

Sigara içmek tat alma duyumuzu nasıl etkiliyor?

Sigarayı bırakmak için en ideal gün, 9 Şubat Dünya Sigarayı Bırakma Günü. “Sigara içiyorsanız bırakmak için asla geç değil” diyen Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Y. Birol Saygı, sigarayı bıraktıktan hemen sonra vücudun kendini onarmaya başladığını söylüyor. Saygı, “Sigarayı bırakınca vücuttaki nikotin seviyeleri düşer. Nikotin vücudunuzu terk ettikten sonra yiyeceklerden daha iyi tat almaya başlarsınız. Yediğiniz lezzetler daha belirginleşir” diyor.

Sigara içiyorsanız, bırakmanın tam zamanı... 9 Şubat Dünya Sigarayı Bırakma Günü’nde sigarayı bırakmaya ne dersiniz? Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Y. Birol Saygı, “Sigara içiyorsanız, bırakmak için asla geç değil. Sigarayı bıraktıktan hemen sonra vücudunuz kendini onarmaya başlayabilir. Özellikle kalp hastalığı gibi sigara ile ilgili hastalıklara yakalanma riskiniz oldukça hızlı bir şekilde düşer” diyor.

“48 saat sonra nefes almak kolaylaşır”

Sigarayı bırakmanın bir kişinin sağlığı, enerjisi ve zindeliği üzerinde oldukça olumlu bir etkisi olduğunu belirten Saygı, sigarayı bıraktıktan sonra yaşanacak değişiklikleri şöyle anlatıyor: “Sigara bıraktıktan sonra ilk iki veya üç hafta, sigara içme belirtileri yaşanması ve güçlü sigara içme dürtüsü ile baş etmeyi öğrenilmesi nedeniyle birçok sigara içen için geçmesi çok zor bir süreç olabilir. Bununla birlikte, 48 saat sonra akciğerler karbon monoksitten arınır, nefes almak daha kolay hale gelir, bronşiyal tüpler gevşemeye başlar ve vücudun enerji seviyeleri artar. Sigarayı bıraktıktan sonra kan dolaşımınız da iyileşir. Kendiniz için yapabileceğiniz en iyi seçenek; hem vücudunuzda üretilen serbest radikalleri azaltmak hem de vücudunuzun antioksidan seviyesini arttırmak için sigarayı tamamen bırakmaktır.”

Bir nefes bile büyük tehlike!

Sigarayı içmeyi bir kenara bırakın; sigara dumanından ister pasif ister aktif olarak bir nefes almak bile tehlikeli... Zira sigara dumanı, tüm iç organları riske atan zehirlerin ve kansere neden olan kimyasalların toksik bir karışımı. Prof. Dr. Birol Saygı’nın verdiği bilgiye göre; sigara dumanı, benzen, formaldehit, hidrojen siyanür, karbon monoksit ve arsenik ile serbest radikaller üreten radyoaktif bileşenlere sahip olup zehirli, kansere neden olan zararlı kimyasalları içeriyor. Sigara dumanı, hücrel hasara neden olabilecek bol miktarda serbest

radikal yaratıyor ve vücudumuzdaki temel vitamin ve mineralleri tüketiyor. Saygı, “Sigara içmek vücudun besin maddelerini emme ve işleme yeteneğinde büyük rol oynar. Sigaradaki nikotin, vücudun sistemlerini ve bunların işlevlerini olumsuz yönde etkileyen güçlü bir kimyasaldır. Nikotinin etkilediği fonksiyonlardan biri, vücudun uygun besin seviyesini koruma yeteneğini azaltmasıdır” diye konuşuyor.

Serbest radikal üretimini hızlandırıyor

Sigara içmek vücudumuzdaki serbest radikallerin üretimini de hızlandırıyor. Vitaminler ise serbest radikallere karşı savunma görevi görüyor. Vücudumuzda hasarı önlemek veya en aza indirmek için serbest radikalleri nötralize etmeye yardımcı oluyorlar. Sigara içmek bu kalkanları tüketerek serbest radikallerin vücuda zarar vermesini kolaylaştırıyor. Bu da hastalık riskini artırıyor. “Sigara içmenin temel vitaminleri tüketerek, serbest radikallerin vücudumuzu hasara karşı nasıl savunmasız bıraktığını bilmek çok önemli” diyen Profesör Saygı, şu açıklamayı yapıyor:

“Serbest radikaller, tek sayıda elektrona sahip olan atomlar veya moleküllerdir. Moleküller bu durumda olmayı sevmezler (bir çift elektronları olduğunda çok daha mutlu olurlar), bu da onları çok kararsız hale getirir. Bu mutsuz serbest radikaller, enerjilerini stabilize edebilmeleri için bir elektron arayarak vücutta dolaşırlar. İhtiyaç duydukları elektronu nerede bulduklarına bağlı olarak, sağlıklı dokuya zarar verebilirler. Kollajene müdahale ettiklerinde, kötü şöhretli "sigara içenlerin kırışıklıklarına" neden olurlar. Kan damarlarıyla karşılaştıklarında, kalp krizi için zemin hazırlayan kan damarı astarına zarar verebilirler. Hücrelerimizde DNA olduğunda, hasar (gen mutasyonları) ortaya çıkabilir. Bir kanser hücresinin oluşumundan gen mutasyonlarının birikmesi sorumludur.”

Antioksidanları etkisiz bırakıyor

Vücudumuzun savunma sistemi, serbest radikallerin neden olduğu hasarla mücadele etmek için antioksidanları da kullanıyor. Bilim, bazıları insan vücudunda doğal olarak üretilen 4 bin antioksidanı tanımlamış durumda. Vücutta üretilemeyen antioksidanları yediğimiz gıdalardan alıyoruz. Vücutta çok fazla serbest radikal olup yeterli antioksidan olmadığında, oksidatif stres olarak bilinen bir durum ortaya çıkıyor. Bunun, kanser ve kalp hastalığı da dahil olmak üzere bir dizi hastalığın gelişiminde rol oynadığı düşünülmekte. Prof. Dr. Birol Saygı, iki önemli antioksidan şampiyonunun C ve E vitamini olduğunu hatırlatıyor. Sigara içmenin vücudun çeşitli vitamin ve mineralleri emme yeteneğini olumsuz etkilediğini belirten Saygı, sigaranın vitaminleri nasıl yok ettiğini ise şöyle anlatıyor: “C vitamini, vücudumuzda deriden kaslara ve bağlardan kan damarlarına kadar her şeyi üreten hücrelerin büyümesinden ve onarılmasından sorumlu bir protein olan kolajen yapmak için gereklidir. Bağışıklık sistemimizi güçlü tutmaya ve kan şekerini azaltmaya yardımcı olur. Ayrıca, E vitamini gibi diğer antioksidanların rejenerasyonuna yardımcı olabilme özelliğine sahiptir. Araştırmalar, sigara içen veya sigara dumanına maruz kalanların vücutlarında C vitamini miktarını azalttığını bulmuştur. Sigara içenlerin sigara içmeyenlere göre günlük 35 mg daha fazla C vitamini gerektirdiği düşünülmektedir. E vitamini ise hava kirliliği ve sigara dumanını soluduğumuzda akciğerlere serbest radikal hasarına karşı ilk savunma hatlarından biridir. E vitamini antioksidan bir güç merkezidir. C vitamini gibi, sigara içmenin de E vitamini gereksinimlerini arttırdığı bilinmektedir. Sigara içen insanlar da daha az D vitamini emilimi nedeniyle daha fazla osteoporoz insidansına sahip olma eğilimindedir.”

Yeniden lezzet alın!

Sigarayı bırakanların hayatlarının değiştiğini söylemek abartı olmaz. Sigaraya veda eden birçok insandan "Yediklerimin tadına yeni vardım" cümlesini çok kez duymak olası... Prof. Dr. Birol Saygı, sigarayı bırakanların hayattan yeniden lezzet almalarının gerekçesini řu sözlerle açıklıyor: "Sigara içmek beyne nikotin sağlar. Sigara, içenlerin lezzetleri tatma yeteneğini değiştirir ve bastırır. Tütün dumanının teneffüs edilmesinden kaynaklanan azalan oksijen kaynağı da ağızda lezzet tanımının donmasına neden olur. Sigarayı bıraktınca vücuttaki nikotin seviyeleri düşer. Nikotin kısa sürede kişinin sisteminden çıkabilir ve nikotin vücudunuzu terk ettikten sonra, yiyecekler daha iyi tadmaya başlar ve lezzetler daha belirginleşir. Sigara içmek, burun geçişini tahriş etmesi nedeniyle koku duyunuzu bozmaktadır. Ayrıca nikotin, beyin ve merkezi sinir sistemi üzerindeki etkisi nedeniyle iştahı bastırır, lezzeti algılama şeklimizi değiştirir. Sağlığımız için sağlıklı bir diyet önemlidir ve sigarayı bırakmak daha fazla sayıda gıdadan keyif almanızı sağlayacaktır."