

Niçin Yeşil Çay

Son yıllarda tüketici bilincinin ve gıdaların sağlık üzerindeki etkilerinin incelendiği bilimsel araştırmaların artmasıyla birlikte fonksiyonel gıdalar önem kazanmıştır. Gerekli besin elementi ihtiyacını, diğer bir ifadeyle temel beslenmeyi karşılamasının yanı sıra sağlık üzerine olumlu etki gösteren gıdalar fonksiyonel gıda olarak bilinmektedir. Günümüz insanının birçok yapay gıda ve ilacın bazı yan etkilerinden kaçınmak için doğal fonksiyonel gıdalara olan ilgisi gün geçtikçe artmaktadır. Gerek doğal olarak fonksiyonel özelliğe sahip, gerekse sonradan ilave edilen besin maddeleriyle bu özellik kazandırılmış birçok fonksiyonel gıda ürününü marketlerde görmek mümkündür. Ancak gün içerisinde tükettiğimiz gıdaları miktar açısından göz önüne aldığımızda fonksiyonel bir içecek olan çayın ülkemiz insanı için önemi daha fazla anlaşılmaktadır. Nitekim ülkemiz 2.6 kg/kişi çay tüketimi ile dünya ülkeleri arasında bu kategoride 4. sırada yer almaktadır. Bu rakamı daha somut bir şekilde ifade etmek gerekir ise de ülkemizde kişi başına yılda yaklaşık 900 bardak çay içildiği, bunun da kişi başı günlük ortalama 3 bardak çaya karşılık geldiği sonucuna varılmaktadır.

Çay bitkisinin (*Camellia sinensis* L. (O) Kuntze), *assamica* ve *sinensis* çeşitlerinin taze yapraklarından başta siyah çay olmak üzere, yeşil çay, oolong çayı ve beyaz çay gibi değişik çay çeşitleri elde edilmektedir. Bu çayların hepsi de aynı çay bitkisinden üretilmekle birlikte aralarındaki farklılıklar üretim aşamalarında uygulanan işlemlerinin farklı olmasından kaynaklanmaktadır. Nasıl ki sütün hammadde olarak kullanılmasıyla farklı tipte yoğurtlar ve peynirler üretiliyorsa, çay bitkisinden de tüketilmek üzere yukarıda sayılan farklı tipte çaylar üretilmektedir. Nitekim uygulanan işleme bağlı olarak da bu çayların sağlık üzerine gösterdikleri fonksiyonel etkiler de birbirlerinden farklıdır ve bu bakımdan yeşil çay önemli bir konuma sahiptir. Çay bitkisinden hasat edilen yaprakların, kıvrıma ile birlikte hemen bir ısıl uygulamaya (genellikle buhar uygulaması) maruz bırakılarak, kurutulmasıyla elde edilen yeşil çay, dünya çay tüketiminin yaklaşık %20'sini oluşturmakta ve daha çok Japonya, Çin ve diğer Asya ülkelerinde yaygın olarak tüketilmektedir. Ülkemizde de 2004 yılında ilk defa üretilmeye başlanan yeşil çayın tüketimi fonksiyonel özelliklerinden dolayı gün geçtikçe artmaktadır.

Azotlu bileşikler, karbonhidratlar, pigmentler, vitaminler, organik asitler ve mineraller gibi besinsel maddeleri içeren yeşil çayın asıl fonksiyonel özelliği bileşimindeki polifenoller olarak adlandırılan maddelerden ileri gelmektedir. Polifenoller, fenolik asitler ve flavonoidler olarak iki gruba ayrılır. Yeşil çay özellikle kateşinler ve kateşin türevlerini kapsayan flavonoidlerce zengindir (kuru ağırlık üzerinden %30). Ayrıca suda çözünür bileşikler olan kateşinler yeşil çay demine acılık ve burukluk vermektedir.

Yeşil çayın sağlık üzerine etkisine yönelik bir çok çalışma yapılmış ve yapılmaya da devam etmektedir. Mikrobiyal sistemler ile deney hayvanları üzerinde gerçekleştirilen çalışmalar sonucunda yeşil çayın mide, kolon, meme, prostat ve pankreas kanserleri gibi değişik kanser türlerini, kalp damar hastalıklarını, iltihabi ve sinirsel hastalıkları önleyici ve tedaviyi destekleyici etki gösterebileceği bildirilmektedir. Ayrıca yeşil çayın antioksidan olarak bilinen serbest radikalleri önleyici veya temizleyici etkisi de oldukça önemlidir. Serbest radikaller vücudumuzun oksijen kullanması sonucu meydana gelen tahrip edici özelliğe sahip atık maddelerdir. Serbest radikaller temas ettikleri moleküllerin yapısını bozucu etki göstermekte ve bu da yaşlanmayı hızlandırmaktadır. Yeşil çayın bu etkisi oldukça önemli antioksidan maddeler olarak bilinen C ve E vitaminlerinden çok daha güçlüdür.

Ayrıca Akdeniz Üniversitesi Gıda Mühendisliği Bölümü'nde danışmanlığında yapılan tez projeleri kapsamında siyah çay ve yeşil çayın sağlık üzerinde etkili biyoaktif bileşenlerinin karşılaştırıldığı birçok analiz gerçekleştirilmiştir. Yapılan bu çalışmalar sonucunda aynı koşullarda demlenen yeşil çay ekstraktında biyoaktif bileşenlerin siyah çaya göre çok daha yüksek olduğu ve bununla birlikte yeşil çayın daha güçlü antioksidan etki gösterdiği belirlenmiştir.

Özellikle Japonya'da ve diğer bazı Asya ülkelerinde su yerine dahi yeşil çay tüketimi tercih edilirken, ülkemizde yeşil çay tüketimi çok fazla yaygın değildir. Bugün ülkemizde siyah çay toplumun her kesiminden farklı yaş grubundaki insanlar tarafından keyifle ve sıklıkla tüketilmektedir. Türk toplumu olarak siyah çayı içmeye ve bu kültüre sahip çıkmaya devam ederken, sağlığa olumlu etkileri siyah çaya göre daha yüksek olan yeşil çayın da tüketimini arttırmalıyız.

Prof. Dr. Feramuz ÖZDEMİR

Akdeniz Üniversitesi, Mühendislik Fakültesi, Gıda Mühendisliği Bölümü, 07058, Antalya

Kaynak: Çay Dünyası Gazetesi, 26 Ocak 2012