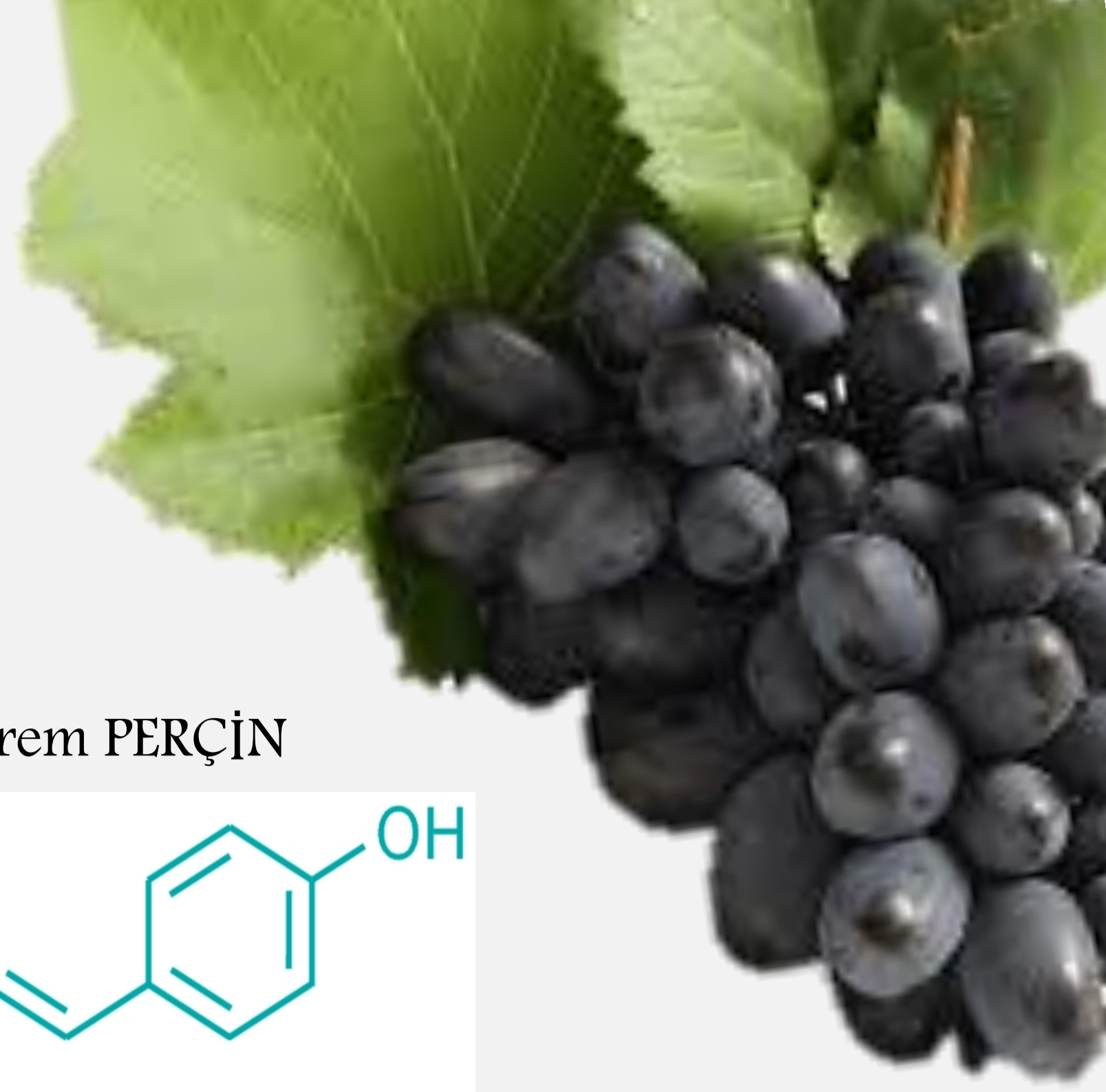




ÖLÜMSÜZLÜK İKSİRİ RESTREVTATROL



DANIŞMAN : Prof. Dr. Ümit ÇAKIR

RESTREVTATROL NEDİR ?

Resveratrol, bir etilen köprüsü ile birbirine bağlanan iki fenol halkasından oluşan polifenollerin stilbenoid grubuna ait bir bileşiktir.

Bilimsel ismi nedir?

3,5,4'-trihydroxystilbene

70'den fazla bitki türünde, özellikle kırmızı üzümlerin kabuk ve çekirdeklerinde bulunur. Üzümün rengi koyulaştıkça yani siyaha çaldıkça içeriğindeki resveratrol oranı da artmaktadır. Güçlü bir antioksidan etkisi bulunan resveratrol aynı zamanda sağlık artırıcı bir gıda takviyesi olarak da birçok insan tarafından tercih ediliyor.

RESTREVTATROL HANGİ HASTALIKLARIN TEDAVİSİNDE DENENMİŞTİR ?

- Yaşlanma ve beyin fonksiyonları
- Kalp sağlığı
- Diyabet
- Kanser



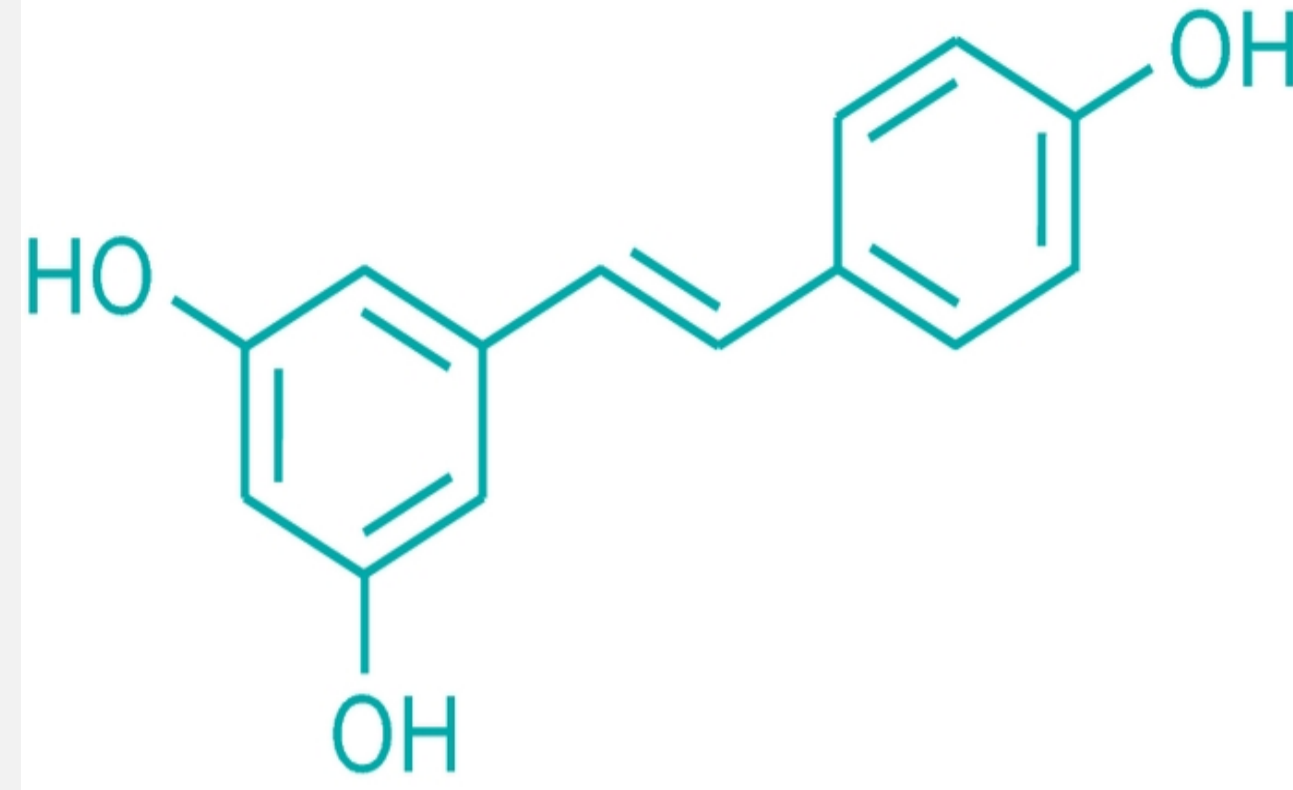
RESTREVTATROL NASIL ÇALIŞIR ?

- Resveratrol hızla metabolize olur ve vücuttan uzaklaştırılır. Bu da vücudunuz tarafından kullanılabilirliği miktarı (biyoyararlanım) sınırlar.
- Resveratrolün en belirgin özelliği sağlığa zararlı serbest radikalleri temizlemeye yardımcı oluşudur. Bu polifenolik bileşik, hücresel mitokondri sentezini uyarır ve mitokondri kaynaklı sağlığa zararlı süperoksit oluşumunu azaltır.
- Resveratrolün en yüksek seviyeleri genel olarak alımını takip eden 0.5-1,5 saat arasında gözlenir. Buradan resveratrolün yarı ömrünün kısa olduğu sonucuna varılabilir. Ağızdan alımından 12-24 saat arası bir süre sonra da vücuttan atılmış olur. Ayrıca damardan alımla yarı ömrünün oral alıma göre arttığı gözlenmiştir.
- Şaşırtıcı şekilde düşük doz resveratrol alımında yüksek doz alıma kıyasla daha yüksek oranda resveratrolün vücuttan uzaklaştırıldığı görülür.

RESTREVTATROLÜN ETKİSİNİ ARTIRANLAR VE AZALTANLAR NELERDİR ?

- Resveratrolü şarap değil de üzüm suyundan alın.
- Resveratrolün vücut tarafından kullanımını karabiberle artırabilirsiniz. (karabiberin içeriğindeki piperin sebebiyle)
- Sabah kullanımını biyoyararlanımı artıracaktır.

HAZIRLAYAN : İrem PERÇİN



Resveratrol

RESTREVTATROL FAYDALARI NELERDİR ?

- Hücre yenilenmesini destekleyebilir.
- Saçlardaki dökülmeyi ve yıpranmayı azaltabilir.
- Kolesterol dengesini korumaya yardımcı olabilir.
- Hızlı kilo alma sorununu önleyebilir.
- Demir eksikliğini giderebilir.
- Beyin fonksiyonlarının düzenli çalışmasına destek verebilir.
- İnsülin duyarlılığını iyileştirebilir ve diyabetik hastalıkların oluşmasını önleyebilir.
- Vücuda giren zararlı bileşenlere karşı koruma sağlayabilir.

RESTREVTATROLÜN YAN ETKİLERİ NELERDİR ?

Resveratrolün potansiyel faydalarına kıyasla nispeten az yan etkisi olsa da, bazı çalışmalar vücutta bir pro-oksidleyici ajan olarak davranabileceğini gösteriyor. Peki bu ne demek? Resveratrol, serbest oksijen radikalleri denilen, toksik hücre metabolizma artıklarının neden olduğu hücre hasarını sürekli olarak yavaşlatmak veya önlemek için çalışmak yerine, tersine pro-oksidan özellikler sergileyerek hücresel DNA hasarına ve oksidatif strese yol açabilir.

Genel olarak, bir kişi kısa vadede küçük miktarlarda resveratrol alırsa, yan etkiler yaşamazlar. Bununla birlikte, günde 2.5 gram veya daha fazla alırlarsa, aşağıdaki yan etkiler ortaya çıkabilir:

- mide bulantısı
- kusma
- ishal
- karaciğer fonksiyon bozukluğu



KAYNAKÇA

- <https://www.drozdogan.com/resveratrol-nedir-takviyesi-ne-ise-yarar-zararli-mi/>
- <https://senazengin.com/resveratrol-nedir-nasil-kullanilir-hangi-besinlerde-bulunur-yan-etkileri/>
- <https://safnutrition.co/blogs/saglik-beslenme/vucudunuza-iyi-davranin-resveratrol-nedir-faydolari-nelerdir>