

Lignanlar ve Sağlık Üzerine Etkileri

Evrım Özkaynak*, Gülden Ova

Ege Üniversitesi Mühendislik Fakültesi Gıda Mühendisliği Bölümü, İzmir
*evrimka2000@yahoo.com

Özet

Nutrasötikler, gıdalarda bulunan yararlı kimyasallar olarak tanımlanmaktadır ve bitkisel kaynaklı olanlarına fitokimyasal adı verilmektedir. Önemli bir fenolik bileşik grubu olan fitoöstrojenler, endojen östrojene benzer aktiviteler gösterebilen bitkisel kaynaklı kimyasallardır ve son yıllarda yapılan epidemiyolojik çalışmalar sonucunda insan sağlığı açısından oldukça önemli oldukları ortaya çıkmıştır. Fitoöstrojenler kimyasal yapılarına göre izoflavonlar, izoflavanlar, flavanonlar, kalkonlar, lignanlar, kumestanlar, makrolitler, stilbenler ve steroller olarak sınıflandırılır. Bitkilerde bulunan temel lignanlar matairesinol, sekoizolarisiresinol, larisiresinol ve izolarisiresinol olup, bu bileşikler insanlarda östrojenik aktivite gösteren enterolakton ve enterodiol temel bileşikleri ile benzer yapıya sahiptirler. Keten tohumu, sekoisolarikiresinol diglukosid (SDG) lignan açısından en zengin kaynaktır. Keten tohumunda bulunan SDG lignan, anti-kanser ve anti-oksidan etkiye sahip olmakla birlikte anti-viral, anti-bakteriyel ve anti-fungal özellikler de göstermektedir. Ayrıca farklı hastalıklara karşı bağışıklık sistemini güçlendirici etkisi de bulunmaktadır. Bu çalışmada lignanlar, keten tohumunda bulunan lignanlar ve lignanların insan sağlığı üzerindeki olumlu etkileri incelenecektir.

Anahtar kelimeler: Lignanlar, Sağlık, Keten tohumu

Türkiye 10. Gıda Kongresi; 21-23 Mayıs 2008, Erzurum