



Yemekten Sonra Çay ya da Kahve İçmek Zararlı mı?

Öğünlerle ya da hemen sonrasında içilen çay ya da kahvenin demir emilimini azalttığı düşüncesi oldukça yaygındır. Bu endişe kısmen haklı olsa da yapılan deneyler demir emilimindeki azalmanın sağlıklı bireyleri etkileyecek düzeyde olmadığını gösteriyor.

Vücudumuzdaki hücrelerin enerji üretebilmesi için gerekli oksijeni alyuvar hücrelerindeki hemoglobin proteini taşır. Oksijen hemoglobinin yapısındaki pozitif yüklü demir iyonuna bağlanarak dolaşım sistemindeki yolculuğuna çıkar. Yetişkin bir insanın vücudunda bulunan yaklaşık 4 gramlık demir kütlesinin büyük bir bölümü hemoglobinin yapısında yer alır. Demirin hemoglobin proteini yapısındaki formuna “hem demir” adı verilir. Besin olarak tükettiğimiz hayvanlar da oksijen taşıyıcı olarak hemoglobin kullandığı için deniz ürünleri ile kırmızı ve beyaz etten aldığımız demir minerali yüksek oranda “hem” formunda bulunur. Vücudumuz için daha tanıdık olan demirin bu formunun biyolojik kullanılabilirlik düzeyi oldukça yüksektir.

Bitkisel gıdalar ve demirce zenginleştirilmiş besinlerdeki demir ise “non-hem” formundadır. Non-hem demirin emilim oranı hem demire kıyasla düşüktür. Bunun sebe-

bi bitkilerde bulunan fitat ve polifenol türü bileşiklerin non-hem demirin emilimini engellemesidir. Çay ve kahve de içerdikleri tanen ve klorojenik asit gibi polifenolik bileşikler ile non-hem demirin emilimini kısıtlar. Polifenol bileşikler, antioksidan nitelikleriyle sağlığınıza genel anlamda olumlu katkılar sağlasa da özellikle siyah çayda oldukça fazla miktarda bulunan tanenler bitkisel kaynaklardan aldığımız demirin vücutta kullanılabilirliğini olumsuz etkiler.

Günelik hayatta C vitamini olarak andığımız askorbik asit ise non-hem demirin emilimini artırır. Yapılan araştırmalar yeterince et, balık ve C vitamini tüketen sağlıklı kişilerde içilen çay ve kahvenin risk oluşturacak düzeyde demir eksikliğine yol açmayacağını gösteriyor. Bilim insanları demir eksikliği sorunu yaşayanların ise öğünlerle birlikte çay ve kahve tüketmemesini, öğünlerden sonra da en az bir saat beklemelerini tavsiye ediyor.

Kaynaklar

mcgill.ca/oss/article/can-coffee-inhibit-absorption-iron
lpi.oregonstate.edu/mic/food-beverages/coffee
ods.od.nih.gov/factsheets/Iron-HealthProfessiona