



bağbahçe

ÇEVRE BAHÇE ÇİÇEK DERGİSİ SAYI: 73 EYLÜL-EKİM 2017 FİYATI: 5 TL

27 TEMMUZ 2017 YAĞIŞL..
NGBB'de Hasar ve Onarım

NGBB Kitap Kulübü

İstanbul Arazi Günlüğü

Ülkemizde Gelişen
Bitkibilim Araştırmaları

İncir (*Ficus carica*)

Sıyrıcık (*Daphne sp.*)

Duyular-Renkler ve Bitkiler

Hanımeli (*Lonicera sp.*)

Filbahri (*Philadelphus coronarius*)

Frezya (*Freesia sp.*)

Nergis (*Narcissus sp.*)

Karanfil (*Dianthus sp.*)

İtir (*Pelargonium graveolens*)

Sardunya (*Pelargonium sp.*)

Gül (*Rosa sp.*)

Lavanta (*Lavandula angustifolia*)

Biberiye (*Rosmarinus officinalis*)

NGBB'nin Bağış Ağaçları

TÜRKİYE'DE İLK VE TEK...

NGBB Kaya Çatlağı Bahçesi

Kaya Çatlağı Bahçesi Bitkileri



İncir

(*Ficus carica* L. [Moraceae])

Vatanı, Akdeniz'in doğu bölgeleri olan incir (*Ficus carica* L.) bitkisi, en az 6500 yıldan beri, tarımı yapılan bir ağaçtır. 4,5-10 metreye kadar boylanan incir ağacı, 3-5 loplu, yüzeyi pürütlü, palmat yapraklara sahiptir. Olgun meyveleri, genetik kökenine göre, sarımsı yeşilden koyu mor tonlara kadar değişen, renk çeşitliliği gösterir.

İncir bitkisinin, meyve dediğimiz yenilen kısmı, teknik açıdan kendi içine kapanan incir çiçeğidir ki bu yapıya, 'sikonyum' denir. İncirin tozlaşması, bir çeşit yaban arısı (*Agaonid wasps*) aracılığıyla gerçekleşir. Dişi arılar, ham incir meyvesinin içine girerek, tozlaşmayı sağlar ve yumurtalarını bırakır. Çatlayan yumurtalardan çıkan arılar çiftleşir, sonra da uğradıkları başka incirlerin tozlaşmasını sağlar. Arıların artıkları, olgunlaşan incir içinde kaybolur; tozlaşmamış incirler ise ağaçtan yere dökülür.

Hindistan'da ve Çin'de uygulanan geleneksel tıpta, incirden çeşitli biçimlerde yararlanılır. İncirin yaş ve kurutulmuş meyvesi, yaprakları, kökleri, sütü (lateks); iştahsızlık, kolik, hazımsızlık, kabızlık, dizanteri, barsak yaraları, barsak parazitleri için kullanılır. Ayrıca antispazmodik, antibakteriyel, antiinflamatuvar ve doğal müshil etkilere sahiptir.

Diğer kullanımları arasında; görme zayıflığı, kalp rahatsızlıkları, kolon ve akciğer gibi bazı kanser türlerinin tedavisi ile boğaz ağrısı ve öksürüğü iyileştirici etkileri sayılabilir. İncir sütü, çıban ve siğillerin geleneksel tedavisinde, haricen uygulanır. Bazı Avrupa ülkelerinde, incir şurubu hafif müshil olarak, yaygın şekilde kullanılır. Terkibinde bulunan fenol-

ler, flavonoidler ve selüloz, laksatif etkiden sorumludur.

İncir, çözünen ve çözünmeyen lif kaynağı olarak önemlidir. Toplam lif miktarının % 28'ini oluşturan çözünen lifin, düşük dansiteli lipoprotein (LDL) kolesterolü düşürdüğü; böylece, gıdaların barsaktaki geçiş süresini yavaşlatarak, kan şekeri seviyesini koru-

duğu gösterilmiştir. 4-5 kuru incir veya 2 taze incir, 12 gr lif alınmasını sağlar; bu miktar, ortalama bir yetişkin için önerilen, günlük 25-30 gr lifin yarısına tekabül eder.

İncir, kalsiyum ve demir mikronütrientlerinin yanı sıra, incir proteini, yüksek miktarda aspartik asit ve glutamin amino asitleri içerir. Şeker miktarı, % 30-40 oranındadır.





İncirin, başlıca biyolojik etkili bileşikleri; fenolik bileşikler, fitosteroller, antosiyaninler, organik asitlerdir. Bu bileşikler, antioksidan etkiden sorumludur. İncirde yüksek miktarda bulunan flavonol kersetin, antienflamatuvar (yanğılarını giderici) etkilidir ve kalp hastalıklarının önlenmesinde önemli rol oynar.

İncir çeşitlerinde bulunan polifenol miktarı, meyvenin rengine göre farklılık gösterir. Koyu renkli incirler, daha çok polifenol içerirken, açık renkli incirlerde, daha az polifenol bulunur.

Antosiyaninler, kan lipit seviyesinin düzenlenmesinde, obezitenin kalp hastalıklarının ve bazı kanser türlerinin önlenmesinde, önemli role sahiptir. Ayrıca, terkinde bulunan kumarinlerin; antienflamatuvar, ödem çözücü, sitotoksik etkileri gösterilmiştir.

Son yapılan çalışmalarda, biyoaktif maddelerin, büyük ölçüde meyvenin kabuğunda bulunduğu gösterilmiştir. Bu nedenle, taze meyvelerin soyulmadan yenmesi tavsiye edilir. Kokulu monoterpenler de meyvenin kabuğunda ve pulpasında bulunur.

Olgunlaşmamış incir meyvesinde bulunan, beyaz ve yapışkan sütün içeriğinde; alkaloidler, tanenler, fitosteroller ve yağ asitlerinin varlığı gösterilmiştir. İncir sütünün, hassas ciltlerde tahriş edici etkisinin olabileceği bildirilmiştir. Bir klinik çalışmada, incir sütünden yapılan kremin, ciltte nemlenmeyi önemli ölçüde artırdığı kaydedilmiştir; bu nedenle, sağlıklı cilt için önerilmiş, akne ve kırışıkların önlenmesi amacıyla kullanılabilirliği belirtilmiştir.

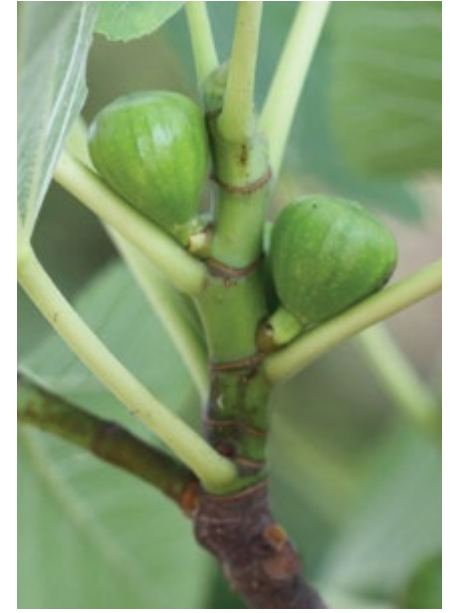
Bitkinin yapraklarında seskiterpenler, triterpenler, norizoprenoit-

ler bulunmuştur. Yaprak ve köklerde, eksojen kolesterol emilimini bloke ederek, kolesterol seviyesini düşüren bitki steroller (özellikle, modifiye triterpenler)'nin varlığı gösterilmiştir.

Yaklaşık, orta büyüklükte iki meyveye eşdeğer olan, 100 gr taze incirin, makronütrient profili şöyledir: 74 kalori, 19,2 gr karbohidrat, 0,8 gr protein, 0,3 gr yağ.

100 gr incir, K vitamini (4,7 mikrogram) [% 11,8 GD] ve diyet lif (2,9 gr) [% 11,6 GD] kaynağı olarak çok önemlidir. Aynı zamanda, potasyum (232 mg) [% 6,6 GD]; B6 vitamini (0,1 mg) [% 5 GD] ve mangan (0,1 mg) [% 5 GD] kaynağı olarak da önem taşır.

Ayrıca, 100 gr incir, şu nütrientleri sağlar: Magnezyum (17 mg) [% 4,3 GD], tiyamin (0,06 mg) [% 4 GD], kalsiyum (35 mg) [% 3,5



GD], C vitamini (2 mg) [% 3,3 GD], riboflavin (0,05 mg) [% 2,9 GD], A vitamini (142 IU-uluslararası ünite) [% 2,8 GD], demir (0,4 mg) [% 2,2 GD], niasin (0,4 mg) [% 2 GD], folat (6 microgram) [% 1,5 GD], fosfor (14 mg) [% 1,4 GD].

(GD: ABD'de, Gıda ve İlaç İdaresi [FDA] tarafından, 2000 kalorilik diyeteye göre hesaplanmış günlük değerdir.)

Merhum Prof. Dr. Turhan Baytop'a göre, Türkiye'deki en tanınmış incir türleri şunlardır:

“Forma *grasse*” (Lop incir, Sultan inciri): Meyvesi, soluk sarı

renklidir ve kurutmaya müsaittir.

“Forma *violette*” (Kavak inciri, Patlıcan inciri): Meyvesi, morumsu siyah renklidir ve taze halde tüketilir.

Ülkemizde, ‘ballıdanı’ veya ‘bardacık’ adlarıyla da bilinen incir meyvelerinden hazırlanan, % 10'luk dekoksion veya şurup, bilhassa çocuklarda güvenle kullanılabilir, hafif bir müshildir.

İncir şurubunun hazırlanması: 120 gr kuru incir parçalanır ve 600 gr suda, üç saat bekletildikten sonra, bez içinde hafifçe sıkılarak süzülür; elde edilen sıvıya, 400 gr

toz şeker ilave edilerek, bir taşım kaynatılır.

Taze yaprak lapası veya % 5'lik dekoksionu; haricen çibanların olgunlaştırılması ve delinmesi amacıyla ya da basur memelerinde kullanılır. Uygulamada, dekoksion ile ıslatılan tülbent, çiban veya basur memeleri üzerine tatbik edilir veya sarılır. Basura karşı dahilen, bu dekoksiondan 2-3 su bardağı içilir.

Kuru incirin ezilip, bir müddet suda fermente edilmesiyle hazırlanan ve % 3-4 alkol içeren usare, distile edilerek ‘incir rakısı’ elde edilir.

K. Hüsnü Can Başer

Prof. Dr; Yakın Doğu Üni. Eczacılık Fak.

Fotoğraflar: K. Hüsnü Can Başer

NOT: Bu yazının hazırlanmasında, özellikle aşağıdaki iki kaynaktan yararlanılmıştır:

H. Bauman ve J. Bisbano, “Food as Medicine: Fig (*Ficus carica*, Moraceae)”, *HerbalGram* 14[8] (Ağustos 2017).

T. Baytop, *Türkiye’de Bitkilerle Tedavi: Geçmişte ve Bugün*, Nobel Tıp Yayınları, 1999.

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