



Büyüme Çağındaki Öğrenciye Çinko Takviyesi Zihni Açıyor

ABD’de yürütülen bir araştırma, 7. sınıf öğrencilerine 10-12 hafta süreyle haftada beş gün 20 miligram çinko verilmesinin zihinsel performansı artırdığını gösterdi. Çinko takviyesi alan çocukların bellek testlerine daha hızlı ve daha doğru yanıt verdikleri ve dikkatlerini koruma sürelerinin uzadığı gözlemlendi.

Çinkolu beslenmenin çok küçük çocuklarla yetişkinlerin motor, zihinsel ve psikososyal fonksiyonlarıyla ilintisi daha önceden biliniyordu; ama bu, büyüme çağındaki çocukları kapsayan ilk çalışma. Çinko eksikliği, refah toplumlarında bile sıkça görülen bir durum ve özellikle büyüme çağında kendini gösteren bir sorun. Nedeni, bu çağdaki çocukların hızlı bir büyüme süreci içinde bulunmaları ve düzensiz yeme alışkanlıkları olması. ABD Tarım Bakanlığı, Tarım Araştırmaları Dairesi’ne bağlı Grand Forks İnsan Beslenmesi Araştırma Merkezi’nden Dr. James Penland’ın yönettiği çalışma 111 kız, 98 erkek 7. sınıf öğrencisi üzerinde yürütülmüş. Öğrenciler arasından seçilen gruplara hafta tatilleri dışında her gün 0, 10 ve 20 miligram çinko glukonat katılmış meyve suyu içirilmiştir. Çalışma sonuçlarına kadar da öğrencilere, anne-babalarına ve öğretmenlerine kime hangi miktarda çinko verildiği açıklanmamış. Deneyin başında ve sonunda öğrencilerin dikkat, bellek, sorun çözme ve el-göz koordinasyonu gibi zihin ve motor sistemle ilgili becerileri ölçmeye yarayan bir dizi eylemdeki performansları ölçülmüş. Klavye üzerindeki bir tuşu mümkün olan en büyük hızla tıklamak, ekranda gezinen bir şekli bir bilgisayar faresi ile takip etmek, çok sayıda nesne arasından eş olanları ayıklamak, sözlerden ya da basit geometrik şekillerden oluşan dizileri öğrenmek ve hatırlamak ve nesnelere sınıflandırmak, deneklerden yapmaları istenen işlerden birkaçı. Çocuklardan uygulama öncesi ve sonrasında kan örnekleri alınarak içindeki çinko miktarı ölçülmüş.

Deney sonunda, kendilerine çinko takviyesi yapılan çocuklarla, hiç takviye yapılmayan (yalnızca plasebo, yani sahte takviye verilen) öğrencilerin performansları karşılaştırılmış. Günde 20 mg çinko takviyesi alanların, görsel bellek testlerindeki başarıları %12 oranında artarken, plasebo verilenlerde bu artış %6 düzeyinde kalmış. Sözcük tanıma testlerinde yüksek takviye alanlarla hiç almayanların başarı artış oranlarıysa, %9’a karşılık %3. Aynı grupların sürekli dikkat ve uyanıklık gerektiren işlerdeki performans grafiğindeki yükseliş de %6’ya karşılık %1. Ancak, çinko takviyesini bu yaş grupları için önerilen günlük 10 mg miktarında alan çocukların test performansındaysa kayda değer bir artış gözlenmemiş.

10 ya da 20 mg çinko takviyesinin çocukların motor ve sosyal başarılarına bir etkisi görülmemiş. Ancak, plasebo (sahte katkı) verilen kız çocuklarının sorun çözme becerilerinde %10’luk bir artış belirlenirken, az ya da çok çinko takviyesi yapılan kızlarda bir etki gözlenmemiş.

Dr. Penland, yeni araştırmaların, artan çinko girdisinin büyüme ergenlik çağındaki çocuklarda zihinsel işlevleri, özellikle de belleği güçlendirdiğini doğrulaması halinde, bu yaş grubundaki çocuklar için önerilen diyet değerlerinin yeniden gözden geçirilmesi gerektiğini söylüyor. Bu önerilerse okullardaki kahvaltı ve yemek münülerini, gıda yönetmeliklerini, paketler üzerinde yazılı beslenme değerlerini ve benzer uygulamaları etkileyecek.

Uzmanlar, çinkonun gıdalarda, özellikle de kırmızı etler, balık ve tahıllarda bol bulunan temel bir mineral olduğunu belirtiyorlar. Daha önce yapılan araştırmalar, çinkonun büyüme ve bağışıklık sistemi için gerekli olduğunu ortaya koymuştu. Bu mineralin ayrıca çok küçük çocuklarda göz-el koordinasyonu ile akıl yürütmede, yetişkinlerdeyse bellek, kas gücü ve dayanıklılıkta önem taşıyabileceği düşünülüyor.

Amerikan Deneysel Biyoloji Dernekleri Federasyonu Basın Açıklaması, 4 Nisan 2005



Alerjinin Sorumlusu Bulundu

Londra’daki University College’den Profesör Santa Jeremy Ono başkanlığındaki bir ekip, konjunktivit denen göz alerjisinin, gözkapacağı yangı proteini 1a (MIP-1a) tarafından tetiklenen yangıdan kaynaklandığını buldu. Keşfin, şimdiye kadar tedavisi yapılamayan konjunktivite karşı etkili yeni ilaçların geliştirilmesini sağlayacağı düşünülüyor. Araştırmacılar, MIP-1a’nın ya da benzerlerinin, astım, dermatit ya da anafilaksis denen ve tüm vücudu etkileyerek ölümlü sonuçlanabilen bir tür de dahil, öteki alerjilerden de sorumlu olduğunu düşünüyorlar. Batı toplumlarında nüfusun yaklaşık üçte biri, şu ya da bu tür bir alerjiden şikayetçi.

University College London Basın Bülteni, 13 Ocak 2005

Kansere Karşı İlaç

Temple Üniversitesi araştırmacıları, kanser hücrelerinin bölünmesini durdurarak tümörlerin ölmesine yol açan bir ilaç bulduklarını açıkladılar. ON01910 adlı küçük molekül, kanserin yayılmasında rol oynayan Plk1 adlı bir genin işlevini baskılıyor. Biyokimya profesörü Prem Reddy başkanlığındaki ekip, 94 ayrı kanser türü üzerinde tek başına ya da başka ilaçlarla birlikte denenilen ilacın etkili bir kanser baskılayıcı olduğunu, çoğu kez tümörlerin tümüyle yok olmasını sağladığını açıkladı.

Temple Üniversitesi Basın Bülteni, 14 Mart 2005



Japon araştırmacılar, şeker vb. katılmadan yenen geleneksel yoğurdun, ağız kokusuna neden olan bakterileri azalttığını açıkladılar. Tsurumi Üniversitesi’nden diş ve ağız sağlığı uzmanları, gönüllü deneklerle yürüttükleri bir çalışmada, 6 haftalık uygulama sonunda ağızdaki hidrojen sülfid ve öteki uçucu sülfid bileşenlerinin %80 oranında azaldığını belirlemişler. Ayrıca yoğurt yiyenlerde plaka oluşumunun, yemeyenlere göre çok daha az olduğu ortaya çıkmış.

Uluslararası ve Amerikan Dental Araştırmalar Derneği Basın Bülteni, 10 Mart 2005