

etme uğraşlarını sürdürürken doğal dengeyi de bozmamayı düşünebilirler.

FAYDALANILAN KAYNAKLAR :

IDYLL, C.P., *The Sea Against Hunger*, Apollo Editions, 1978, New York.

CHRISTY, Francis. T., *Denizlerin Serveti Ne Kadardır ve Ne Kadar Sürecektir*, Bilim ve Teknik, No. 79, Haziran 1978, Ankara.

BARLAY, Jean-Jacques, *Balıkların Kimyasal Konuşması*, Bilim ve Teknik, No. 56, Temmuz 1972, Ankara.

SEZGİNER, Aydın, *Akıntılar*, Bilim ve Teknik, No. 141, Ağustos 1979, Ankara.

MAIDEN, Luis, *The Continental Shelf*, National Geographic Magazin, April 1978 Washington.

ANON, *Fishery of Japan*, Japan Fishing Association, 1975, Tokyo.

VİTAMİNLER

Özel ihtiyaçlarınıza göre miktarlarını kendiniz ayarlayın : SAĞLIKLA İLGİLİ OLARAK BİLMENİZ GEREKLİ NOKTALAR

Aşağıdaki deyimler doğru mu yanlış mı ?
— Doğum kontrol hapı kullanan kadınların fazla vitamin almaları gerekir.

— Rastgele pişirme, dondurulma ve uzun-süre depolanma, besin maddeleri içindeki vitaminin kaybolmasına yol açar.

— Gıda rejimi yapan, fazla alkol alan, veya herhangi bir hastalık nedeniyle hassas durumda olan kadınlar vücutlarını gerekli vitaminlerden yoksun bırakırlar.

— Sigara kullanan kadınların, kan plazmasındaki C vitamini eşiği, sigara içmeyenlere kıyasla daha düşüktür.

— Dengeli bir gıda rejimi, genellikle, sağlıklı bir vücudun ihtiyacı olan tüm vitaminleri sağlar.

Bu deyimlerin tümü gerçektir. Eğer bunlardan herhangi birinin yanlış olduğunu düşünüyorsanız, vitaminlerin, sağlıklı olmağın rolünü bilmeyen Amerikalıların % 50 sine siz de dahilsiniz demektir.

Vitamin yetersizliğinin neden olduğu öldürücü nitelikteki hastalıklar, örneğin beriberi, iskorbüt ve pelegra aslında günümüzde ortadan kaybolmuştur. Son yıllarda yapılan incelemeler, mamafih, Amerikalıların % 20 ila % 50'sinin, "ABD Günlük Vitamin Miktarı" (U.S.RDA) tavsiyesine uymama riskosuna girdiğini ortaya koymaktadır. Gıda ve İlaç Yönetimi tarafından kurulan U.S.RDA (Unsted States Recommended Daily Allowances) sağlık için gerekli oldukları araştırmalar ile kanıtlanmış 20 besleyicinin ve günlük miktarlarının listesini verir. Vitaminler, kuşkusuz, sağlık, büyüme ve yaşamın devamı için gerekli kimyasal öz'lerdir. Farklı dokuların bü-

yümlerini garantiler ve sinir ve kasların iyi fonksiyonları için gereklidirler. Genellikle dört temel besin grubuna (Un ve hububat, et, kümes hayvanları ve balık, meyva ve sebze, sütü gıdalar) önem veren dengeli bir diyet'le sağlıklı olmak için gerekli bütün vitaminler alınır.

Acaba kaçımız böyle bir dengeli beslenmeye dikkat ediyoruz ? Çoğu kadın, özellikle çalışan ve tek başına yaşayanlar, tam bir kahvaltı yapmaktan hoşlanmadıklarını veya bu iş için vakitleri olmadığını ileri sürerler. Kahvaltı etmek yerine, ayaküstü bir fincan kahve içerler. Öğlenleynin de, belki de rejim yaptıklarından kitakit bir öğle yemeği ile yetinirler. Akşam ise, buzdolabından çıkardıkları bir hazır yemek ile kanaat ederler çünkü, dört başı mamur bir akşam yemeği hazırlamağa "değmediğini" düşünürler. Bu gibi yeme alışkanlığında olanlar sağlıklı olmaları için yeterli vitaminleri alamazlar. Vücutta en uygun vitamin seviyesini sağlamak için, kişinin yeterli besin almasında aksaklıklar varsa, bu onun hareketlerinde ve karakterinde değişikliklere yol açar. İlaveten uykusuzluk, iştah kaybı ve sinirli olmak gelir diyor Columbia Üniversitesi İnsan Beslenme Enstitüsü Profesörü ve Roche Araştırma Merkezi Biyokimya Direktör Yardımcısı Dr. Myron Brin. Yapılan incelemelerden ortaya çıktığına bakılırsa, C, B₂ ve B₆ vitaminlerinin vücuttaki noksanlıkları bu gibi aksaklıkların ortaya çıkması ile ilgilidir.

Sigara, alkol ve doğum-kontrol hapları, vitaminlere olan gereksinmeyi arttırmaktadır. Hastalık veya başka nedenlere bağlı sinir gerginliği durumlarında da daha fazla vitamene

ihtiyaç vardır.

Klinik bulgulara göre, sigara içenler, kan plazmalarındaki C vitamini eşğini sağlamak için, sigara içmeyenlere kıyasla her gün daha fazla C vitamini almak zorundadırlar. Kanada Beslenme Planlaması teşkilatı tarafından yaptırılan iki yıl süren incelemelerde, günde 1-2 paket sigara içenlerin, kanlarındaki C vitamini eşğinin, sigara içmeyenlerden % 30-40 daha az miktarda bulunduğu ortaya çıkmıştır.

Sigara kullanan emzikli kadınların sütlerinde, sigara içmeyenlerden daha az C vitamini bulunmaktadır. Bu eksiklik, vitamin C bakımından zengin besin maddelerini (narenciye, üzüm, domates, lahana, yeşil sebzeler, patates) daha fazla yemek ile veya ilaveten vitamin C almakla düzeltilebilir. Beslenme uzmanlarının çoğunun birleştiği husus, alkollü içki kullanmanın yine, vücudun vitaminlere olan gereksinimini ve sarfiyatını alt-üst ettiğidir. Fazla miktarda içki içenlerde, kalp, sinir sistemi, alyuvarlar ve ince barsakların fonksiyonu için gerekli B₁, B₆ ve folik asit miktarları, genellikle, çok düşük seviyededir. Halbuki bu vitaminler dişlerin ve diş etlerinin sağlığı, hele folik asit, bazı çeşit kansızlığın önlenmesi için önemlidir. New Jersey Tıp ve Dişçilik Okulu profesörleri Dr. Herman Baker ve Carrol Leevy, yaptıkları incelemelerde, alkolün bir şahsın aldığı vitamin miktarını azalttığını gördüler. Çünkü, fazla içki bir kere şahsın yeme alışkanlığını azaltmakta; alkol, besinlerdeki belli bazı vitaminlerin absorpsiyonunu önlemekte ve karaciğerin bu vitaminleri depolamasını sınırlandırmaktadır.

Dr. Baker: "İşte bu nedenle diyor", alkol ve onun zararlarını bertaraf etmeği hiçbir zaman başaramıyacağımıza göre, hiç değilse kötü etkilerini azaltmağı ümit edebiliriz. İyi bir diyet ile birlikte verilecek ek vitaminler bu amacı sağlar. İster kadın, ister erkek olsun, fazla alkol alan kimsenin, o derece de fazla vitamini ihtiyacı vardır."

Doğum-kontrol hapı kullanan kadınların çoğu, onların yan etkilerinin de farkındadır: üç kiloya kadar olan kilo almak, vücutta su tutulması, göğüslerin büyümesi gibi. İncelemelere göre, eğer vücutta vitamin de noksansa, bu yan-ekiler listesi kabarmaktadır.

Son 15 yılda yapılan araştırmalara göre, sadece ABD'de ağızdan doğum-kontrol hapı alan 10 milyondan fazla kadının, normale ek olarak B₁, B₂, B₆, C ve folik asit'e; ve B₁₂'nin normal miktarının 2-10 katına gereksinimleri vardır.

Klinik Bulgular, Sigara Tiryakilerinin Her Gün Daha Fazla C vitamini İhtiyaçları Olduğuna İşaret Etmektedir:

Avustralya Melbourne Alfred Hastanesi'nden Dr. M.A. Briggs ve M.I. Briggs, ağızdan alınan doğum-kontrol haplarının, dokulardaki C vitamini eşğini azalttığını ortaya koymaktadır. Bu nedenle, bu doktorlar, bu kadınların günlük rutin C vitamini almalarını sağlık vermektelerdir.

Pek çok araştırmacı, B₆ vitamini ihtiyacı duyulan Tryptophan metabolizmasının, doğum-kontrol hapı tarafından menfi değişikliğe uğradığını söylüyor. Bir amino asit olan Tryptophan, vücutta nicotonic asit yapımı ve proteinin sentezi için gereklidir. New York Tıp Okulu Pediatri Profesörü Dr. Leonard A. Luby, ilave B₆ vermekle tryptophan metabolizmasının normalleştirildiğini belirtmektedir.

Londra, Nöroloji Enstitüsü Kimyasal Patoloji Şubesinden A.R. Green, oral doğum-kontrol haplarındaki katı cisimlerin, beyindeki tryptamineji tüketebileceğine işaret ediyor. Bu da, dolayısıyla, vücutta sinirlerin uyarılma duyarlılığını ve kanın akış hızını azaltmaktadır.

Vitaminlerin Soğuk-algınlığına Karşı Koruyucu Etkileri:

Kazalar, ateşli hastalıklar veya enfeksiyonlar C, B₆ ve patohenic asite olan ihtiyacı arttırabilir. Bunlara ilaveten, antibiyotik, gerginlik giderici ilaçlara düşkün olanlar ile tüberküloza karşı alınan ilaçlar, vücutta belirli bazı vitaminlere olan ihtiyacı arttırabilir.

Son zamanlarda, ortada, vitamin haplarının uzun-sürelilik etkileri ile ilgili söylentiler dolaşmaktadır. Halk, vitaminlerin soğuk algınlığını önlediğine, cinsel yaşamlarını geliştirdiğine, saçların tabii parlaklığını belirginleştirdiğine inanmaktadır.

C vitamini, kullananları soğuk algınlığından korumakta mıdır? Son çalışmalar bu inancı desteklemez. Devamlı C vitamini kullanılması, soğuk algınlığı belirtilerini veya hastalık nedeniyle okul veya işe devamsızlık günlerini azaltabilir ancak, soğuk algınlığının tam tedavisinde ne miktar vitamin C'ye ihtiyaç olduğu hâlâ devam edegelen bir inceleme konusudur.

E vitamini hakkında da birçok iddialar vardır, özellikle bu vitaminin seks uyarıcısı olduğu yolunda. Bazıları, E vitamininin insanların genç görünmelerini, saçların parlak renkli olmasını sağladığını söylemektedir, fakat bu bulguları destekleyen herhangi bir bilimsel bulgu yoktur.

Mamafih E vitamini, temel yağ asitlerinin korunmasında, alyuvarların muntazam fonksiyonlarında elzemdir. Bir diğeri yanlış yorumlanan husus da doğal vitaminlerin sentetik olanlardan üstün olduğudur. Bu da doğru değildir. Doğal vitaminler ve sentetik vitaminler birbirinin yerine kullanılabilir, çünkü vücut için her iki cins vitamin de özdeştir. Doğal vitaminler genellikle daha pahalıdır.

Amerikalılara, yeterli vitamin alıp almadıklarını kontrol için, hergün yedikleri besinlerin üzerindeki etiketlerdeki USA-RDA listesine bakmaları öğütlenir. Orada, bir seferde yiyecek-

leri miktardaki gıda maddesindeki vitamin yüzdesi kayıtlıdır.

Suda-eriye vitaminlerin, örneğin B-kompleks ve vitamin C, günlük miktarın üzerinde alınması sakıncalı görülmemektedir. A ve D gibi yağda-eriye vitaminlerin çok miktarda alınması, bunlar vücutta depo edilebildiği cihetle, mahzurludur ve sadece doktor tavsiyesi üzerine alınmalıdır. Çok fazla miktar demir, özellikle çocuklar için zehirleyici olabileceğinden, tedbirli olunması gerekir.

SCIENCE DIGEST'den Çeviren: Ruhsar KANSU

VİTAMİNLER : KAYNAKLARI VE FONKSİYONLARI

VİTAMİN	BULUNDUĞU YERLER	FONKSİYONLARI
A	<i>Süt, tereyağ, vitamin ile takviyeli margarin, yumurta, karaciğer ve böbrek, yapraklı yeşil ve sarı sebzeler.</i>	Normal büyüme, az ışıkta normal görme, sağlıklı deri ve saç için esastır.
B ₂ (riboflavin)	<i>Vitamin ile zenginleştirilmiş ekme ve unlar, yapraklı yeşil sebzeler, yağsız et, karaciğer, kuru maya, süt ve yumurta.</i>	Cildin sağlığı ile, vücut dokularını yenileme ve idame ettirmek için gereklidir. Gözlerin ışığa karşı duyarlılığını korumağa yardımcı olur.
B ₁ (Thiamine)	<i>Vitamin ile zenginleştirilmiş unlar, ekme ve diğeri unlu gıdalar, balık, yağsız et, karaciğer, süt, domuzeti, kümes hayvanları, tahıl unları.</i>	Kalp ve sinir sisteminin fonksiyonu için gereklidir (iştah kaybı, kabızlık, uykusuzluk ve sinirlilik, azlık belirtileridir.) beriberi hastalığını önler.
B ₃ (niacin)	<i>Vitaminle zenginleştirilmiş unlar ve ekme, yumurta, yağsız et, karaciğer ve kuru maya.</i>	Besinleri enerjiye dönüştürmede gereklidir. Sinir sistemine yardımcı olur. İştah kaybını önlemede yardımcıdır. Pellegra hastalığına mani olur.
E	<i>Nebati yağlar, buğday tohumu, bütün tahıl unları ve kıvrıcık salatada.</i>	Alyuvarların işlemlerinde ve yağ asitlerini önmekte gereklidir.
D	<i>Süt, balık yağı, salmon ve tuna balıklarında, yumurta sarısında. Diğeri bir D vitamini kaynağı da güneşin deride yaptığı fonksiyondur.</i>	Güçlü dişler ve kemikler için şarttır. Vücutun kalsiyum ve fosforu kullanmasına yardım eder. Raşitizmi önler.
H (Biotin)	<i>Yumurta sarısı, yeşil sebzeler, süt, karaciğer ve böbrekte</i>	Karbonhidratlar, proteinler ve yağların ara metabolizmaları için gereklidir.
B ₅ (panthotemic asit)	<i>Hemen bütün bitkisel ve hayvansal organlardan oluşan besin maddelerinde.</i>	Vücutun karbonhidratları, yağları ve proteinleri kullanımı için gerekli.
B (folic asit)	<i>Yapraklı yeşil sebzeler, gıda mayaları ve etlerde.</i>	Bazı tipteki kansızlıkları önlemekte yardımcı olur ve incebarsakların çalışmasının sağlanmasında yararlıdır.
B ₁₂	<i>Hayvansal menşeli gıdalar, yağsız etler, karaciğer, böbrek, süt, tuzlu-su balıkları ve istiridyede.</i>	Bazı çeşit kansızlıkların önlenmesine yardımcı olur. Sinir sisteminin sağlıklı olmasına ve çocukların normal büyümelelerine katkıda bulunur.
B ₆	<i>Bütün tahıl unları, buğday tohumu, sebzeler, kuru maya, et ve muzda.</i>	Sağlıklı diş ve dişetleri, alyuvar hücreleri ve sinir sistemi için yararlıdır.
C	<i>Portakal ve limon suları, meyva suları, üzüm, domates, tahana, yeşil sebzeler ve patatesde.</i>	Sağlıklı dişler, dişetleri ve kemikler için elzem. Vücut hücrelerinin ve kan damarlarının yapıcısı, skorbütün koruyucusu.
<i>Not: Hoffmann-La Roche, Inc.'in Vitamin Enformasyon Servisi tarafından derlenmiştir.</i>		