

Meyvelerdeki Fenolik Bileşiklerin Sağlık Yönünden Önemi

Reyhan İrkin^{1*}, Ümran Ertürk², Mihriban Korukluoğlu³

¹Balıkesir Üniversitesi Susurluk Meslek Yüksekokulu, Susurluk 10600, Balıkesir

²Uludağ Üniversitesi Ziraat Fakültesi Bahçe Bitkileri Bölümü, Görükle, Bursa

³Uludağ Üniversitesi Ziraat Fakültesi Gıda Mühendisliği Bölümü, Görükle, Bursa

*rirkin@hotmail.com

Özet

Meyveler yoğun olarak karatenoid, C vitamini ve polifenolik bileşikler içermektedirler. Polifenolikler; flavonoid, fenolik asit, lignan, proantosiyanidin gibi bileşiklerdir. Böğürtlen (*Rubus fruticosus*), ahududu (*Rubus ideaus* L.), frenk Üzüümü (*Ribes sativum*), beyaz greyfurt (*Citrus paradisi*), kızılcık (*Cornus mas* cv. *Vermio*), çilek, siyah üzüm, muz, elma ve zeytin yüksek miktarlarda fenolik bileşikler ve antosiyanin içeren meyvelerdir. Bu tür meyveler serbest radikal önleyiciler olarak da tanımlanmaktadır. Meyvelerden elde edilen doğal antioksidanların fenolik bileşik oranlarının yüksek olduğu, aynı zamanda antioksidan kalitelerinin de çok değerli olduğu tespit edilmiştir. Kateşinler; çay, kırmızı şarap, flavanonlar turunçgiller, flavoneller (örneğin; quersetin) soğan, zeytin, çay, şarap, elma, antosiyanidinler; vişne, çilek, üzüm ve renkli meyveler, kafeik asit; üzüm, şarap, zeytin, kahve, elma, domates, erik ve vişnede bulunmaktadır. Meyvelerden elde edilen antioksidanların serbest radikal oluşumunu engelleyerek hücrel DNA, lipid ve proteinlerin zarar görmesini ortadan kaldırdıkları, kolesterol önleyici oldukları, kanser ve kalp damar hastalıklarının oluşumunun önlenmesinde rol oynadıkları bilinmektedir. Ayrıca meyvelerdeki fenolik bileşiklerin antioksidan aktivitelerinin yanısıra antimikrobiyal etkinliğe de sahip oldukları *Escherichiae coli*, *Helicobacter pylori* ve gram negatif bakterilerin çoğunu engelleyerek inhibe ettikleri, üriner sistem enfeksiyonları ve mide ülserleri gibi rahatsızlıkları önledikleri tespit edilmiştir. Bu makalede meyvelerde bulunan fenolik bileşikler ve sağlık yönünden önemlerine değinilecektir.

Anahtar kelimeler: Fenolik maddeler, Meyve, Sağlık

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