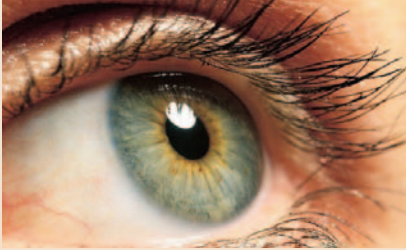


GÜNDELİK BİLİM SÖYLENCELERİ



Havuç, vitamin A yönünden zengin ve göz sağlığıyla ilgili önerilen bir sebze. Peki, havuçla göz sağlığı arasında nasıl bir ilişki var? Havuç yiyerek görüş gelişir mi? Okuyucularımızdan Emre Enes Yavuz, "A vitamini, gözdeki çubuk almaçlarda (reseptör) üretilen 'rodopsin' proteininin üretiminde görev aldığı için gece görüşünü ve yanıl görüşü geliştirir" iddiasında bulunuyor. İsmail Özer Gökçen de, havucun içindeki A vitamini gece görüşünü geliştireceğini söylüyor. Tüm bunları bir uzmanla konuştuk.

Gerçek

"Havuç yiyerek görüş gelişir mi?" sorusunu Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Göz Hastalıkları Ana Bilim Dalı'ndan Prof Dr Leyla Suna Atmaca'ya yönelttik. "Havuç, A vitamini nedeniyle göz sağlığıyla ilişkilendirili-

yor. A vitamini gözün ağ tabakasındaki ışığı algılayan almaçlarda, rodopsin yapısında işlevi olduğu biliniyor. Bu vitaminin eksikliğinin göz kuruluğuna neden olduğu, karanlığa adaptasyonu ve gece görüşünü zayıflatmış biliniyor. Ancak bu, halk arasında "tavuk karası" olarak bilinen "retinis pigmentosa" hastalığıyla karıştırılmamalı. Bu hastalık, gözde bulunan al-

maçların ya da retinada bulunan pigmentin işlevini yerine getirmemesi sonucu oluşuyor ve gece körlüğü ortaya çıkıyor. Hastalar ilk başta bir borunun içinden bakarmış gibi görüyorlar. Hastalık, zamanla körlüğe kadar ilerleyebiliyor. Ancak bu hastalık kalıtsal, havuç ya da içinde A vitamini bulunan besinler az tüketildiğinde ortaya çıkmıyor ya da tam tersi; bol miktarda havuç ya da

çinde A vitamini bulunan besinleri tüketerek hastalık engellenemiyor. Doğrusu, iyi besleneyim de göz sağlığım bozulmasın diye bir şey yok. Elbette yetersiz beslenen birinin birçok sağlık sorunuyla birlikte göz sağlığı sorunları da ortaya çıkıyor ve elbette yeterli, dengeli beslenen biri, besinler aracılığıyla alınan diğer vitaminler gibi A vitamini de yeterli miktarda alıyor.

Göz sağlığıyla ilgili halk arasında bilinen başka yanlış bilgiler de var. Örneğin, çay ve kahvenin göz tansiyonuna neden olduğu bir yanlış ya da yakından televizyon izlemekle görme bozukluğu arasında doğrudan bir ilişki yok. Ne yazık ki ülkemizde belirtiler başlamadan doktora gidilmiyor. Bunun da elbette ciddi sonuçları var. Örneğin, göz tansiyonu görme kayıplarının ikinci nedeni olarak

gösteriliyor. Ya da şeker hastaları, tanı konulduktan sonra göz doktoruna gitmedikleri için zamanla çeşitli göz sorunları yaşıyorlar. Oysa, şeker hastalarında görülen göz sorunları; göz tansiyonu, katarakt gibi birçok göz hastalığı erken tanıyla tedavi edilebiliyor. Bu nedenle düzenli göz kontrolleri çok önemli. Beş yaşından başlayarak bu kontrollerin yapılması gerekiyor."

Tuğba Can



Gelecek sayımızda...

Dünya'ya en yakın gök cismi olan Ay hep ilimizi çekti. Özellikle de karanlık yüzüyle! Bu, öyle bir gizem yarattı ki şarkılara, filmlere konu oldu. Günümüzde yörüngesine yerleşti uydular sayesinde Ay'ın her tarafını neredeyse karış karış biliyoruz. Nedir bu Ay'ın aydınlık yüzü, karanlık yüzü hikayesi? Ay'ın hep aynı yüzünü gördüğümüz söylenir, doğru mu? Peki, Ay'ın aydınlık ve karanlık yüzünden söz ederken sabit alanları mı kastetiyoruz? Önümüzdeki sayıda, bu konuyu araştıracağız. Sizlerin de bu konuda ne dü-

şündüğünü öğrenmek istiyoruz. Aşağıdaki oylamaya katılıp, bize elektronik posta ya da mektupla düşünceni bildirebilirsiniz.

Söylencemetre

Ay'ın hep aynı yüzünü mü görüyoruz? Ay'ın aydınlık ve karanlık yüzü sabit mi?

Evet

Hayır

Elektronik posta: tugba.can@tubitak.gov.tr

Adres: TÜBİTAK Bilim ve Teknik Dergisi "Günlük Bilim Söylenceleri" Köşesi Atatürk Bulvarı No:221 06100 Kavaklıdere/Ankara