

NİÇİN ÇAY İÇİYORUZ?

Muharrem ÖKSÜZ
Enstitü B.k. Yrd.

Çok duyulan bir deyişle; çay sudan sonra Dünya'da en fazla içilen bir gıda ve içecek maddesidir. Ama ben bu deyişin en azından ülkemiz için hafif kaldığını kanımsındayım. Yani ülkemizde çay sudan da fazla içilmektedir. Çayın; Dünya'da ve ülkemizde bu kadar fazla içilmesi insanların gıda ihtiyacını karılamakta çok alıkanlıklarda ilgili bir içecek olmasıdır. Tabii buna ekonomik olması hususunu da eklemeliyiz.

Dünya silah çay üretimi 1984 yılı verilerine göre 2 milyon tonu a mıdır. Genellikle uzakları Ülkelerinde tüketilen ye il çayın üretimi ise 450.000 ton kadardır. Dünya da büyük çay üretici ülkeler sırası ile Hindistan, Çin, Rusya, Kenya, Türkiye, Japonya, Seylan gibi ülkelerdir. En büyük üretici olan Hindistan 645.115 tonla Dünya üretiminin %29.8 ini, Çin 411.000 tonla dünya üretiminin %19'unu ve Türkiye ise 114.000 tonla dünya üretiminin % 5.3 ünü kapsamaktadır.

Ki i ba na yılda kuru çay tüketimi ise ülkeler itibarı ile çok de i iklik arz etmektedir. öyle ki; Türkiye fert ba na yılda 2 kg dan fazla mamul çay ile yine Dünya'da en fazla çay tüketen ülkeler sınıfındadır. Tüm Dünya da tüketim için üretici ülkelerce ihraç edilen çayın miktarı 1984 yılı itibarı

ile 1 milyon ton kadardır.

Ülkemizde her fert yılda 3000 bardak a yakın çay içmektedir. Bu da her ki inin günde 6-8 bardak çay içti ini göstermektedir. Tabii ki çayla beraber önemli miktarda ekerde tüketilmektedir. Günlük ya antımızda bu kadar önemli bir yer kapsayan çayın besleyicilik özellikleri nelerdir? Yazımızın ba nda belirtti imiz gibi çay alıkanlıklarla ilgili bir madde olmasına kar ın önemli oranda besleyicilik ve farmakolojik özellikleri de vardır.

Çay Çin'de M.Ö 2737 yılından beri yani zamanımızdan 4500 yıl evvel ta nınmakta ve içilmektedir. Çayın faydaları hakkındaki en eski deneyim ve bu lular da Çin liler tarafından çıkarılmıştır. Çiniilere göre çayın insan sa lı ı üzerine önemli ölçüde faydalı etkileri vardır. Hazmi kolayla tırma ta, insanı zinde ve hareketli kılmaktadır. Öksürü ü kesmekte, ba a rılarını gidermektedir. Çayla beraber vücuda önemli oranda mineral madde, protein, vitaminde alınmaktadır. Bir bardak çayla 80-100 mg kafein vücuda alınmaktadır. Buda insan beyninin fonksiyonlarını artırmakta, vücuda zindelik ve hareketlilik kazandırmaktadır. Yapılan ara tırmalarda çayın kandaki kolesterolü azaltıcı et-

ki gösterdiği, bu sebeplede kroner hastalıklarda önemli faydaları oldu u saptanmıştır.

Rus ara tırcılarının son yıllardaki bulgularına göre; Çayın insan organizmasına etkisi içerdiği kafein, kate inler ve mineral maddelere dayanmaktadır. Bulgulara göre; çaydaki P vitamini kılcal damarları kuvvetlendirici etkisi ile tüm kroner sistemde elastiki özellik kazandırmaktadır. Günlük P vitamini ihtiyacı normal çay içimi ile (günde 3-4 bardak) sa lanabilmektedir. Çaydaki kate inlerin kuvvetli antioksidant etkisi sebebi ile radyasyona kar ı konjyucu etkisi vardır. Çayın içerdiği maddelerde kuvvetli bakterisid (Antimikrobiyal) özellik vardır. insan ya amı için önemli vitaminler çayda mevcuttur. Bunlar B1,B2, vitaminleri ile az miktarda C vitamini, mineral maddelerden özellikle kan yapıcı etkiye sahip demir ile bolca potasyum, kalsiyum ve insan sa lı ı için gerekli di er makro ve mikro besin elementlerini ihtiva etmektedir. Özellikle vücudun yapı ta larını oluşturan proteinler çayda önemli oranda mevcuttur.

Çay hazmi kolayla tırırken aynı zamanda kabızlı ı giderici

ve spazm çözücü özelliği de sahiptir. Kafeinden ötürü diüretik etkisi olan çayın içimi ile so uk algınlıklarına karşı çok iyi geldi i, ayrıca çayın ate i düürücü özellikleri oldu u ara tırmalarla da saptanmıştır. Çayda bulunan K vitamini miktarı balık eti ve ye il sebzelerde bulunan miktara yakındır. Özellikle Rus ara tırmacılar tarafından çayın içerdiği bakır ve demir elementleri nedeni ile kansızlığa iyi geldi i belirlenmiştir.



Çay'ın kalitesi tadım sonucu ortaya çıkar

Buna rağmen, hiç bir zaman bir insan sadece çay içmekle günlük gıda ihtiyacını karşılayabilir denemez. Esasında çayın besleyicilik ve farmakolojik özellikleri ikinci derecede önemli faktörlerindedir. Çayın birinci önemliliği onun bir içecek ve hatta alıkanlıklarla ilgili, ekonomik bir içecek olması özelliğindedir.

Çay; Ülkemiz için artık bir

gelenek, alıkanlık, dar gelirli kesimin katılığı, ikramı olmuştur. Uzun bir dönem için ne alkollü içkiler, ne de me rubatlar çayın yerini tutamayacak gibi görünmektedir. Uzak Do u'dan gelip kısa zamanda ülkemizin en önemli tarımsal sanayii ürünü haline gelen çay, artık Türk halkının vazgeçemeyeceği birinci gıda ve içecek maddesidir.

KAYNAKLAR:

1. Anon., 1985. Annual Bulletin Of Statistics. international Tea Committee.
2. Bokuchava, M.A. ve Skobeleva. N.1,1982. Çay ve Çay ileminin Kimya ve Biyokimyası. Çay Kurumu Yayını.
3. Yazıcıoğlu T.1974. İçtimii Çay TÜBİTAK. Marmara Bilimsel ve Endüstriyel Araştırma Enstitüsü GEBZE.



Buyuk kızumi alursanız
5 dönüm çaylukta benden

Yok, biz
u fağini isterük