



bağbahçe

SEVRE BAHÇE ÇİÇEK DERGİSİ SAYI: 72 TEMMUZ-AĞUSTOS 2017 FİYATI: 5 TL

NGBB'nin Makromantarları-3

NGBB Trakya Adası Odunsu Bitki Taksonları

Çia Tohumu (*Salvia hispanica*)

Hawaii Ormangülü (*Argyrea nervosa*)

Vidalı Palmiye (*Pandanus veitchii*)

Tek Yıllık Misafirler!..

Hayat süpürgesi (*Atriplex hortensis*)

Gelintaçı (*Centaurea cyanus*)

Kozmoz (*Cosmos bipinnatus*)

Hemşinşifaotu (*Erigeron annuus*)

Ayçiçeği (*Helianthus annuus*)

Peru elması (*Nicandra physalodes*)

Haşhaş (*Papaver somniferum*)

Kereviz (*Apium graveolens*)

Çardak süpürgesi (*Limonium gmelinii*)

Mineçiçeği (*Verbena bonariensis*)

TÜRKİYE'DE KAYALIK ORTAMLARDA YETİŞEN BİTKİLERİN
KÜLTÜRE ALINABİLİRLİĞİ PROJESİ

Kazdağı Milli Parkı Arazi Çalışması

“Floristik Botanik”
Çalışmaları ve Sonuçları

Dünya Bitkilerinin
Durumu - 2017

NGBB KÜTÜPHANESİ'NDEN...
Bitki Çizimleri



Çia Tohumu

(*Salvia hispanica* L.)

Çia (*Salvia hispanica* L.), Nanegiller (*Lamiaceae*) ailesinden, tek yıllık otsu bitkidir. Meksika ile Guatemala arasındaki bölgeye has olan bitkinin, kullanılan kısmı, tohum denilen açılmayan kuru meyveleridir. Bitkinin çok sayıda ürettiği meyveleri, çeşitli renklerde, çoğunlukla beyaz veya koyu renklidir.

“Çia” Maya dilinde, “güç” demektir. Çia tohumu, Maya ve Aztek uygarlıkları döneminden beri, 5500 yıldır kullanılan temel gıda maddelerindedir. Aztek savaşçıları ve uzun yol koşucuları, bu tohumu enerji sağlamak için yerd. Yüksek enerji ve dayanıklılık veren bu tohumun bir kaşığının, bir gün boyunca etkili olduğuna inanılırdı.

Mayalar ve Aztekler tarafından, dini inançları nedeniyle kutsal kabul edilen bitki, 1591 yılından itibaren, işgalci İspanyollar tarafından yasaklanmış; ancak 1990’larda, yeniden keşfedilmiştir. Halen Amerika kıtasında Arjantin,

Bolivya, Guatemala, Kolombiya, Meksika ve Peru’da; ayrıca Avustralya, Afrika ve Avrupa’da tarımı yapılmaktadır.

İlkbahar sonunda ekilen çia tohumları, yüksek rakımlarda, yaz sonunda veya sonbaharda çiçeklenir. Don nedeniyle, tohum verme şansı düşüktür. Genetik mutasyon çalışmaları sonucunda, erken çiçek açan genotipleri geliştirilmiş ve yetiştirilmiştir.

Çia tohumları, % 30 oranında; alfa-linolenik asit (omega-3) (% 63) ve alfa-linoleik asit (omega-6) (% 20) açısından zengin, kokusuz sabit yağ içerir. Tüm çoklu doymamış omega-3 yağ asitlerini ih-



tiva eden bu yağ; yangıları önler, kötü kolesterol seviyesini azaltır. Ayrıca, zekâ performansını artırdığına dair bilgiler mevcuttur.

Avrupa’da, ‘Novelfood’ kategorisinde yer alan çia tohumu, günde 10-15 g (1-2 kaşık) tüketilerek, günlük omega 3 ihtiyacı karşılanabilir. Kafeik asit türevi polifenoller (kafeik asit, ferulik asit, klorojenik asit, rozmarinik asit) açısından zengin olan tohumların; antioksidan özelliği sayesinde, vücudu serbest radikallerden koruyarak, yaşlanmayı geciktirici ve kanseri önleyici etkiler gösterdiği kabul edilir.

Tohumların yüksek oranda (% 47-60) içerdiği toplam diyet lifi, yangıların ve kötü kolesterolün azaltılması, barsak fonksiyonlarının düzenlenmesi açısından önemlidir. Toplam diyet lifi, çözünür ve çözünmez diyet liflerinin toplamıdır. Çözünür diyet lifi, barsakta su ile müsilaajımsı bir jel oluşturur ve fermente olabilir. Çözünmeyen diyet lifi ise barsakta, kısmen fermente olur. Her ikisi de barsak peristaltizmini artırarak, sindirim ve defekasyona yardımcı olur.

Çia tohumu zıncı (Chia seed gum, CSG), tohumların suyla 1:40 oranında, 80° C sıcaklıkta, pH=8 düzeyindeki koşullarda ekstraksiyonu sonucu, % 7 verimle elde edilir. Ksiloz, glikoz, arabinoz, galaktoz, glikuronik ve galakturonik asitler gibi şekerlerden oluşan,



müsilajımsı bir üründür. % 26 oranında yağ içeriğine sahiptir. Çia tohumu zamkı, 244° C gibi yüksek derecelere kadar dayanıklıdır ve gıda formülasyonlarında kullanılmaktadır. Gluten içermediği için, çölyak hastaları rahatlıkla kullanabilir.

Çia tohumları ayrıca; protein (% 19-27, albuminler, globulinler, prolaminler, glutelinler), flavonoidler (mirisetin, kersetin, kempferol, daidzein, glisitein, glisit, genistein, genistin), amino asitler (metionin, sistein), vitaminler, tokoferoller, mineraller ve klorofil içerir. Yüksek rakımda yetişen çia tohumlarında, protein içeriğinin azaldığı gözlenmiştir.

Çia tohumu, antioksidan özelliğinden dolayı cilt üzerinde olumlu etkiler gösterir. Yüksek diyet lifi içerdiğinden, barsak sağlığı ve glikoz dengesi açısından önemlidir. Midede jel teşkil ederek açlık hissini önler, iştahı keser, kilo vermeye yardımcı olur. Mineral içeriğinden ötürü, diş ve kemik sağlığı açısından yararlıdır. Protein içeriğinin zengin oluşu, kas gelişimine yardımcı olur. Kolesterol seviyesini regüle ederek, kalp sağlığına destek olur. Meme ve rahim ağzı kanserinde, yararlı olduğuna dair bilimsel veri mevcuttur. Nemden koruyucu, kıvam sağlayıcı, köpük önleyici, emülsiyon yapıcı özelliklerinden dolayı; kozmetik, ilaç, gıda sanayilerinde kullanılmaktadır.

Günümüzde, "süper gıda" olarak da nitelendirilen çia tohumunun 100 gramında; 31,4 g yağ (0,1 g trans yağ), 35 g karbohidrat (34,5 g diyet lifi - 31,0 g çözünmez, 3,5 g çözünür), 21,2 g protein, 18 mg sodyum, 700 mg



potasyum, 770 mg kalsiyum, 380 mg magnezyum, 7,7 mg demir, 54 IU (Uluslararası birim) A-vitamini, 1,6 mg C-vitamini; ayrıca, B1- ve B6- vitaminleri bulunur. Besin değeri, 383 kilokaloridir (1609 KJ).

Çia tohumu tüketildiğinde, kandaki kötü kolesterol seviyesini düşürür, şekerlerin parçalanmasını yavaşlatır, kan şekerini dengeler, barsak florasını aktive eder, sindirimi hızlandırır, enerji sağlar, elektrolit dengesini düzenler, kilo kontrolünü kolaylaştırır. Sporcular için ideal bir gıdadır; özellikle, performans sporcuları ve maratoncular için değerlidir. Kahvaltıda ve ara öğünlerde tercih edilir.

Ancak, kullanımından önce hekim, eczacı, diyetisyen gibi konu ile ilgili uzmanlara danışılmasında yarar vardır.

Besleyici oluşu ve insan sağlığı için yararlı özellikleriyle giderek daha çok tanınan çia tohumu, son yıllarda, bilhassa diyet ürünlerinde sık kullanılmakta ve tüketimi hızla artmaktadır.

K. Hüsnü Can Başer

Prof. Dr; Yakın Doğu Üni. Eczacılık Fak.

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