



KAHVE VE SAĞLIĞIMIZ

Richard F. DEMPEWOLF

Bir zamanlar Gut hastalığına çare olarak bilinen, şimdi kalp hastalıklarına yol açtığı şüphesi altında olan kahve, doğada bulunduğundan bu yana, bir çelişki konusu olagelmıştır.

Bir gün, New York'un Kuzey Worcester bölgesinden Madison Avenü'deki işine her gün aynı tren ile gidip gelen bir yolcu, trenin yaptığı bir saatlik gecikme esnasında saatine göz atıp yanındaki diğer yolcuya : "eğer bu Allahın cezası tren bir on beş dakika daha gecikirse kahve molamı kaçıracağım" demişti. Komiklik yapmıyordu, gerçekten canı sıkılmıştı ve her yerde aynı olan kahve tiryakilerinin tipik örneği idi.

Eğer herhangi bir içki evrensel olma şansına erişirse, bu kuşkusuz kahve olur. Sadece Amerika'da yılda iki buçuk milyar kilo kahve tüketilmektedir. Bu, dumanı tüten kokulu içeceğin sunulmasında dünyanın her köşesinde ayrı bir usul vardır :

Balkan ülkelerinde, işin erbabı olanlar kahveyi, yüksük gibi kaplarda öylesine koyu sunarlar ki içerisinde bir kürdan durabilir. Almanya'da hanımlara özgü sohbet kahvelerinde içilen sulusepken kahveye "kahveli sıcak su" demek daha yerinde olur. Fas'ta kahve büyük bir fincan içinde önünüze gelir, son derece siyah ve kuvvetlidir ama midenizi deleceğini bilebilerseniz, süt istediğiniz takdirde alayla karşılanacağınızı bildiğinizden buna cesaret edemezsiniz. Londra'da, Lizbon veya Madrid'te, mamafih, kahveyi "siyah" veya "beyaz" diye tanımlayabilirsiniz. Eğer "beyaz" istedinizse becerikli bir garson, bir elinde içinde buharı tüten kahve, diğerinde sıcak süt dolu kaplarla gelir ve fincanınıza büyük bir beceri ile aynı anda soluk güneş yanığı renginde bir karışım boşaltır.

Louisiana'dan Çinhindi'ne kadar, Fransız şefgarsonları kahvelerini acı hindibağı ile harmanlarlar ki buna New Orleanslılar hariç diğer Amerikalılar pek şaşarlar. Shannon Havalimanında içebileceğiniz kuvvetli kahveye viski karıştırılmış ve üzerine krema konulmuştur. Buna

Kahve ile mesane kanseri arasında bir bağıllık olup olmadığı yolunda, bahar aylarında, yapılan bir araştırma sonuçlarına göre kahve "suçsuz" çıktı; bir başka araştırmaya göre ise kahve, koroner hastalıkları ve bir sürü diğer hoş olmayan sağlık şikâyetlerinden dolayı şüphe altında idi. Bu yazımızda sizlere, kahvenin sizinle sağlığınız arasındaki yeri hakkında en son laboratuvar bulgularını sunmağa çalışacağız.

"İrlanda" kahvesi denilirse de bazıları bunun San Fransisko'nun liman kahveleri icadı olduğunu söyler. Mısır'da kahveyi kaynayan suda karamelâ edilmiş şekilde içersiniz. Paris'te ise kahveye yonca, tarçın, limon kabuğu bile karıştırırlar.

Tüm tiryakilerine ve savunucularına rağmen kahve bundan 1000 yıl önce Arabistan'da keşfedildiğinden bu yana kendisini hor gören bir ordu insanın ilgisini çekmiştir. Keşif, bir iddiaya göre Kaldi adında bir çobanın, sürüsündeki hayvanların bir çalılığın kırmızı tohumlarını yedikten sonra sıçrayıp oynadıklarına dikkat etmesi ve kendisinin de bu tohumlardan tatması ile olmuştur. Gerçekten, kahvenin zihni uyarması ve uyku halini açması gibi özellikleri hemen dikkati çekmiştir. Bunları yapan herhangi bir şeye ise, haklı olarak, şüphe ile bakılması gerekir.

Kahve konusunda çekişme ta başlangıçta ortaya çıktı. Koyu müslümanlar onu mukaddes kitapları tarafından yasaklanan bir zehirleyici

olarak nitelediler. Pasqua Rosée adında bir savunucu kahvenin "insanın ruhunu canlandırdığını, kalbini hafiflettiğini, ağırlı gözlerle iyi geldiğini, gutu, vücutta su toplanmasını ve iskorbütü iyi ettiğini" iddia etti. Daha sonraları, 18. asır Alman doktorları kahvenin kadınlarda kısırlığa yol açtığını ortaya attılar. Kahve içmeyi kanundışı ilân etmek istediler, sonuç Johann Sebastian Bach'ın kahveyi savunan "Coffee Cantata"sı oldu. Ben Johnson kahve için "iğrenç zehir" terimini kullanmıştı. 1819'da Jesse Torrey adlı yazar "kahve, faydalı bir ilaç olmasına rağmen sağlığı bozar ve humma yapar" diye yazıyordu. Aileler çocuklarını "kahve, büyümenizi bozar" diye uyarıyordu.

Bugün savaş hâlâ, bir farkla, aynı şiddettedir. Son on yılda klinik araştırmacılar kahveye ve onun insan vücudu üzerindeki etkilerine yönelen ciddi iddiaları körüklediler ve sondajını yaptılar. Son zamanlarda, bu içecek, çeşitli önemli alanlarda, özellikle önceleri şüphelenildiği üzere, kalp problemleri ve mesane kanseri ile bağlantısı yönünden temize çıktı. Bu araştırmaların her ikisi üzerinde de durulacaktır :

Kahvede, tıp uzmanlarının şüphelerini çeken farmakolojik unsur şüphesiz kafeindir. Kahve tanelerinde, çay yapraklarında, kakao tanelerinde ve kola yemişinde az miktarda, doğal bir nebat özü olarak bulunur kafein. Bunlar içecek olarak hazırlanırken değişik miktarda kafein solüsyona karışır.

Kambridge, Massachusetst's'de Arthur D. Little Şirketinin kıdemli biokimyageri Dr. Alan Burg'a göre ailelerin çoğunun ortalama gerçek kahve tüketimi 5 Ounce (5 X 28,3 gr.) dir. Kafein miktarı miligram ile ölçülür, her miligram bir 'Ounce'un 1/30.000'dir.

Buradan hareketle diyebiliriz ki, kavrulup çekilmiş beş 'Ounce'luk kahvede 80 - 120 miligram kafein vardır; 'instant' kahvede ise 66 - 69 miligram. Aradaki fark, her iki kahve türü hazırlanırken sonuncunda bazı yağların açığa çıkması ve kafeini sulandırmasındandır. Kafeini alınmış 'décaféiné' kahvede ise büyük boy fincanda genellikle iki miligramdan fazla kafein bulunmaz.

ABD Kahve Enformasyon Enstitüsü Direktörü Kenneth Anderson'a göre kafein için "kat'i standartlar" yoktur. Kahve imalâtçılarından çoğu % 97 - 98 kafeini alınmış kahve hazırlarlarken, bu miktar kullanılan kahve çekirdeğinin çeşidinde mevcut kafein miktarına bağlı kalmaktadır. Örneğin 'Robusta' cinsinde 'Arabica'nın iki misli kafein vardır. Bunların ikisinin harmanından ise ortada bir rakkam bulunur. Aynı şey normal ve

instant kahveler için de böyledir. Diğer içecekler arasında, aynı miktarda çay yapraklarında, 30-60 miligram kafein bulunur; aynı büyüklükteki bir fincan Güney Amerika kakaosunda da 42 miligram. Eğer bu kakao sizin normal olarak yediğiniz birkaç parça çukulatada kullanılırsa, bu gibi dört parça çukolata kafein değeri yönünden bir tek fincan kahveye eşittir. Kolalı içkilerin çoğunda, normal boy şişelerde, takriben 20 miligram kafein vardır. Bu nedenle, sıcak yaz günlerinde kokakola şişelerini ardarda içen çocuklar her şişede bu kadar kafein alırlar demektir.

Kafein ihtiva eden bütün içeceklerin herkece bilinen son derece uyarıcı olduğu niteliğini son incelemeler de isbatlamaktadır. Vücutun kafeine cevabı, mideye inmesinden 30 ilâ 60 dakika sonra başlar ve birkaç saat sürer. Vücut üzerindeki etkilerinin çoğu delillerle tesbit edilmiştir. Kafein, merkezî sinir sistemi uyarıcısı olarak bilinmekte ve pek çok tıp adamı kafeinin yorgunluğu ve uyuşukluğu giderdiğini, zihni berraklaştırdığını kabul etmektedirler. Kafein hisleri kuvvetlendirmekte, reaksiyon zamanını gözle görünür şekilde azaltmaktadır. Örneğin 160 - 240 miligram kafein ihtiva eden büyük boy bir - iki fincan kahve için bir daktilo daha hızlı ve daha kusursuz yazar. Massachusetst's hastanesi ve Halksağlığı Eğitim Dairesinden araştırmacılar Rhode Island'daki bir laboratuvarıda yaptıkları incelemeden sonra verdikleri raporda iki fincan kahve içen 24 erkek şoförün fren yapma, trafik ışıklarına uyum, v.s. gibi ani reaksiyon isteyen çeşitli araba kullanma yöntemlerinde "bariz derecede iyi" iş yaptıklarını belirtmişlerdir. Mamafih raporda, kafein alınmasının sarhoş şoförlere yararlı olmadığı da belirtilmiştir. Klasikleşmiş koyu kahve kürü sarhoşu sadece uyandırmakta, fakat ayıltmamaktadır.

Kafeinin birbirin zıt özellikleri vardır. Kanada Doktor R. B. Hare, Kanada Tıp Birliği Dergisinde, uyuyamayan yaşlı hastalarına uyku zamanı kuvvetli koyu kahve verdiğini ve sonucun çoğu kez başarılı olduğunu yazmaktadır. Son zamanlarda Almanya'daki bir çalışmaya göre de yaşlılar "teskin edici" özelliklerinden dolayı kahve ve çayı bilhassa tercih etmektedirler.

Kahve gibi bir uyarıcı neden teskin edici bir etki yapsın, işte bu açıkça anlaşılamamaktadır, fakat bazı durumlarda da gerçekten teskin edici olduğuna şüphe yoktur. Yine son zamanlarda, Kolombiya'lı bir doktor olan Robert C. Schnackenberg, beynin son derece ufak bozuk fonksiyonu nedeniyle okulda yerinde duramayan, bir şey üzerinde konsantre olamayan, etrafta mak-

satsız dolaşan fazla hareketli çocuklara iki fincan kahvenin, pahalı bütün ilaçlardan daha iyi geldiğini ileri sürmektedir. Kahvenin onları sakinleştirdiğini ve uykusuzluk gibi, diğer ilaçların yarattığı yan etkilerin kaybolduğunu da belirtmektedir.

New York'taki Montefiore Hastanesi Başağrı-ları Ünitesinden Dr. Arnold Friedman "kahve dünyadaki başağrısı ilaçlarının en eskilerinden biridir, hem de en iyi biri", demektedir. Burada durum biraz şüphe götürür. Birçok başağrılı, özellikle migren tipindekiler, beyindeki kan damarlarının sıkışmasından meydana gelmektedir. Kafein, tuhaftır, vücudun diğer organlarındaki damarları açmasına rağmen, beyin kan damarlarını sıkıştırmaktadır. Yani bütün başağrı-ları kafeine cevap vermez. Bazı hallerde, fazla kahve içmek hatta başağrısını hızlandırmaktadır. Bu nedenle, beyninizde hissettiğiniz nabız atmalarını kahve ile tedaviye kalkışmadan önce doktorunuza danışmalısınız.

Kahve için bütün bu söylenenler müsbet olduğuna göre peki bütün bu telâş niye ?

Doğal gıdalarda bulunan çeşitli diğer müsekkin maddeler gibi kafein de mutedil surette "psikotoksik"dir.

Doktorların "kafeinizm" dedikleri birkaç dokümanter vak'ada hastalar birçok toksik etkiler göstermiştir. Nevada'da bir cezaevinde (diğer birçok şikâyetler arasında) uykusuzluk, sinirlilik, nabız hızlanması, ateş, kilo kaybı ve mide bozukluğu gösteren suçlunun hücrelerinde bir elektrik ocağı bulunduğu ve vakit öldürmek için günde 50 fincan kahve içtiği anlaşılmıştır. Bu miktar, kafeini alınmış kahve ile yapılan 20 fincana indirildiğinde birkaç gün içinde gözle görünür gelişme kaydedilmiştir.

Çok miktarda alındığında kafeinin intizamsız kalp çarpması yaptığı, kalp atış temposunu değiştirdiği ve nefes almayı hızlandırdığı bilinmektedir. Keza, uykuyu etkilemekte, kan basıncını ve vücut ısısını yükseltmektedir.

Mamafiş, çeşitli kimseleri farklı şekilde etkilediği de görülmektedir. Son zamanlarda, Arthur D. Little Şirketince elden geçirilen çeşitli laboratuvar incelemeleri göstermiştir ki, kafein bazı kimselerde kan şekeri eşğini yükseltmekte, diğer bazılarında ise düşürmektedir. Bir başkalarında ise hiç etki yapmamaktadır. Kafein'in kan dolaşımı içindeki serbest yağ asitlerini (bazan arterosklerosisin sebeplerinden biri olduğundan kuşkuilanılan) arttırdığı da belirlenmiştir. Mamafiş, aynı etki, iyi bir yemek yiyen, heyecanlı bir film seyreden veya spor yapan kimselerde de görülebilir.

Kahve miktarı için "çok fazla"ya ölçü nedir ? Suffolk bölgesi (New York) İlaç Kontrol Bürosu Yöneticisi Dr. Julius Rice son kitabı "Ups and Downs" da şöyle yazmaktadır : "kısa sürede birbirini ardına içilen üç veya dört fincan kahve sinirlilik, yerinde duramama, başağrısı ve nabız hızlanması yapacak derecede kafein ihtiva eder. Bu miktarı iki veya üç misline çıkarırsanız hayal görme ve muhtemelen titremeler olabilir".

Kahvenin bilinen bir maksimum dozu var mıdır ? Millî Bilim Akademisi ve Millî Araştırma Kurumu raporuna göre insanlar için teorik öldürücü doza erişmek için bir kimsenin vücudunda aynı anda on gram kafein veya ona eşit olan 100 fincan kahvenin bulunması gerekir. Şimdiye dek hiç kimsenin böyle bir kahve fiçisine döndüğü rapor edilmemiştir, nedeni de : kahve içmek suretiyle bu miktara erişmek aslında imkânsızdır, çünkü kafein insan vücudunda toplanmaz; saatte yüzde on beş hız ile sindirilir ve hızla vücuttan atılır. Bir kahve "müptelâsi" olabilir misiniz ? Başağrısı ile uyanan ve akşam yemeğinde kahve içmediği için böyle olduğunu düşünen bir kimse vücudunda "kafein eksikliğinden" acı çektiğini zannedebilir ve sabahleyin acele içtiği bir fincan kahve başağrısını giderdiği zaman da kafeine fizikî bir bağılılığı olduğu kanısına varabilir.

Michigan Üniversitesi Farmakoloji Bölümünden Dr. Maurice Seevers'e göre insanın fizikî durumu fizikomotor kamçılayıcılardan hiçbirisi ile bağı değildir. Kamçılayıcılar bağlanmak, müsekkinlerin aksine, bir fizikî ihtiyaçtan değil, fakat bir karşılık beklemek arzusunandandır. Kafein ihtiva eden içecekler, örneğin kahve gibi, hafif kamçılayıcıların "eksikliği", alkol ve afyonlu maddelerin eksikliğinde gözlenen dramatik sendromlar yerine, sadece bitkinlik ve depresyon gibi belirtiler verir.

Son zamanlarda, daha önce de belirtildiği gibi, koroner kalp rahatsızlıkları ve mesane kanseri ile olması muhtemel ilişkisini araştıran incelemeler dolayısıyla kahve gazetelerin başhaberlerini işgal eden raporların hedefi olmuştur. Bu derece geniş kapsamlı şüpheler son derece tehdit edici olduğundan büyük dikkat çekmiş ve şüphesiz pek çok kimseyi korkutmuştur.

Kalp hastalıkları ile ilgili bir inceleme raporu 1973'de yayımlandı. Boston Üniversitesinden Dr. Hershel Jick akut kalp krizi (miyokardial infarction veya kısaca MI) ile kahve tüketimi arasında istatistikî ilişki bulunduğunu iddia etti. Raporda "hiç kahve içmeyenlerle kıyaslandığında, günde bir ilâ beş, veya altı ilâ daha fazla fincan kahve

içenlerin arasındaki MI rizikosunun sırasıyla % 60 veya % 120 olduğu bildiriliyordu.

O tarihten bu yana, Jick ve çalışma arkadaşlarına, her yönden itirazlar yapıldı. Bir yetkili kaynak : "bu incelemenin sıhhati şüphe götürür demektedir. Çünkü Jick'in kontrol grubu sağlıklı kimseler yerine hastane hastalarından oluşmuştu. Bu hastalar kalp krizlerini atlattmışlardı; bu krizlerden ölenler hakkında hiçbir bilgi yoktu. Kimbilir belki de kahve içiyor olmaları bunları korumuştur. Kısacası, doğru kontrol faktörleri olmaksızın inceleme her iki yönden de yararlı olamazdı. Jick'in incelemesinden beri, diğer araştırmacılar için de şurası belli idi ki daha iyi kontrol kullanmadan Jick'in elde ettiği sonuçlar daha ileri götürülemez.

Jick raporundan birkaç ay sonra, Oakland'ta —Kalifornia— Kaiser Daimî Tıp Merkezinde bir araştırma ekibi 464 kalp hastasının incelenmesinden alınan sonuçları Amerikan Tıp Derneği Dergisinde yayınladı. Bunlar, Jick raporunun aksine, kahve içilmesi ile MI arasında bir ilişki bulamadılar ve sigara içilmesi gibi faktörlerin önceki inceleme sonuçlarını etkilemiş olabileceğine; zira kahve tiryakilerinin genellikle sigara tiryakisi de olduklarına dikkati çektiler.

5000 kişinin 25 yıl süreli gözlemini kapsayan ünlü Framingham incelemesini yürüten Dr. Thomas Dawber, Dr. William Kannel ve Dr. Tavia Gordon'un kardiyovasküler hastalıkları raporu geçen yıl New England Tıp Dergisinde yayınlandığında bu, kahvenin en etkili savunması oldu. Kahve alışkanlığı ile sigara içilmesi arasındaki ilişki inceleniyor ve kahve tiryakiliği, kalp hastalıkları spektrumuna karşı kontrol ediliyordu. Sonuçta hemen herkesin yaptığı gibi kahve içilmesinin arterosklerotik kardiyovasküler hastalığın bir faktörü olmadığı belirtiliyordu.

Kahveyi mesane kanserine bağlayan orjinal inceleme 1971'de Harvard Üniversitesi Halk Sağlığı Okulundan Dr. Philip Cole tarafından

sonuçlandırıldı. Gerçekte Cole kanser ile örneğin sigara arasında bir ilişki arıyordu, elde ettiği bilgiler birçok kurbanın kahve tiryakisi olduğu gerçeğini ortaya koydu. Diğer faktörlerin sonuçları etkileyeceğini gözönüne alan Dr. Cole özellikle kahve üzerinde duracağı bir ikinci inceleme yapmağı kararlaştırdı. Sonuçlar henüz alındı; haberler kahve içenler için müsbet oldu. Araştırmacılar, kahveyi az veya çok içenler arasında kansere yakalanmak bakımından bir fark gözlemediler. Muntazaman kahve için veya kafeini alınmış kahve kullanılması arasında da fark yoktu; çay ile de ilişkili kılınmıyordu, çünkü inceleme ekibi, alınan kafeinin kontrolü için çayı kullanmıştı.

Aslında, mesane kanseri oldukça seyrek görülür ve bütün kanser vak'alarının sadece % 4,3'ünü kaplar. Hemen herkes, içinde kafein bulunan bir içecek aldığından, eğer suçu kafein ise, mesane kanserinin yüzdesinin niye daha yüksek olmadığına araştırmacılar da şaşmaktadır. Sonuç olarak, bu inceleme, kafeinli iki içecek ile mesane kanseri arasında hiçbir sebep ve ilişki kuramadı.

Dr. Cole hâlâ tamamen emin olmadığını bildirirken, Merkezî Washington Devlet Kolejinde Xanthine Oxidase denilen ve hücrelerde kanserli değişikliklere sebep olan bir enzim üzerinde çalışan araştırma kimyagerleri garip bir gerçek keşfettiler : kahvedeki kafein kanser yapıcı enzimin faaliyetini şiddetle alakoyuyordu.

Bu çalışmaların hepsi de hâlâ öğrenilmesi gerekli pek çok şey olduğunu kanıtlamaktadır. Bugün pek çok tıp uzmanı şunu itiraf etmektedirler ki, kahve, kendi başına, öldürücü herhangi bir hastalığın nedeni olamaz. Parola, bu dünyada hemen her şeyde olduğu gibi, "ifrata kaçmamak" tır. Parolanız bu olursa kahve molanızı kaçırmaz için bir neden yoktur, eğer treniniz istasyona vaktinde varırsa.

SCIENCE DIGEST'ten
Çeviren : Ruhsar KANSU

- *Kati olarak bildiğimiz tek kaide kibar olmak hakkında konuşanların kendilerinin hiç bir zaman kibar bir kişi olmadıklarıdır.*
- *Ölmek ölümden korkmaktan çok daha iyidir.*
- *At ve sürücüsü arasındaki gizli sır başka hiç bir yerde yoktur.*

R. S. SURTEES

- *Her portre yapışında bir dostumu kaybediyorum.*

John Singer SARGENT