

ŞARAP VE SAĞLIĞIMIZ

KAVAKLIDERE ŞARAPLARI A.Ş.

Şarap, Antik çağdan beri hem keyif veren bir içecek, hem de ilaç olarak değer kazanmış bir üründür. Eski Mısır dönemine ait mezarlarda bulunan amforalarda görülen tasvirler bu görüşü tamamen doğrular yöndedir. M.Ö. 3000 yıllarında firavunlar tarafından öbür dünyaya götürülmeye değer bulunan tek içki şaraptı. Bunun nedeni şüphesiz şarabın sadece keyif veren güzel bir içki olmasından ileri gelmiyordu. Damıtma (distilasyon) tekniğinin keşfedilerek, yüksek konsantrasyonlu alkolün elde edilmesine kadar geçen dönemde şarap, alkol içeren (bira, met vb., hariç) yegane üründü ve pek çok ilacın yapımında kullanılıyordu.

Tarih boyunca şarap, zaman zaman alkolün olumsuz yönünün ön plana çıkarılmasıyla acımasızca eleştirildi de. Ancak gerek tarihin en önemli kültür içkilerinden biri ve Avrupa mutfağının ayrılmaz bir parçası olması, gerekse tıbbi özellikleri nedeniyle önemini daima korudu.

Eski Yunanlılar şarabı tanımlarken bir üçgen kullanırlardı. Bu üçgenin her köşesi şarabın bir özelliğini yansıtmaktaydı.



Gerçekten de Yunanlıların o dönemde yaptıkları temel tanımlama bugün de geçerliliğini korumaktadır. Teknolojik gelişmelerle

üçgenin köşeleri bugün daha iyi tanımlanmıştır. Konuyu daha iyi anlayabilmek için bu üçgeni günümüzün bilgileri ışığında inceleyelim:

I. Besin olarak şarap

Şarabın litresi 600-1000 kalori enerji verir. A, B ve C vitaminlerinin yanısıra vücudumuz için gerekli 13 temel minerali içerir: Kalsiyum, fosfor, magnezyum, sodyum, potasyum, klor, kükürt, demir, bakır, manganez, çinko, iyot ve kobalt.

Özellikle B vitamini şarapta önemli miktarda bulunur. Kırmızı şaraplar genel olarak beyaz şaraplara oranla gerek vitamin, gerekse mineral madde bakımından daha zengindir. A ve C vitaminlerinin miktarı ise oldukça düşüktür. Beyaz şaraplar B6, kırmızı şaraplar ise B2, B5 (pantotenik asit) ve B6 vitaminlerini önemli miktarda içerir.

B2 vitamini (riboflavin) miktarı alkol fermantasyonu sırasında artarken, B1 vitamini (tiyamin) ise azalma göstermektedir. Bunun nedeni mayaların fermantasyon sırasında riboflavin oluşturmaları ve tiyaminin harcamalarıdır.

Metabolizmanın sağlıklı olarak çalışmasında önemli bir role sahip olan vitamin ve mineraller dışında şarap, içerdiği şeker, alkol, polifenolik maddeler ve proteinler bakımından da önem taşır. Şarapta üzümden gelen doğal şeker insan organizması tarafından kolaylıkla absorbe edilmekte, alkol enerji sağlamakta, demir ise bilindiği gibi kanın oluşumunda önemli bir rol oynamaktadır.

Yukarıda belirttiğimiz gibi litresi yaklaşık 650 kalori veren şarabı bazı temel gıdalarla kıyasladığımızda 900 g süt, 370 g et veya 5 yumurtaya karşılık geldiğini görürüz. Ancak bu

karşılaştırma tam anlamıyla doğru değildir. Çünkü alınan alkolün tamamı vücutta yanmakta, yaklaşık % 10'u solunum sırasında hava ile, yaklaşık % 3-5'i ise terleme ve idrar ile atılmaktadır. Alkol alımından sonra vücut ısısının yükselmesi de bir miktar kalori kaybına neden olmaktadır.

Şarabın bir diğer önemli özelliği de vücudun yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan alanin, arjinin, sistin, lösin, prolin, triptofan, metionin, trosin, valin gibi temel amino asitleri içermesidir.

II. İlaç olarak şarap

Şarap ölçülü olarak içildiği takdirde metabolizmamız üzerine birçok olumlu etki yapmakta, doz aşıldığında ise tam tersine zarar vermektedir.

Şarabın ilk etkisi ağız boşluğundaki tükürük salgısını artırarak başlamaktadır. Fazla miktardaki tükürük salgısı, gerek iştahın açılması gerekse gıda maddelerinin çözünerek sindirimin kolaylaşması açısından önem taşımaktadır.

Diğer yandan ağızda şarap tarafından arttırılan gıdalar salgısı, sinirler üzerine etki ederek mide suyu salgısını da arttırır. Hatta sindirimde önemli rol oynayan HCI ve pepsin oluşumunu sağlayan gastrin üzerinde de etkilidir.

Pankreas sağlıklı ise, ölçülü miktarda alınan şarabın olumlu bir etkisi vardır. Pankreas fermentlerinin salgısı artar. Artan salgı, proteinin ince bağırsakta sindirimini ve şeker ile katı yağın ayrışmasını kolaylaştırır.

Şarabın bir diğer olumlu etkisi ise safra kesesinin çalışması üzerinedir. Safra kesesinin çalışmasını aktive edici bir rol oynar.

Şarap aynı zamanda solunum organlarına canlılık kazandırır. Solunum derinleşip hızlanır ve zaman biriminde değişen hava miktarı artar. Alkol sayesinde sağlanan bu etki ile kan

sirkülasyonu kolaylaşmaktadır. Özellikle yaşlı hastalarda akciğer iltihaplanması önlenebilmektedir. Amerika'da Kaliforniya Üniversitesi Kardiyovasküler Araştırma Enstitüsü'nden Dr. John P. Kane alkolün, kandaki HDL (= Yüksek Dansiteli Lipoprotein) düzeyini arttırdığını, böylece arterioskleroz'a karşı koruduğunu saptamıştır. Özellikle katı yağ bakımından zengin bir yemekten sonra şarap içildiğinde yağ damlacıklarının kan damarlarını tıkaması önlenebilmektedir. Bu nedenle uygun dozda enfarktüs hastalarına önerilmektedir.

Araştırmalar az miktarda içilen şarabın, tiroid guddesinin aktivitesi üzerine olumlu etki yaptığını, akciğer iltihaplanması, romatizma vb., gibi enfeksiyonlar sırasında vücudun mukavemetini arttırıcı etki yaptığını göstermiştir. Ancak miktar artınca bunun aksine olumsuz bir etki yapmaktadır.

Şarap yemekten sonra içildiğinde vücut ağırlığının azalması üzerine olumlu etki yapmaktadır. Yemekten önce alındığında ise herhangi bir etkisi görülmemiştir. Belli ölçüde alınan şarap rahatlatıcı bir etki yapmakta ve vücudun yağ kaybı üzerine olumlu bir rol oynamaktadır.

Deride şarap sinirleri gevşetici bir etki yapmaktadır. Bu etki derinin ısınması şeklinde görülür ve vücudun içinden üst yüzeye doğru bir ısı taşınması sağlanır. Böylece düşük ısıda donma tehlikesi önlenir.

Uygun dozda tüketilen şarap vücut ve ruhta bir ferahlık, rahatlık meydana getirir. Yine ölçülü miktarda alındığında mide bağırsak koliti olanlara ve astımlılara iyi geldiği görülmüştür.

III. Şarabın Toksik Etkisi

İnsanları alkollü içki tüketmeye yönelten nedenler nelerdir? Fransa'da bu konuda yapılan araştırma sonuçlarına göre fransızların büyük bir çoğunluğu elma şarabını (cidre) ve birayı susuzluklarını gidermek amacıyla, aperitif

içkileri ve likörleri ortama uymak, herkes gibi davranmak ve cesaret kazanmak amacıyla, şarabı ise % 87 gibi yüksek bir oranla yemeğin bir tamamlayıcısı olarak içtikleri ortaya çıkmıştır. Ancak araştırmada şarabın teskin edici ve keyf verici özelliği (Türkiye'deki halk tabiriyle kafa buldurucu etkisi) üzerinde durulmamıştır.

Bilindiği gibi teskin verici maddeler tarih boyunca insanlar tarafından çeşitli nedenlerle kullanılmıştır. Her ulusun kendine özgü bir içkisi olmuştur. İnsanların ilk istifa ettikleri alkollü içki "met" idi. Tarihi M.Ö. 7000 yılına kadar uzanan bu içki yabancı arıların ağaç kovuklarına bıraktıkların balın, su ile bir miktar seyreltilip güneşte fermantasyona bırakılmasıyla elde ediliyordu. Bunu izleyen yıllarda Sümerlilerin bugünkü biranın ve bozanın temelini oluşturan, arpadan elde ettikleri bir içki yaptıklarına dair bazı belgeler vardır. Orta Asya'dan gelen atalarımızın geleneksel içkisi ise kısırak sütündeki şekerin fermantasyonu ile elde edilen kımızdı. Uzak doğu kültürünün en güçlü temsilcisi Japonya'nın bugün de kullandığı geleneksel içkisi pirinçten elde edilen "sake"dir. Bu örnekler çoğaltılabilir.

Burada sorulması gereken soru tarih boyunca bu içkilerin insanlar tarafından neden üretildiğidir. Şüphesiz bu sorunun cevabı keyif vermekten ziyade bu içkilerin insanları rahatlatmış, günün streslerinden uzaklaştırmış, acılarını hafifletmiş olmasıdır. Bir anlamda bu içkiler bugün yan etkileri üzerinde önemli araştırmaların yapıldığı trankilizan ilaçların yerini tutmuştur.

Diğer yandan bütün teskin edici maddeler gibi alkol de ölçülü kullanılmadığı takdirde vücuda zarar verir. Ancak bu konuda alkollü uyuşturucu maddelerle (drog) karıştırmamak gerekir. Düşük dozlarda organizma üzerinde sakinleştirici, yatıştırıcı bir etki gösteren şarap, yüksek dozlarda halüsinasyonlara neden olur.

Aşırı alkol yüklemeleri karaciğer metabolizması bozukluklarına neden olabilir. Yine yüksek dozda alınan alkol vücut direncini azaltır ve sinir hücrelerine bağlanarak beyin hücrelerinin enerji metabolizması için gerekli olan glükozu yakacak olan oksijene engel olur.

IV. Sonuç

Ünlü filozof Socrate şaraptan bahsederken şöyle demiştir: "İnsan vücudu genç bitkiler gibi davranır. Tanrı fazla yağış gönderirse bitkiler ayakta duramazlar ve rüzgâr onları yatırır. Aynı ilişki insan ve şarap arasında da vardır."

Gerçekten de "Socrate"ın çok eskilerde yaptığı bu benzetme bugün için de geçerlidir. Dozunda kullanılan şarap insana sayısız faydalar sağlarken, her zaman belirttiğimiz gibi aşırısı da zarar verir. Aslında bu durum aşırıya kaçıldığında hemen hemen bütün gıdalar için geçerlidir. Örneğin, belli bir yaştan sonra aşırı miktarda tüketilen tuz, şeker, yağ, kırmızı et vs., ürünlerin sağlığımızı tehdit ettiği hepimizin bildiği bir gerçektir.

Şu halde günümüzün aydın insanı için şarap alkollü bir içkiden ziyade sofranın vazgeçilmez bir tamamlayıcısı, kültür ve gelenek simgesidir. Bu nedenle son yıllarda başta Avrupa olmak üzere Dünya'nın birçok ileri şarap üreticisi ülkesinde toplam şarap tüketiminde bir azalma görülürken, kaliteli şarap tüketiminde belirgin bir artış görülmektedir. Ülkemizde de son yıllarda böyle bir eğilim gözlenmektedir.

Şarapsever dostlarımıza bu bilgiler ışığında kaliteli şaraplarla birlikte keyifli ve sağlıklı günler dilerken, satırlarımızı "Metodizm" in kurucusu John WESLEY'in şarap için söylediği güzel bir sözle tamamlıyoruz.

"Şarap doğanın bizlere sunduğu ilaçların en asilidir."