NEZAHAT GÖKYİĞİT BOTANİK BAHÇESİ

bağbahçe

ÇEVRE BAHÇE ÇİÇEK DERGİSİ SAYI: 33 OCAK-ŞUBAT 2011 FİYATI: 3 TL

Keten Tohumu
(*Linum usitatissimum*)

Kış Aylarında
Bahçe ve Bitkiler
Bitkilerde Hastalık ve Zararlılar

Andız
(*Juniperus drupacea*)

TÜRKİYE'NİN TEHDİT ALTINDAKİ BİTKİLERİ

Büyük Sodaotu
(*Salsola grandis*)

Anadolu Kirpiotu
(*Acantholimon anatolicum*)

Kış Çiçekleri

Karacaot (*Helleborus orientalis*)
Kamelya (*Camelia japonica*)
Çuha (*Primula vulgaris*)
Açelya (*Azalea* sp.)
Kartopu (*Viburnum tinus*)
Fırça çalısı (*Callistemon laevis*)

NGBB ARBORETUMU'NA DOĞRU
Doğu Karadeniz Araştırma Gezisi
[Ordu – Giresun - Bayburt]

Midas'ın Soğanlı Bitkileri

Keten Tohumu

(*Linum usitatissimum* L.)

Keten (*Linum usitatissimum* L.), tarımı yapılan ilk ürünlerdendir. Keten liflerinin dokumacılıkta kullanılmasının yanısıra, keten tohumundan da onbin yıldır gıda olarak yararlanılır. Vatanı Mısır olarak kabul edilen bitki, günümüzde Türkiye ve Hindistan dahil tüm dünyada yetiştirilmektedir. Müleyyin (hafif laksatif) olarak ve lapa halinde, yangıların haricen (topik) tedavisinde kullanılan keten tohumu (Lini semen); Avrupa farmakopesinde kayıtlıdır. ABD'de, nutrasötik ürünlerin terkibine girer.

Keten tohumunda, % 52-76 oranında linolenik asit içeren sabit yağ, protein (% 20-25), müsilaj (% 3-10), steroitler, siyanojenik glikozitler (% 0,1-1,5; [bilhassa linustatin, neolinustatin, linamarin, lotaustralin]), yüksek oranda çözünür ve çözünmez lif, memelilerde görülen enterodiol ve enterolakton adlı lignanların prekürsorları, sekoizolarisirezinol (SDG) ve matairezinol bulunur. Lignanlar, baklagiller ve bilhassa soya fasulyesinde bulunan izoflavonlar gibi, diğer fitoöstrojen sınıfı bileşiklerdir. Mide-bağırsak sistemindeki enzimler, fitoöstrojenleri, dişilik hormonu östrojene benzer fenolik maddelere (enterodiol ve enterolakton) dönüştürür.

Lignanlar, 2,3-dibenzilbutan yapısına sahip difenolik bileşiklerdir. Enterodiol ve enterolakton, doku ve konsantrasyona bağlı olarak, hafif östrojenik ve antiöstrojenik etki gösterir. Östrojene bağlı kanserlerde, muhtemel önleyici rollerinin olduğu düşünülmektedir. Keten tohumu lignanlarının, menopoz semptomları, göğüs kanseri ve osteoporoz (kemik erimesi) tedavisindeki etkileri araştırılmaktadır.

Klinik çalışmalarda, keten tohumu destekli gıdaların, kanser ve lupus nephritis gibi hastalıkları başarıyla tedavi ettiği gözlenmiş; kolon kanserini önleyici etkileri, hayvan deneylerinde gösterilmiştir. Keten tohumu içeren gıda bütünleyicilerle, serum kolesterol seviyesinde düşme sağlanmıştır. Hiperlipidemik hastalarda, aterojenik riski azaltır; arteriyal fonksiyonu düzeltir; platelet bileşimi ve işlevini olumlu yönde etkiler. Antikarsinojenik ve hipolipidemik etkileriyle, lupus erythematosus (SLE) ve eklem romatizmasındaki yararlı etkilerinin; keten tohumunda yüksek oranda bulunan alfa-linolenik asit ve sekoizolarisirezinol nedeniyle oluştuğu sanılmaktadır.

Keten tohumu, uzun zincirli omega-3 yağ asitlerine dönüşen alfa-linolenik asit (ALA) açısından zengindir. Balıkyağları gibi, bu yağ asitlerinin eksikliğini giderme amacıyla bitkisel kaynak tercih edenler tarafından, gıda takviyesi olarak kullanılabilir. Optimum "ALA" miktarı, günde bir-iki tatlı kaşığı (2-9 gr) keten yağı alınmasıyla temin edilebilir.

Tohum içindeki yağ, iki yıl süreyle muhafaza olur. Yağ, elde edildikten sonra dikkatle saklanmalı, raf ömrü etiketine yazılmalı, sıcaklık ve ışıktan korunmalıdır. Yağın dondurularak saklanması en iyi yoldur. Bitki yağları üretim sırasında genellikle hidrojene edildiğinden, "ALA" zarar görebilir. Bu nedenle, tedavi amacıyla keten yağı satın alırken buna dikkat edilmelidir.

Bir grup sağlıklı genç kadınla yapılan araştırmada, günde 12 gr "ALA" keten tohumu yağı kapsülleri (günde 3 defa) ile gıdalara katılan

keten tohumu unu mukayese edildi. "ALA"nın biyoyararlanımının (vücutta emilimi), her iki durumda da aynı kaldığı ve kan lipitlerini azalttığı saptandı. İlaveten, keten tohumu güçlü enerji (280 kcal/50 gr) veren bir ürün olmasına rağmen, dört hafta süreyle kullanımda, deneklerde kilo artışı görülmedi.

Aynı araştırmacıların yaptığı başka bir araştırmada, gıdalara serpilen keten tohumu unu, aynı undan yapılan ekmekle mukayese edildi. her biri günde 50 gr keten tohumu sağlayan bu ürünler, dört hafta süreyle deneklere yedirildi. İki grup arasındaki yağ asitleri profilinde, önemli fark görülmedi ve kilo artışı gözlenmedi. Sonuç olarak un, yağ veya pişmiş gıda şeklinde de olsa, "ALA"nın biyoyararlanımında fark görülmemektedir.

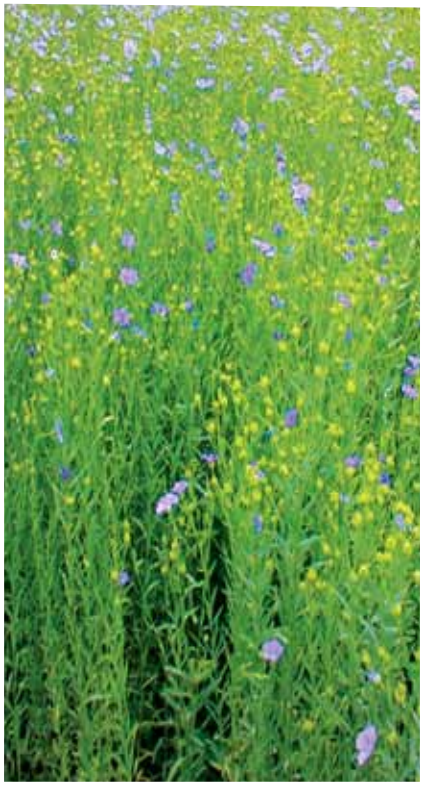
Keten tohumu ve keten tohumu yağı, yüksek dozda alındığında, bazı kişilerde görülen ishal dışında güvenilirdir. Omega-3 yağ asitlerinin gebelikteki muhtemel yararları rapor edilmekle birlikte, güvenli kullanılabilirliği ispatlanmadıkça; gebelik ve emzirme döneminde keten tohumu kullanılması önerilmez.

Hem dövülmüş keten tohumu, hem de keten tohumu yağı, çeşitli kronik hastalıkların tedavisinde (bilhassa kalp rahatsızlıklarının önlenmesinde) ve hormona bağlı kanserlerden korunmada, ümit vaat etmektedir. Bu nutrasötik, saf yağ halinde veya normal diyet kapsamında, gıda maddelerine katılarak kullanılır. Güvenirliğinin yüksekliği ve başka ilaçlarla etkileşmemesi nedeniyle, ideal gıda takviyesi olarak bilinmektedir .

Keten tohumunun az dövülmüş hali, müsilajı ve diğer preparatları dahilen kullanılır. 1 çorba kaşığı (10 gr) az dövülmüş (toz edilmemiş) veya tam haldeki tohum, günde 2-3 defa yemeklerden önce, 150 ml suyla alınır. Müsilaj hazırlamak için, 2-3 çorba kaşığı öğütülmüş keten tohumu, 200-300 ml suda, 30 dakika bekletildikten sonra süzülür.

Yangıların giderilmesi için haricen kullanımda, keten tohumu unu bulamaç haline getirilir ve sıcakken ağrıyan yere sarılarak kullanılır. Bu uygulamalarda, karışıma hardal tozu da eklenebilir. Öksürüğü kesmek için, 30-50 gr keten tohumu tozunun, yeterli miktar suda az pişirilmesiyle hazırlanan lapa, bir tülbente sarılarak sıcak halde göğüs üstüne konur.

Bağırsak düğümlenmesi (ileus) ve ishali olan hastaların, keten tohumunu dahilen almaması tavsiye edilir.



Keten tohumu, uygulamanın hemen öncesinde toz edilerek kullanılmalıdır. Çünkü, terkibinde bulunan sabit yağ, hava ile temasında hızla oksitlenerek bozulur ve acımaya yol açar. Toz halinde satılan büyük ambalajlı keten tohumu preparatları da hızla tüketilmelidir.

Müshil amaçlı kullanım için, keten tohumu bol suyla (10 misli) alınmalıdır. Müsilajlarla etkileşen maddelerle birarada alınması sakıncalıdır. Mesela, süt ile birlikte alınmamalıdır; zira süt müsilajın şişmesini önler. Şeker hastalarında, insülin miktarının azaltılması gerekebilir. İlaçlar, keten tohumu almadan 30 dakika önce ya da 60 dakika sonra kullanılmalıdır. Diş protezi olan kişiler dikkatli kullanmalıdır.

Altın sarısı görünümlü tohumlar, kahverengi tohumlara göre, tıbbi ve organoleptik bakımdan üstündür. Keten tohumu, bütün halde veya toz halinde salatalara serpilerek de alınabilir.

Keten tohumlarının, kavrulduktan sonra öğütülerek sıkılması sonucunda, çabuk kuruyan, kırmızımsı veya yeşilimsi esmer renkli bezir yağı elde edilir ve haricen yara - yanık tedavisinde kullanılır. Kullanımda, bezir yağının kireç suyu ile şişede kuvvetle çalkalanmasıyla elde edilen kireç linimenti isimli, beyaz renkli merhem tavsiye edilir. Bezir yağından, veteriner hekimlikte müshil olarak yararlanılır.

K. Hüsnü Can Başer
Prof Dr; Anadolu Üniv. Eczacılık Fak.

Bu yazıda belirtilen ifadeler, sadece bilgilendirme amaçlıdır; tavsiye niteliği taşımaz. Hastalıkta, tedavinin mutlaka doktor kontrolünde yapılması gerektiği unutulmamalıdır.