

VİTAMİNLER:

İnsanları hem iyi hem hasta yaparlar

T Ü R K İ Y E
BİLİMSEL ve TEKNİK
ARAŞTIRMA KURUMU
KÜTÜPHANESİ

İnsanları almak istemeyip direnen çocukların ağızlarına zorla kaşık kaşık verilir, yetişkinler de tablet tablet ağızlarına atarlar. İlaç fabrikaları da onların göze iyi görünmeleri için ellerinden geleni yaparlar ve böylece oldukça iyi bir kazanç sağlarlar.

Reklâmlarda «vitaminler» sağlık için iyi ve lüzumludur, diye okursunuz. Sağlığına düşkün milyonlarca insan, ne kadar fazla «vitamin alınır, o kadar iyidir» derler ve A'dan K'ya kadar vitaminlerin bütün alfabetisini satın alırlar.

Özellikle hastalar insanları ayrıca tehdit eden vitamin ekiskliğinden doğan hastalıkların efsanesine inanarak renkli vitamin haplarını isteyerek alırlar. Halbuki vitamin eksikliğinden meydana gelen klâsik hastalıkların devri çoktan geçmiştir. İskorbit, Rahitis ve Beri-Beri gibi hastalıklara bugün ancak besin maddelerinin az olduğu ülkelerde rastgelinir, ve bız Avrupalı'lara Kristof Kolomp veya Marko Polo'nun uzak ve serüven dolu devirlerini hatırlatır.

Buna rağmen vitamin bugün üniversal bir yağlama maddesi olarak büyük bir ün kazanmıştır ve bu yüzden küçük çocuklar her gün bir kaşık balık yağı içmek zorunda kalırlar.

Vitamin eksikliği hakkında yapılan reklâmlar kuvvetlendikçe, oburca vitamin almanın zararları da insanların bilinçlerine o kadar az sokulur ve oburca vitamin alan kimseler yüksek doz vitamin almanın zararlarından o kadar az bilgi sahibi olur. En iyi durumda bu, onların kesesini etkiler, daha fena durumlarda ise sağlığını.

Etken Maddeler :

İnsanların yaşayabilmeleri bakımından onlar önemli maddelerdir (lâtincede vita hayat) ve enzim ve hormonlarla beraber insan vücudunda, büyüme, beslenme ve üreme için gerekli ve zarurî olan etken maddeleri oluştururlar. Hormonlar vücudun kendisi tarafından üretildikleri halde —enzimler de hiç olmazsa kısmen— vitaminler vücuda dışarıdan verilmek zorundadır, çünkü bunlar vücudun kendisi tarafından üretilmez.

İhtiyacın karşılanması bu kadar önemli olduğu halde lüzumlu miktarlar da o kadar azdır. En fazla C vitamini ki bu da günde yaklaşık olarak 75 miligramdır. (100 gram yabani gül meyvesi, üzümünde 1500 gram C vitamini vardır.)

Etken maddeler tıpkı kimyasal katalizatörler gibi tesir ederler, onlar önemli organların fonksiyonlarını hızlandırır ve stimüle ederler (uyarıcı bir etki gösterirler). Vitaminler bu fonksiyonların da yaktır vazifesini görmezler, daha fazla bir yağlama görevi yaparlar, bu da organların sürünmeksizin işlemesini sağlar.

Bir motoru uzun zaman yağsız çalıştırarak pistonun silindiri yemesine sebep olursanız, husule gelen zararı yüzlerce litre motor yağı kullansanız bile gidere messiniz.

Aynı şekilde ilerlemiş bir nezleyi ağızda C vitamini tabletleri emmekle geçirmeğe kalkışmakta manâsızdır.

Korumak ile tedavi ayrı ayrı şeylerdir.

Kıvrılmak :

Vitamin A'nın (Retinol) vücuttan geçtiği yolu beraberce izleyelim.

Bu çoğun çocukların çok sevdiği havuçtan Provitamin (Karotin) olarak alınır. Bu sindirim sisteminde başka bir Provtiamine dönüşür, ve bir protein ile birleşir. Bu vitamin A proteini kanla geziye çıkar. Bunun yaptığı iki fonksiyon vardır: Bir kere hücrelerin sağlam olarak büyümesini sağlar ve karaciğerde depo edilir. İkinci görevi göze giderek orada ağtabakanın çubuk hücrelerinde göze renk veren maddeye dönüşür. Rodopsin adı da verilen bu renkli madde Opsin proteini ile Retinal (Cis-Vitamin-A-Aldehyd)'dir.

Işığın etkisi altında ilk önce cis Aldehyol trans şeklini alır, sonra renkli madde Opsin ve Trans-Retinal halini alır, kıvrılır.

Bu foto kimyasal süreç bir elektriksel impuls meydana getirir ki, bu da görme siniri üzerinden beyindeki görme merkezine iletilir.

Anne çocuğuna havuç yemesini gözler için iyi olduğunu söylerken meseleyi biraz basitleştirmiş olur: zira kör olanlara havucun da bir faydası olamaz.

Harika ilaç B 12: 1948'de Amerikalı ve İngiliz biyokimyacıları harika nitelikleri olan yeni bir etken madde buldular: Vitamin B 12. Bu vitamin olarak bilinen folik asitten 7-8000 kat daha etkiliydi. Son zamanlarda bu da doktorlar tarafından çok verilen bir ilaç olmuştur. Fiyatına bakmadan hastalar bunun enjeksiyonuna da razı olmuşlardı, çünkü Perniziuse Anemi'den özel bir kansızlık şekli hayatı tehdit eden bir hastalığı ve B 12'nin eksikliği yüzünden meydana geliyordu, acaba burada basitçe bir tablet yapmak yerine neden iğnenin külfetine katlanıyordu?

Vitamin noksanı + vitamin = normal, şeklindeki basit denklem öyle kolayca çözülen bir denklem değildi ve vitamin B 12'nin kullanılması için insanın daha başka bir katalizatöre ihtiyacı vardı: Bu da midenin iç zarı tarafından oluşturulan Mucoproteid ki ona intrinsek faktör denir. B 12 ancak mucoproteid ile beraber olduğu takdirde mide iç zarı tarafından yeniden emilebiliyor ve kana karışıyordu.

Anemi'nin asıl sebebi intrinsek faktörün noksan olmasıydı ve B 12'nin değil. Hastalık vücudun, makûl bir beslenmede yeter derecede mevcut bulunan vitamini bağırsaklardan alamamasından ileri geliyordu. Bu yüzden mide bağırsak kanalı

bir tarafa bırakılıyor ve doğrudan doğruya kana B 12 veriliyordu. Birkaç milyonda bir gram bile kemik iliği kan üretimine teşvik etmeğe yeterli geliyordu. Antiper-niciosa etkisinden maada B 12 merkezi sinir sistemi hücrelerinin normal fonksiyonlarını da etkiler.

Fazla Doz :

Vitaminler yüksek etkileri dolayısıyla kontrol edilmeden yüksek dozlarda (hastanın kendisi tarafından) kullanılmamalıdır. Fazla A vitamini alarak kendisini yarışmalara hazırlayan bir atletin başına bakın neler geldi: O zehirlenme belirtileri gösterdi ve hastahaneye kaldırıldı. Hattâ fareler bile fazla vitamene dayanamazlar. Hayvanlar üzerinde yapılan deneylerde fazla doz vitamin verildiği takdirde saçların döküldüğü, hayvanın zayıfladığı ve kanama yaptığı görülmüştür.

Çok fazla övülen C vitamininin bile fazla miktarda alındığı takdirde pek zararsız olmadığı görülmüştür. Radyo aktif belirlenen C vitamininin meydana çıkardığı gibi Ascorbin Asit vücutta ayrıca oxal asit haline dönüşebilir ve bunun sonucu da mesane yollarında oxal taşları meydana gelmesi olabilir.

Vitamin D'nin yanlış kullanılmasının sonuçları ise daha da tehlikelidir, o kemiklerin kirecinin azalmasına ve dokunun ve organların kireçlenmesine sebep olur.

Bu yüzden vitaminlerin, hedefe nokta atışı şeklinde kullanıldığı takdirde faydaları ve yüzey bombardmanı şeklinde kullanıldıkları takdirde zararları vardır, tehlikeleri büyüktür.

Devri Daim (Sürer Döngü) :

Bugün yediğimiz besinde vitaminlerin bulunmaması gıda endüstrisinin bir «hizmeti»dir.

Ekinlerin harmanda dövülmesi ve buğdayın çok ince öğütülmesi vitamin B'nin önemli bir kısmının kaybolmasına sebep olur.

İçtiğimiz sütun kaymağının alınması yağda eriyen vitamin D'nin eksilmesine sebep olur.

Üreticiler kurnazlıkla tüketicinin yanlış inançlarından faydalanır ve önce aldıkları şeyi sonradan tekrar ilâve etkilerini iddia ederler: Ekmek «vitaminize» edilir, süt ultraviyole ışınlarına tutulur. Fakat sonradan ilâve edilen bu vitaminler vücut tarafından her zaman işlenmez ve burada yapılan reklâm boşuna çıkar.

VİTAMİNLERLE İLGİLİ DEĞERLİ BİLGİLER

Ad	Kimyasal Adı	Noksanlığında meydana gelen tipik hastalıklar	Nerede bulunduğu	Makimum değerler (1000 gr. besinde mg.)	Günlük İhtiyaç	Duyarlılığı	Pisırma-de kayıp %
A	Retinol	Gece körlüğü	Balık yağı	Balık yağı 12.000	1,5 mg.	Sıcaklık ışık	—
A ₁	Thiamin	Beri-Beri	Tahıl, baklagiller, yumurta et, süt	Buğday kabukları 4 kuru maya	1 2 mg.	Işık	30
B ₁	Riboflavin	Gözlerin ve derinin iltihaplanması	Balık, salça, taze sebze, süt, meyve	Maya 5 Çiğer 2	1 2 mg.	Işık	15
B ₆	Pyridoxin	Deri hastalıkları	Yeşil sebze, pirinç, çiğer, Beyin, yumurta sarısı	Maya 10 Buğday 5 çiğer 2	2 4 mg.	Işık	—
B ₁₂	Cobalamin	Pernisiyöz kansızlık	Çiğer, böbrek, dalak, beyin, yumurta, balık	Tespiti güç	5 mg.	—	—
C	Ascorbin	Skorbüt	Yeşil sebze meyve, patates	Gül meyvesi 1500 Frenk üzümü 400 Yeşil biber 200	75 mg.	Hava	35
D	Calciferol	Raşitizm	Tereyağı, süt, çiğer, balık mantar	Balık yağı 400 Yumurta sarısı 0,1	10 - 20 mg.	Hava	—
E	Tociferol	Hemoliz	Meyve, böbrek yağlar	Buğday yağı 500 Soya fasulyesi yağı 100	30 mg.	Hava	—
H	Blotin	Deri hastalıkları	Çiğer, beyin, böbrek, maya, pişmiş yumurta	Çiğer, böbrek 0,4 Yumurta sarısı 0,07	100 - 200 mg.	—	—
K	Fyllokinon	Kanın pıhtılaşması	Yeşil sebzeler, patates, domates	Kestane yaprağı 8 İspanak, lahanası 5	1 - 4 mg.	Işık	—
—	Folikasit	Kansızlık	Yeşil yapraklar, maya, çiğer	Maya 700 Yaprak, sebze 40	200 - 400 mg.	Sıcaklık hava	50
—	Nicotinamid	Pellogin	Buğday, sebze meyve, salça, tat	Pirinç kepeği 100 Çiğer, Kalp 25	15 mg.	—	20
—	Pantotenik Asit	Bağırsak hastalıkları	Bütün gıda maddelerinde	Maya 35 Bal 10 Çiğer 8	5 - 10 mg.	Sıcaklık	35

Ludwigshafen (Almanya) dolaylarında yaşayan çocukların % 30'unun hafif rahitis arazi göstermeleri yanlış beslenmeden ileri gelemez. Buradaki sebep yeter derecede güneş ışınının geçmesine müsaade etmeyen (duman) buğu çanıdır. Ultraviyole ışın besinde bulunan provitaminlerin içinden vitamin D'nin gelişebilmesi için muhakkak lazımdır.

Zarar hesabı: Vitaminlerin kaybolmasında genellikle ev kadınlarının da büyük rolü vardır. Hazırlanmış olduğu bir meyve salatasını 15 dakika bekleten bir kimse vitaminlerinin % 50'sini havaya uçurmuştur.

İçinde oldukça fazla vitamin bulunan patates kışın saklanma yüzünden vitamin C miktarının üçte ikisini kaybeder.

Bu oranlar vitaminlerin hava ve ışığa karşı ne kadar duyar olduklarını gösterir. Besin maddesi bir de ısıtılır veya pişirilirse kaybedilen miktar daha da artar. Isı yalnız vitaminin kendisini etkilemekle kalmaz, su ve hava ile olan kimyasal bir tepki yüzünden bütün vitaminler gıda maddesinden çıkar, gider.

Vitamin Cerrahisi :

Besin maddelerinin sonradan vitaminle zenginleştirilmesi bugün her yerde yapılan bir şeydir. Normal bir tavuk yolda 50 yumurta yumurtlarsa, vitaminle besle-

nen bir tavuk aynı zamanda 220 yumurta vermekte hem de iki kat daha semiz almaktadır.

Aynı şekilde ürün artışı tabii insanlardan beklenemez. Vitaminler yapılan modern tedaviden nezle ve skorbit için değil, lösemi ve kanser için faydalanılmaktadır.

Bu metod enzim ile vitaminin yakın ortaklığına dayanır. Zira vitaminlerin yarısından fazlası enzimlerin yapı taşlarıdır. Kaba bir deyimle, bu gibi enzimler bir protein, bir de vitamin kısmından meydana gelir. Vitamin cerrahları vitamin kısmının iç yapısını o şekilde değiştirirler ki, enzim artık vazifesini göremez olur. Tabii onlar yalnız arzu edilmeyen emirler veren enzimleri çalışmalarından alıkoymak isterler.

Bu husustaki ilk başarı lösemiye karşı elde edilmiştir. Tabii burada da vücudun metabolizmasında bir bozukluk belirli bir surette meydana çıkar: Gerçi kan yapan folik asidin enzimi ortadan kalkar, fakat onun yerine aynı zamanda direnci bir lösemi hücresi meydana gelir.

Bu yoldan belki birgün kansere karşı yapılan savaşta da başarı kazanmak imkânı olacaktır. Vitaminler iyileştirici birer araç olmaktan çıkarak önemli tedavi ilaçları haline gelmektedir.

HOBBY'den

BAŞARI FORMÜLÜ

KİŞİSEL BAŞARIYLA İLGİLİ HER FORMÜL İNSANIN ŞAHSİ TEŞEBBÜSÜ İLE BAŞLAR VE BİTER. KURALLAR OLDUKÇA AZDIR, FAKAT KUDRETLİDİR: AMACINI TESPİT ET, HEYECAN VE OLUMLU DÜŞÜNCE İLE KENDİNİ ATEŞLE, MESLEK HAYATINA BAŞKALARINA YARDIM EDEREK BAŞLA VE ÖYLE BİTİR. BU KALIP İÇİNDE HER İNSAN KENDİ MERMER BLOKUNDAN BİR HEYKELİNİ YAPABİLİR. MEYDANA ÇIKACAK SON ESER DE BAŞARISININ HİKÂYESİ, ŞAHSİ TEŞEBBÜS, YÜKSELME HIRSI VE ÇABASININ BİR SONUCU OLACAKTIR.

H. BULLIS