

Gıda Günlüğü

Ziraat Yük.Müh. Gülgün AKBABA

RİBOFLAVİN

Riboflavin diğer adıyla B₂ vitamini ilk kez sütten izole edilmiş ve laktoflavin olarak isimlendirilmiştir.

Riboflavin doğada en çok riboflavin-5 fosfat ve flavin - adenin dinukleotid şeklinde bulunur. Bu iki şekil de proteinlere bağlıdır. Serbest halde riboflavin çok az yerde bulunur (süt, balık retinası, idrar).

Riboflavin ince bağırsaklarda emilir. Vücutta bu vitaminin başlıca atılma yolu idrardır. Bu vitaminin eksikliğinde, insanlarda dudak kenarlarındaki çatlama, dudak mukoza dokusunda sararmalar görülür. Günlük riboflavin gereksinimi 0.6 mg/1000 kcal dir. 2000 kcal altında alınan enerji için günde en az 0.8 mg. bu vitaminden almak gerekir.

Riboflavince en zengin kaynaklar, karaciğer ve benzeri organ etleri, süt, yumurta, yapraklı sebzeler, et, biramayası'dır.

Sütte bulunan riboflavin dayanıklıdır, ancak ışıktan bırakılırsa 2 saat içinde riboflavinin yansı veya daha fazlası kaybolur. Bu nedenle sütü karton kutularda veya koyu renkli şişelerde saklamak gerekir. Bu durum riboflavin kaybını azaltır.

Kış için hazırlanan tarhana da iyi bir riboflavin kaynağıdır. Ancak güneşte kurutma, önemli derecede riboflavin kaybına neden olur. Bu durumu önlemek için tarhananın gölgede veya üzerine ince bir örtü örtülerek kurutulması gerekir. Etlerdeki riboflavin kaybı ızgara yaparken damlayan suyunun atılmaması ile önlenabilir.

B₁ VİTAMİNİ

Bu vitamini diğer adlarıyla Thiamine, antiberberi vitamini, kükürt içerene amin demektir. Bu vitaminin bileşiminde (C₁₂ H₁₈ ON₄ SCl) kükürt bulunduğundan bu isimle anılmaktadır.

Thiamine karbonhidrat metabolizmasında enerji üretimine yardım eder. Thiamine pirofosfat, kokarboxilaz, enzim sistemlerinde koenzim olarak iş görür. Purivik asidin parçalanmasına yardım eder, periferik sinirlerin fonksiyonlarını yapmalarında etkilidir. İştahlı olma, kas tonusu, sağlıklı zihinsel davranışlar thiamine beslenmesiyle ilgilidir. Thiamine yetersizliğinde iştah kaybı, kabızlık, aşırı duyarlılık ve yorgunluk halleri görülür. Beriberi denilen sinir sistemi hastalığı da thiamine yokluğun da meydana gelir.

Thiamine vücutta depo edilmez. Kalp, beyin, karaciğer, böbrekte diğer dokularına nazaran daha yüksek oranlarda bulunur. Günlük thiamine gereksinimi 0.4 mg/1000 kcal olarak kabul edilmiştir

ve günde 2500 kcal alan bir kişi, en az $\frac{0.4 \times 2500}{1000}$
= 1 mg. thiamine gereksinimi vardır. Thiamine'nin günlük olarak mutlak alınması gerekir. Fazla thiamine idrarla atılır.

Bezelye, kurufasulye, karaciğer gibi besinlerin B₁ vitamini katkılan önemlidir. Bira mayası, buğday embriyosu, kuruyemişler thiamince çok zengindir.

Normal pişirme koşullarında thiamine'nin kaybolmasının başlıca nedeni pişirme suyunun geçmesidir. Bu nedenle sebzeleri mümkün olduğunca az suda pişirmeli, konserve sebze suları kullanılmalı, baklagillerin ıslatıldığı ve sonra pişirildiği su kullanılmalıdır.



TAVUK ETİ

Hayvansal ürünler içerisinde bileşimi ve besin değeri bakımından tavuk etinin önemli bir yeri vardır. Yağlı olmayan ve B vitaminleri bakımından zengin olan tavuk eti, çok düşük düzeylerde kolesterol ve karbonhidrat taşır ve yenilebilen kısmının dörtte birini proteinler oluşturur. Ayrıca kolay sindirilebilmesi ve insan beslenmesinde gerekli olan tüm aminoasitleri içermesi tavuk etinin önemini dahada pekiştirmiştir. İyi bir B vitamini kaynağı olduğu gibi, demir ve fosfor bakımından da zengindir. Az yağlı bir gıdamızdır, tavuk etinde yağ, kas dokusu yerine deri altında toplanmış durumdadır.