

Bilimsel Gerçekler Işığında Çay ve Sağlık

Dünyanın neresinde olursa olsun çay ile ilişkili yazılan her yazının ilk satırlarında “Çay günümüzde sudan sonra en fazla tüketilen içecektir” ibaresini görürüz. Hakikaten başta İngiltere,Türkiye, İrlanda, Japonya ve diğer bazı ülkeler olmak üzere dünyanın pek çok ülkesinde çay çok miktarda içilir.

Ancak her ülkede farklı şekillerde tüketilir. Örneğin Çin, Japonya, Kore, Tayvan gibi ülkelerde ağırlıklı yeşil çay içilirken, Avrupa ülkelerinde daha ziyade siyah çay, Amerika’da soğuk çay içecekleri tüketilir. Yine dünyanın pek çok yerinde sütlü çay, Japonya’da yeşil soğuk çay içilir. Türkiye’de çay toplumun tüm sosyal katmanlarında, kent ve kırsal bölgede günlük yaşamın bir parçası haline gelmiştir. Nitekim ülkemizin her köşesinde genç-ihtiyar, kadın-erkek, zengin-fakir, köylü-kentli hemen herkes güne çay eşliğindeki kahvaltıyla başlar ve gün boyu hemen her ortamda (iş yerleri, evler, otobüs, uçak, alışveriş mekanları vb.) çay içerler. Tüketicinin bilinçleşmesi ve bilgiye ulaşmasının kolaylığı nedeniyle bu kadar çok tüketilen bir gıda maddesinin sağlığa olan fayda ya da zararları konusunda pek çok spekülasyonlu bilgi de ortada dolaşmaktadır. Bilgi kirliliği nedeniyle de insanların kafası karışmakta ve toplum doğru bilgiyi seçmekte güçlük çekmektedir.

Şurası kesin bir gerçektir ki her konuda olduğu gibi bu konuda da en doğru bilgiyi, metodolojik ve bilimsel yöntemlerle çalışan üniversite ve enstitülerdeki araştırmacı bilim insanları üretecek ve toplumu aydınlatacaktır. Nitekim çay, çay çeşitleri, tüketim şekilleri tüm dünyada araştırmacıların ilgisini çekmiş ve bu konuda yani çayın sağlık üzerine olan etkileri araştırılmış ve araştırılmaya devam edilmektedir. Bu yazımda Asya’dan Amerika’ya, Avrupa’dan Afrika’ya kadar farklı uluslardan bazı bilim insanlarının çay tüketim alışkanlığına bağlı olarak bazı hastalıkların insanlarda ve deney hayvanları üzerindeki etkilerini inceledikleri araştırma sonuçlarının özetleri sunmaya çalışacağım.

Bilindiği gibi tıp ve ilaç sektöründe yapılan çalışmaların hemen hepsi önce deney hayvanları üzerinde yapılır. Bunlarda başarılı olan ya da başarı potansiyeli yüksek olan çalışmalar insanlar üzerinde denenmeye başlanır. O nedenle aşağıda özetle verdiğim bazı çalışma sonuçlarının fareler üzerinde yapılan deneme sonuçları olduğunu vurgulamakta yarar görüyorum.

* Kadınlarda meme kanserine yakalanma riskinin çay tüketim alışkanlığı ile olan ilişkisi Japon (Inoue ve ekibi) ve Çinli (Dai ve ekibi) bilim insanları tarafından araştırılmıştır. Inoue ve ekibi 8 yıl boyunca (1990–1998) toplam 5264 gönüllü bayan üzerinde çalışmışlardır. Çalışma sonuçları günde 3 fincan ve üzerinde yeşil çay tüketen bayanlarda meme kanserinin hiç tüketmeyenlere göre daha az görüldüğünü göstermiştir. Ayrıca yine aynı araştırmacılar, yeşil çay tüketiminin kanserin 1. ve 2. evrelerinde etkili olduğunu, ilerleyen evrelerde ise kanserin ilerleyişinde bir etki göstermediğini vurgulamışlardır. Dai ve ekibi ise 25 yaşından önce düzenli çay tüketimine başlayan bayanların menopozdan önce meme kanserine yakalanma riskinin, 25 yaşından sonra çay tüketimine başlayan bayanlardan daha az olduğunu tespit etmişlerdir. Ayrıca aynı çalışma sonuçları düzenli yeşil çay tüketiminin meme kanserinin başlangıcını geciktirdiğini göstermiştir. Fareler üzerinde meme kanseri oluşumunda çayın etkisi ise Yang ve ekibi tarafından araştırılmış, çay kateşinlerinin dozunun artmasına bağlı olarak meme kanseri oluşumuna neden olan kanser hücrelerinin görülme sıklığının azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum, siyah çay kateşinlerinin yağ emilimi ve metabolizmasını etkileyerek dolaylı yoldan östrojen metabolizmasına etki etmesine bağlanmıştır. Bilindiği üzere çayın esas fonksiyonel özellikleri içerdiği kateşinlerden ileri gelmektedir.

* Jian ve ekibi toplam 291 Çinli erkek üzerinde yaptığı bir çalışmada, hiç çay tüketmeyenlere göre 40 yılı aşkın süre düzenli olarak (yaklaşık günde 3 fincan) yeşil ya da siyah çay tüketen erkeklerin prostat kanserine yakalanma oranlarının daha düşük olduğunu tespit etmişlerdir. Bu durumu Mukhtar ve ekibi de fareler üzerinde denemiş, 24 hafta boyunca farelere verilen çay ekstraktlarının prostat kanseri oluşumunu ya da var olan kanser hücrelerinin çoğalmasını engellediğini tespit etmişlerdir.

* Hansson ve ekibi İsviçre’de beslenme alışkanlıklarına göre mide kanseri riskine yakalanma oranlarını araştırdıkları çalışmalarında, çay tüketimi ile mide kanseri oluşumu arasında bir ilişki olduğunu ve düzenli çay tüketen bireylerde mide kanseri oluşumu riskinin daha az olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca aynı konu üzerinde Inoue ve ekibi de Japonya’da bir çalışma yapmış ve günde 7 bardak ya da daha fazla yeşil çay tüketimin mide kanserine yakalanma riskini azalttığını saptamışlardır. Aynı konu üzerine Yamane ve ekibinin fareler üzerinde yaptığı bir çalışmada, 28 hafta boyunca litresinde 80 mg çay kateşinleri içeren solüsyonlar farelere verilmiş, araştırmacılar çay kateşinlerinin fareler üzerinde mide kanseri oluşumunu engellediğini gözlemişlerdir. Yeşil çay ekstraktlarının farelerde mide kanseri oluşumunu engellediğini farklı 2 araştırma ekibi daha rapor etmişlerdir (Suganuma ve ekibinin ile Narisawa ve ekibi).

* Yang ve ekibinin çay tüketimi alışkanlığının Çin toplumunda hipertansiyon üzerindeki koruyucu etkisinin olup olmadığı ile ilgili yaptıkları çalışma sonuçları, günde 120 mL yeşil çayı 1 yıldan fazla bir süre ile tüketen kişilerde hipertansiyon riskinin önemli derecede azaldığını göstermiştir. Negishi ve ekibi ise hem yeşil çay hem de siyah çayın farelerde kan basıncını azaltarak, hipertansiyonu düşürdüğünü tespit etmişlerdir.

* Fransız bir araştırma ekibi (Mennen ve ekibi) 2926 kişi üzerinde dolaşım sistemi rahatsızlıkları ile beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Sonuçlar çay tüketiminin erkeklerde dolaşım sistemi rahatsızlıkları üzerine önemli bir etkisinin olmadığını gösterirken, bayanlarda çay tüketiminin bu risk faktörünü azalttığı belirtilmiştir. Luo ve ekibinin Çin’de fareler üzerinde yaptığı bir çalışmada, kolesterol içeriği yüksek gıdalarla beslenen farelerin bir kısmına çay ekstraktı ve diğer kısmına da çay ekstraktı yerine su verilmiştir. Araştırma sonucunda, çay ekstraktı verilen farelerin toplam kolesterol değerlerinin diğerlerine göre daha düşük seviyede olduğu tespit edilmiştir.

* Bahorun ve ekibi tarafından yapılan bir çalışmada bir grup gönüllü günde yaklaşık 3 fincan çay tüketirken, başka bir grup gönüllü ise aynı miktarda sıcak su tüketmiştir. Araştırma sonuçları çay tüketenlerin trigliserit miktarının ve plazmadaki LDL/HDL kolesterol oranının tüketmeyenlere göre daha düşük olduğunu göstermiştir. Yine Hsu ve ekibi ise benzer konuyu 78’inin obez olduğu 16 ile 60 yaş arasındaki 100 Tayvanlı bayan üzerinde çalışmışlardır. Çalışmada 12 hafta boyunca, bir grup günde 3 defa yeşil çay ekstraktı içeren kapsüller içerken, diğer bir grup ilaç olarak verilen tesirsiz kapsüller içmişlerdir. Araştırma sonucunda yeşil çay ekstraktı içen bayanların LDL-kolesterol ve trigliserid seviyelerinde belirgin bir azalış, HDL-kolesterol seviyelerinde ise belirgin bir artışın olduğu sonucuna varılmıştır.

Konuyla alakalı Wu ve ekibinin fareler üzerinde yaptıkları çalışmada ise 12 hafta boyunca çay kateşinleri ilaveli gıdalar ile beslenen farelerin, normal beslenen farelere göre trigliserit ve serbest yağ miktarının daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Sonuç olarak günlük diyetle çay tüketiminin meme, prostat ve mide kanseri, kan dolaşımı ve tansiyon rahatsızlıkları ile kolesterol üzerinde olumlu etkilerinin olduğu araştırmalar sonucunda ortaya konulmuştur. Araştırma sonuçlarına bakıldığında yeşil çayın siyah aya göre hastalıkları önlemede daha etkili olduğu söylenebilir. Bu durum yeşil ayda kateşinlerin daha fazla olmasıyla ilişkilendirilebilir. şunu hususunda bilinmesini isterim ki yukarıda çay ve sağlık konusunda yapılan pek çok çalışmadan çok azının sonuçları verilmiştir. Bu konuda ileride diğer bazı araştırma sonuçlarını da okuyuculara sunmaya çalışacağım.

Ayrıca konu üzerinde son olarak önemle vurgulamak istediğim bir diğer husus da, markalaştırılmaya çalışıldığı süreçte kendine has iklim, toprak, çeşit, demleme ve iim özellikleri olan Türk ayının sağlık üzerine etkilerinin ileri yöntemlerle araştırılıp, sonuçların bilim dünyasında uluslararası düzeyde paylaşılması gerektiğidir. Unutmayalım ki en güzel çay, sevdiklerimizle içilen aydır.

Prof. Dr. Feramuz ÖZDEMİR

Akdeniz Üniversitesi, Mühendislik Fakültesi
Gıda Mühendisliği Bölümü

Kaynak: ay Dünyası Gazetesi, 27 Temmuz 2012