

Daha sonra benzeri deneyi bazı arkadaşlarında ve 3 gönüllü grup üzerinde de yapmıştır. Sonuçta E vitamini HDL kolesterol seviyesini normalleştirerek % 30'a çıkardığı saptanmıştır. Riski fazla olan en düşük kolesterol seviyesi en fazlaya yükselmiştir. E vitamini, 35 yaşın altındakiler için çok daha yararlı olmuş, yaşlılarda etkisi belirlenememiştir. Nihayet, kolesterol dağıtımındaki değişme aşırı şişman kimselerde çok yavaş olmuştur.

Son çalışmalar, meme kisti olan kadınların E vitamini ile tedavi edilerek iyileştiklerini göstermiştir. Takriben 16 milyon Amerikan kadını tehdit eden ağrısız meme tümörü, birçok hallerde günde 600 IU E vitamini almakla iyileşmektedir.

Buraya kadar ki görüşler özetlenecek olursa E vitamini kısırlıktan kalp hastalıklarına kadar birçok hastalığı önlediği, devamlı bu vitamini kullananların daha sağlıklı olduğu anlaşılmaktadır. Cinsel isteklerin artması ve cinsel yaşamın başarılı olması; hücre yaşlanmasını geciktirmesi; hücre zarlarındaki yağların oksitlenmesini önleyerek, bunların değişikliğinden ileri gelen kanser, şeker gibi hastalıkların azalmasını sağlaması; kandaki pıhtıları eriterek yaraların iyileşmesine yardımcı olması E vitamini vücuttaki yararlarından bazılarıdır. Alyuvarların hücre zarlarını güneş ve röntgen ışınlarından koruduğu; vücuda daha fazla oksijen sağlayarak hücreleri sigara dumanı ve çevre kirliliğine karşı dayanıklı hale getirdiği de bir gerçektir.

Ne düşünüyorsunuz? Bu açıklamalardan sonra ilâve E vitamini alırsınız mı? Gördüğüm bilim adamlarından sadece birkaçı elmanızı öneriyor, fakat bunlardan 35 ine kendilerinin E vitamini alıp almadığını sorduğumda 26'sinin günde 100 ila 600 IU arasında değişen miktarlarda bu vitamini aldıklarını öğreniyoruz. Dokuz kişiden biri de şimdiye kadar almakta tereddüt ettiğini söylüyor ve bu konudaki son raporları gördükten sonra "Hemen şimdi E vitamini almaya başlıyacağım" diyor.

Science Digest'dan Çeviren :
Doç. Dr. Ayşe ERKUT

ATLETLERİN KASLARI NASIL ÇALIŞIR?

ABD'deki Ball State Üniversitesi'nden kas fizyoloğu Larry Stewart'a göre, hız koşucularının (sprinter) bu özellikleri sonradan kazanılmayan, doğuştan gelen bir yetenektir.

Ball Üniversitesi'nin "İnsan Performansı Laboratuvarı" ve ülkenin diğer laboratuvarlarında yapılan kas biyopsileri, farklı branşlardaki atletlerin kas liflerinin de genetik farklılıklar gösterdiğini ortaya koydu.

İskelet kasları, birbirinden işlevsel ve biyokimyasal olarak farklı iki ana gruptur: Hızlı çalışan kaslar ve yavaş çalışan kaslar. İnsanların çoğunda, koşmayı sağlayan kasları bu iki tür, eşit oranda oluşturur. Ancak, ünlü hız koşucularında, hızlı çalışan kas lifleri büyük oranda fazladır. Maraton koşucularında ise tam tersine, yavaş çalışanlar çoğunluğu oluşturur. Örneğin, ünlü maratoncu Alberto Salazar'da bu oran şaşılacak düzeydedir: % 93.

Varsayımsal olarak hızlı çalışan kaslar, enerjinin çok kısa sürede devreye sokulması yönünden çok uygundur. Kaslarda depolanan glikojeni yakıt olarak çabucak yakarlar ve böylece oksijensiz ortamda işlevlerini sürdürürler.

Ne yazık ki, bu tür "anaerobic" (Oksijensiz) metabolizma yetersizdir; hızlı çalışan lifler, yakıtı hemen bitirirler ve erken yorulurlar.

Yavaş çalışan lifler ise tam tersine; vücudun dayanıklılık uzmanlarıdır. Yavaş çalışan bir kasılma, giderek maksimum güce ulaşmayı sağlar ve uzun sürelidir. Bu lifler enerjiyi, oksijene bağımlı yeterli bir yöntemle sağlarlar. Öyle sanılıyor ki, kasa gerekli oksijen ulaştığı sürece, kasılma sürebilir. SCIENCE DIGEST'dan

Gürültü hiç bir şeyi kanıtlamaz. Çok kez, yalnızca bir yumurta yumurtlayan tavuk, sanki bir göktaşı yumurtlamışcasına gıdıklar.

Mark TWAIN