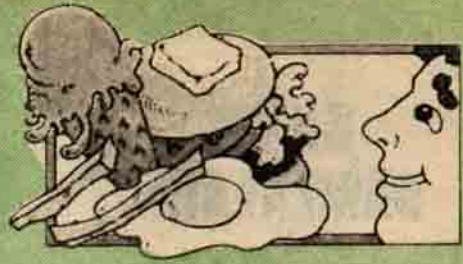


MARGARİN TEREYAĞINDAN DAHA MI ZARARLIDIR ?



Bilinçli olarak, tereyağından margarine, kırmızı etten balığa büyük bir dönüş yapan kişiler arasındasınız? Salatalarınızda doymamış bitkisel yağlar kullanıyorsunuzuz.

Eğer kalp krizleri ve diğer kardiovasküler sorunlarla karşılaşmak istemiyorsak vücut için zararlı olan yağları (kolesterol, doymuş hayvansal yağlar gibi) hemen bırakıp, yerine vücut için zararlı olmayan yağlar tüketmeliyiz. Birçok bilim adamı, uzun zincirli doymamış yağların, kolesterolden daha zararlı olacağını söylüyor.

Diğer taraftan, hücrelerimizin de, yaşamsal fonksiyonları için hem kolesterolle, hem de uzun zincirli doymamış yağlara gereksinimleri vardır. Bu yağlar olmadan kesinlikle yaşayamayız. Hiç kolesterol tüketmememiz durumunda karaciğer, vücudumuzun gereksinim duyduğu kadarını yapar. Bu arada diğer hücreler de belirli bir işlevi yaparlar. Vücudumuzda gereksiniminiz kadar uzun zincirli doymamış yağ yapacak bir sistem mevcut değildir. (özellikle gerçekten gerekli olan Linoleik asit için). Böylece herhangi bir seçim hakkımız kalmamaktadır. Gereksinimimiz kadarını öğünlerimizde tükettiğimiz gıdalardan almalıyız.

Uzun zincirli doymamış yağlar, her hücrenin günlük oksidasyon reaksiyonu sonucu yan ürün olarak da ortaya çıkmaktadır.

Bütün bu bilgilerin ışığında, uzun zincirli doymamış yağlarla birlikte kendimizi kalp krizlerinden ve diğer arteriovasküler rahatsızlıklardan koruyarak ömrümüzü uzatabilir miyiz.

Bu konuda geçtiğimiz yıllarda birçok çalışma yapıldı. İnsanlar üzerinde olduğu kadar hayvanlar üzerinde de yapılan çalışmaların sonuçları tartışmalıdır. Çünkü bu konudaki

bir diğer görüş de, insanların uzun zincirli doymamış yağları azaltmalarının, kanser olma olasılıkları doğurduğudur.

Konu ile ilgili olarak New York Üniversitesi Tıp Merkezinde biyokimya uzmanı Harry Demopoulos'un görüşü, "kolesterolün insan sağlığı için kesinlikle iyi olmadığı, ancak kolesterol ile uzun zincirli doymamış yağlar arasında bir seçim yapma durumunda kolesterolün yeğlenmesi" şeklindeydi.

Uluslararası alanda ödül kazanmış diğer bir bilim adamı, Dallas Hayat Bilimleri Merkezinden biyokimya uzmanı Ronald Estabrook'da, Demopoulos'un görüşünü paylaşıyor ve "Uzun zincirli doymamış yağların Kansere yol açabileceğini" belirtiyor.

Ancak yine de hastalık korkusuna kapılmaya gerek yok. Yalnızca, kendi kendimizi kontrol altına alıp, tümüyle yağ oranı düşük gıdaları seçmeye çaba göstermeliyiz.

Çeviren: Dr. Sevinç TÜRKER

Küçük memeliler, çabuk solunum yaparlar fakat kısa yaşarlar. Büyük memeliler ise daha yavaş solurlar ancak daha uzun yaşarlar. Sonuçta: Bütün memeliler, bir yaşam süresinde aynı sayıda nefes alırlar.

İnsan vücudunun ısı için sürekli olarak kullandığı enerji, 100 Watt'lık bir ampulün yanık kalması için gerekenden biraz fazladır.

Erkeğin ve kadının kanları arasında şaşırtıcı farklılıklar vardır. Yetişkin bir erkeğin kanı, bir kadınınkine oranla % 20 daha fazladır. Erkeğin kanında, oksijen taşıyan kırmızı kan hücreleri konsantrasyonu % 10 daha fazladır.

Bir sıvısının anteni o kadar duyarlıdır ki, bir fahrenheit derecenin dörtte birine kadarlık sıcaklık değişimini saptayabilir.