

Antioksidanların mucize etkisi

Araba egzozu, sigara dumanı, güneş ışınları, çevre kirliliği, yiyecek ve içeceklerdeki koruyucular ve katkı maddeleri sürekli olarak hücrelere saldırarak onlara zarar verirler. Bu da kanser, kalp krizi gibi önemli hastalıkların oluşma riskini oldukça büyük bir oranda arttırır. Ancak vücutta yaşanan bu yıpratıcı etkilerin önlenmesi de yine Yüce Rabbimiz'in yaratma ilminin örneklerinden biri ile mümkün olmaktadır:

İçinde bulunduğumuz 21. yüzyılda yaşanan çarpıcı teknolojik gelişmeler, birçok yönden insan hayatını kolaylaştırırken, aynı zamanda birçok yeni zararlı maddeyi de beraberinde getirir. Hemen hemen her gün maruz kalınan bu çok sayıdaki zararlı madde ise bir süre sonra vücuda zarar veren oksidanların (okside olmuş moleküllerin) oluşmasına neden olur. Tıp dünyasında bu oksidanların zararlı etkilerini engellemenin, sağlıklı yaşam sürdürmenin ve hastalıkları önlemenin yolları üzerinde yapılan çalışmalar sık sık gündeme gelmektedir. Özellikle koruyucu hekimlik alanında sürdürülen çalışmalarda, doğal sebze ve meyvelerin insan vücudundaki etkisi her geçen gün daha da önem kazanmaktadır.



Vücudumuz Neden Meyve ve Sebzeye İhtiyaç Duyar?

Vücut için büyük risk oluşturan serbest radikallerin oluşumuna, petrokimya ürünleri, X ve UV ışınları, sigara dumanı, hava kirliliği hatta yiyecek ve içeceklerde bulunan koruyucular ve katkı maddeleri gibi bazı bileşikler neden olmaktadır.

Serbest radikallerin bir başka ortaya çıkma nedeni de oksijendir. Her ne kadar tüm hayati fonksiyonlar için gerekli olsa da, solunum yoluyla vücudumuza giren oksijenin

insan sağlığı için tehlikeli bir yanı da bulunmaktadır. Oksijen olmadan besin yoluyla alınan ve tüm hayati fonksiyonlar için gerekli olan enerjinin açığa çıkması mümkün değildir. Ancak tıpkı oksijenle temas eden bir metalin zamanla paslanması gibi oksijenin hücrede kullanılması sırasında çevredeki moleküller de okside olabilir. Bu şekilde ortaya çıkan ve kontrol altında tutulamayan serbest radikaller hücrenin protein, yağ ve genetik materyal gibi önemli maddelerine saldırır. Hücre harap olurken kimyasal reaksiyonlar zinciri başlar ve bu reaksiyonlar sonunda da daha çok serbest radikal ortaya çıkar. Ayrıca insan vücudu yaşlandıkça antioksidan savunma sistemleri de gücünü sürekli kaybeder.

Hücrelerin kendi kendini tamir etme özelliği azalır. Tüm bu yıpratıcı gelişmeler sonucunda ise kanser, kalp krizi gibi hastalıkların oluşma riski artar.

Vücutta her gün yaşanan bu yıpratıcı etkinin ortadan kaldırılmasının en etkin yolu ise ancak Yüce Allah'ın benzersiz örneklerle donattığı doğadaki sebze ve meyvelerin tüketilmesidir.

Antioksidan içerikleri bakımından neden özellikle koyu renk sebze ve meyveler tavsiye edilir?

Bitkiler de insan derisi gibi güneşin zararlı etkilerinden korunmak için pigmentlerini artırır. Bunun sonucunda ise renkleri koyulaşır. Bitkilerin asıl antioksidan özellikleri ise pigment kısmında bulunur. Bu nedenle bir bitkinin rengi ne kadar parlak ve koyuysa o kadar antioksidan özellik taşıyor demektir.

Antioksidanları Tanıyalım...

Antioksidanlar, vücut hücreleri tarafından üretildiği gibi, gıdalarla da alınan bir grup kimyasal maddedir. Gıdalarla alınan en önemli antioksidanlar; betakaroten, E ve C vitaminleridir.

Antioksidanlar, hücrelere ve bağışıklık sistemine saldıran ve "serbest radikaller" diye adlandırılan moleküllere karşı koruyucu bir kalkan oluştururlar. Böylece serbest radikallerin yıkıcı etkilerini engeller, pek çok hastalığa ve erken yaşlanmaya neden olabilecek zincir reaksiyonları önlerler.

Antioksidanlar ve İnsan Sağlığı

İnsan vücudundaki her hücre, günde ortalama 10 bin serbest radikalın saldırısına maruz kalır.

Bazı uzmanlara göre antioksidan üretimi 25 yaşından itibaren yavaşlamaktadır. Bu nedenle ilerleyen yaşlarda daha fazla ek antioksidan alınmalıdır.

Sebzeler ve meyveler pişirilince antioksidan değerleri azalır. Bu nedenle buharda pişirme yöntemini tercih etmek en uygun olanıdır.

Antioksidanlar yalnızca sebze ve meyvelerde bulunmaz. Ayrıca balık yağı, süt ve süt ürünleri ile selenyum açısından zengin olan balıkta da bulunur.

Likopen, yaşlıların bedensel ve zihinsel sağlığını korumada ve pankreas kanseri gibi çeşitli kanser hastalıklarını önleme konusunda son derece etkili bir antioksidandır. Likopen açısından zengin nadir sebzelerden biri domatestir.

Enginar, antioksidan özellikleri nedeniyle karaciğer hastalıklarında tedavilere ek

olarak verilebilmektedir. Enginarın başka bir mucizevi özelliği ise vücuttaki zararlı atıklar olan toksinleri temizleme yeteneğidir.

Üzüm çekirdeği, bağ dokusunu güçlendirir. Ayrıca üzümde bulunan ve antioksidan özelliği gösteren mineraller de vücudumuzdaki zararlı, hücrelerimizi güçten düşüren maddeleri yakalar ve kötü huylu kolesterolü engeller. Üzümün kabuğu, içeriği ve çekirdeğinin ortalama 20 civarında değişik antioksidan madde içerdiği belirtilmektedir.

Antioksidanlar İnsanlar İçin Özel Yaratılmıştır

Yüce Allah'ın kullarına büyük bir rahmeti olan sebze ve meyvelerin ortak noktası, yoğun antioksidan içerikleridir. Yapılan araştırmalar sonucu meyve ve sebzelerde antioksidan görevi gören yaklaşık 4 binden fazla bileşik olduğu saptanmıştır.

Bunların arasında ise özellikle A, C ve E vitaminleri, çinko, selenyum, koenzim Q10 ve melatonin; kanser, kalp hastalıkları, felç ve katarakt gibi hastalıkları önlemekte ve yaşlanma sürecini yavaşlatmaktadır. (Ancak bu noktada belirtilmelidir ki, antioksidanlar oluşmuş hastalığın tedavisini değil, hastalıkların önlenmesini sağlamaktadır.)



Aynı zamanda vücudumuzda da üretilerek cildi koruyan, halsizliği ve hafıza zayıflığını önleyen antioksidanlar, Allah'ın insanların yaşaması için kusursuzca yarattığı nimetlerden biridir. Yediğimiz tüm yiyecekleri yaratan Yüce Allah, yaşamımız boyunca ihtiyaç duyduğumuz tüm vitaminleri de bu yiyecekler içinde var etmiştir. Bir Kuran ayetinde şöyle bildirilmektedir:

“Eğer Allah'ın nimetini saymaya kalkışacak olursanız, onu bir genelleme yaparak bile sayamazsınız...” (Nahl Suresi, 18)

<https://www.harunyahya.info/makaleler/antioksidanlarin-mucize-etkisi>