

## SAĞLIK

Sağlıklı Yaşam ve Sporcu

Beslenme Danışmanı

Ph.D. Emine Sporel Özakat



Siz sorun, uzmanlar yanıtlasın... sporelbeslenme@gmail.com

# Çörek otu ve buğday ruşeym yağı mucizesi

Başta 'çörek otu yağı' ve 'buğday ruşeym yağı' olmak üzere sağlığa faydaları saymakla bitmeyen tohum yağları, kas gücünü de artırıyor

**S**ağlıklı Yaşam ve Sporcu Beslenme Danışmanı Ph. D. Emine Sporel Özakat, antik çağlardan beri tohumlar ve tohum yağlarının içerdikleri vitamin, mineral, esansiyel yağlar ve çeşitli besin maddelerinin sağlığa faydalarının bilindiğini ve tüketildiğini belirterek bu konu hakkında şunları söylüyor...

Tohum yağları fonksiyonel gıda olarak adlandırılabilir. Yani bu yağlar besin değerlerinin yanı sıra sağlığa fayda sağlayıcı ve/veya hastalıkları önleyici özellikleri (anti-oksidan, anti-kanser, anti-yaşlandırıcı, anti-inflamatuar gibi) olduğu düşünülen gıdalardır.

## Yüzde yüz doğal olmalı

En faydalı tohum yağlarının başında ÇÖREK OTU YAĞI gelir. Çörek otu aynı zamanda 'ölümden başka her derde deva' otu olarak da bilinen efsanevi bir gıdadır. Aynı derecede faydalı diğer tohum yağlarının başında Buğday Ruşeym yağı, Kışniş yağı ve nar çekirdeği yağını da koyabiliriz.

Bu yağlar artık Türkiye'de ilk kez yüzde 100 doğal ve katkısız olarak 'Süperkritik Karbondioksit (SC-CO2) Ekstraksiyonu' ile solvent kullanılmadan tam saflıkta elde edilmeye başlanmıştır.

İçinde hiçbir katkı maddesi bulunmamaktadır. Bu yöntemle tohumların içindeki yağları çözmek için, çok yüksek basınçlarda sıvı hale dönüştürülen karbondioksit (CO2) kullanılmakta, yağ elde edildikten sonra basınç düşürülerek yeniden gaz haline gelen CO2 üründe hiçbir kalıntı bırakmadan havaya karışmaktadır.

## Güçlü bir antioksidan

CO2'nin, ekstraksiyon sonucunda ortamdaki gaz olarak uzaklaştırılabilmesi, ekstraktta çözücü kalıntısı bırakmaması, istenmeyen diğer yan ürünlerin oluşumunu engellemesi bu sistemin avantajlarını oluşturmaktadır. El-

de edilen ürün tamamen saf, katkısız ve biyolojik olarak aktif olan tohum yağı oluşturmaktadır.

Emine Sporel şöyle devam ediyor; Bugünkü yazıda ÇÖREK OTU YAĞI ve BUĞDAY RUŞEYM YAĞI'nın genel sağlığa olan sayısız katkılarından bahsetmek istiyorum. ÇÖREK OTU anti-inflamatuar (genel iltihabi durum karşıtı), antimikrobiyal (mikrop öldürücü) ve antioksidandır. Vücutta tüm antioksidanların anası

olarak kabul edilen GLUTATYON'u artırıcı etkisi vardır. Bu molekül sağlığımızı korumamız için en önemli moleküllerden biridir ve doğal olarak vücudumuzda üretilir.

## Bağışıklığı kuvvetlendirir

Tüm dokularımızda bulunur ve hakkında yüzlerce bilimsel makale yazılmıştır. Glutasyon'u üretmemiz için günümüzde besinler maalesef yetersiz kalmaktadır.

Bundan dolayı bu önemli molekül bize sağlayabilecek destek ürünlerinin kıymetini bir kez daha vurgulamak gerekir. Vücudumuza giren ya da oluşan tüm zararlı maddelerden korunmamız glutasyon sayesinde ve aynı zamanda bağışıklık sistemimizin orkestra şefi gibidir.

Vücutta zamanla biriken serbest radikaller dokulara zarar verebilir. Serbestri mayın gibi serbest dolaşan radikalleri glutasyon vücuttan süpürür atar.



Düzenli olarak çörek otu yağı kullanımı glutasyon molekülünü artırır ve bağışıklık sistemini güçlendirir. Çörek otu yağının anti-inflamatuar ve antibiyotik etkileri Hindistan, Gorakhpur Üniversitesi ve Arjantin Organik Kimya ve Biyokimya Enstitüleri tarafından yapılan ortak bir bilimsel araştırmada kanıtlanmış ve 2014 yılında yayınlanmıştır. Çörek otu ayrıca insülin hormonu direncini azaltarak enerji metabolizmasına da yardımcı olur. Hücreler enerjiyi doğru kullanırlar, spor performansı ve spordan sonra geri kazanım artar. Spor sonrası oluşabilecek kas, eklem ağrı ve sızları azalır.

## Kas gücünüz nasıl artırılır?

**BUĞDAY RUŞEYM YAĞI** buğday ruşeyminden elde edilir yani buğdayın özünden... Ruşeym her bir buğday tanesinin çimlenmesi ve yeni bir buğday tanesi oluşturması için gerekli tüm yapı taşlarını içerir, yani buğdayın kalbi ve hayat kaynağıdır. Buğdayın tüm değerli bileşenleri, vitaminler, mineraller, omega 3, omega 6 omega 9 yağ asitleri buğdayın ruşeyminde bulunur.

Buğdayın yüzde 3'ü ruşeymdir. Her bir ton buğdaydan da 30 kilo ruşeym elde edilir. Bu 30 kilo ruşeymden de 2 litreye yakın ruşeym yağı çıkarılır.

Sağlık açısından içeriğindeki oktasanol ve polikasanol yağları kalp damar sistemi açısından faydalar sağlar. Oktasanol ilk olarak 1972 yılında Yüzme Şampiyonu ve spor bilimcisi Thomas Kirk Cureton'un dikkatini çekmiştir. 1970'li yıllardan beri atletler

tarafından performans yükseltici olarak da bilinir ve kullanılır. Oktasanol'un özellikle dayanıklılık ve kas gücü artırıcı etkisi olduğu gösterilmiştir.

2003 yılında Seul, Yonsei Üniversitesi'nde yapılmış olan bir araştırmada, buğday ruşeym yağı içinde bulunan oktasanol'un adale içi glikojen depolarını koruyarak ve oksijen kullanım kapasitesini yükselterek spor performansı artırıcı (ergojenik) özelliği olduğu kanıtlanarak yayınlanmıştır. Ayrıca karaciğerde kolesterol üretimini düzenleyerek iyi kolesterolü (HDL) artırır ve kötü kolesterolü (LDL) düşürür. Antioksidan olarak da görev

yapar. Her yaşta ki insanlara ve özellikle sporculara spor öncesi ve sonrası buğday ruşeymi yağının çörek otu yağıyla birlikte kullanmaları tavsiye edilir.



**YARIN: Kışniş ve nar çekirdeği yağında hayat var**

