişleyerek tüm dünyaya yayılmasıyla sonuçlandı.

Bir propaganda ögesi olarak yaygınlaşsa da havucun göz sağlığına etkisi biyokimyasal anlamda gerçeklikle yalnızca bir parça örtüşür. Havuca rengini veren beta-karoten pigmenti, vücudumuzda A vitamininin bir formu olan retinal adlı moleküle dönüştürülür. Bu molekül, gözün retina tabakasındaki çubuk hücrelerde ışık algılayıcı olarak işlev görür. Işıkla etkileştiğinde molekülün şekli değişir ve beyne bir elektrik sinyali gönderir, böylece ışık beyin tarafından algı-

lanır. Ayrıca, gözümüzün ön bölümünde yer alan ve göze gelen ışığın ilk odaklandığı yer olan kornea tabakasının da sağlıklı biçimde işlevini sürdürebilmesi için yeterince A vitamini üretilmesi gerekir.

İnsan vücudunun A vitaminini üretebilmesi için belirli kimyasallara ihtiyacı vardır. Beta-karoten gibi vitamin öncülü bileşenleri içeren bitkisel ve hayvansal besinleri tüketmek A vitamini üretebilmek için ilk adımdır. Göz sağlığı için gerekli bu vitamini içeren havuç gibi gıdalar, görme duyumuzun düzgün çalışabilmesi için gerekli olsa da görmeyle ilgili yaygın kusurların giderilmesinde bir işlevi bulunmaz.

Havuçta bulunan ve görme duyumuzu ilgilendiren diğer bir bileşen ise lutein adlı moleküldür. Lutein görme olayında kilit bir öneme sahip olan sarı benekte bolca kullanılır. Göze ulaşan yüksek enerjili ışınların tahrip edici etkisini azaltarak sarı benegin zarar görmesini engeller.

Kaynaklar

scientificamerican.com/article/fact-or-fiction-carrots-improve-your-vision

smithsonianmag.com/arts-culture/a-wwii-propaganda-campaign-popularized-the-myth-that-carrots-help-you-see-in-the-dark-28812484