

Fonksiyonel Gıda Bileşeni Bitkisel Steroller

Fehmi Yazıcı, Muhammet Dervişoğlu*, Abdullah Akgün, Oğuz Aydemir,
Umut Aki

Ondokuz Mayıs Üniversitesi Mühendislik Fakültesi Gıda Mühendisliği Bölümü,
Samsun

*mderviso@omu.edu.tr

Özet

Bitkilerde doğal olarak bulunan steroller yapısal olarak kolesterole benzeyen bileşiklerdir. Günümüze kadar 200'den fazla farklı tip sterol bildirilmiştir. En yaygın bitkisel steroller sitosterol, kampesterol ve stigmasteroldür. Bu sterollerin doymuş formları 'stanol' olarak bilinir.

Beslenme alışkanlıkları bitkisel sterol alımını etkilemektedir. İnsanlar günde 170 mg'dan, sebze çeşitleri ile yoğun bir diyet ile 360 mg'a kadar sterol almaktadır. Araştırmalar günlük 1-3 g arasında alınacak sterolün kalp-damar rahatsızlıkları ile ilişkili toplam kolesterol ve LDL seviyesini düşürücü etkilerini ortaya koymuştur. Ayrıca kansere, ülser, iltihaplanma ve fungal aktiviteye karşı koruyucu etkileri üzerinde de durulmaktadır. Yapılan çalışmalarda bitkisel sterollerin toksik etkilerinin olmadığı sonucuna da varılmıştır.

Bu çalışmada bitkisel sterollerin kimyasal yapıları, bitkisel kaynakları, gıdalarda kullanımı ve sağlıkla ilişkisi incelenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Bitkisel sterol, Sağlık

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