

SAFRAN VE SAĞLIK



Abidin Tatlı
Araştırmacı Yazar
Tadımcı, Tadımcı Eğitmeni

Safran yiyeceklere parlak sarı renk katan bir baharattır.

Tadı ve bu özelliği sebebiyle Arap, Orta Asya, Avrupa, Hint, İran, Fas ve Cornwall mutfaklarında oldukça yaygın olarak tercih edilir.

Çok pahalı bir ürün olan safranın ülkemizde gıda olarak kullanımı oldukça sınırlıdır. Farklı mutfak kültürlerinde çok çeşitli yemek, hamur işi, çorba gibi yiyeceklerin hazırlanmasında renk ve lezzet verici olarak kullanılan safran; bizim mutfağımızda pilav ve zerdeye baharat olarak eklenir. Halk hekimliğinde uzun yıllardır çeşitli rahatsızlıklara karşı kullanılan safran, sıcak su içinde demlenerek bitki çayı olarak tüketilir. Safran gıda sanayi haricinde de çeşitli sektörlerde farklı amaçlarla kullanılmaktadır. Kozmetik sanayinde safrandan parfüm üretiminde faydalanılır. Çok güçlü boyayıcı etkiye sahip olan safran, geçmişte kumaş ve halı ipliklerinin boyanmasında kullanılırdı. Günümüzde safranın çok pahalı olması, sentetik boyaların ucuzluğu nedeniyle bu kullanımı çok azalmıştır.

SAFRANIN BESİN DEĞERİ

Geçmişten bugüne halk arasında ilaç olarak kullanılan safran; bakır, çinko ve manganez gibi sağlık açısından büyük önem taşıyan mineraller içerir. Kalsiyum ve demir açısından da zengin olan bitki B, C ve A grubu vitaminler ihtiva eder. Karotenoidler, likopen ve zeaksantin başta olmak üzere 150'nin üzerinde aromatik bileşik içeren safrana parlak altın sarısı rengi veren α -krosindir.

100 gr safran (kurutulmuş) içindekiler

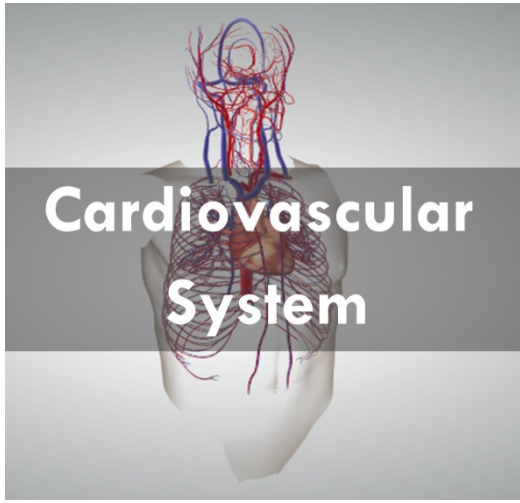
Porsiyon Miktarı	100 g
1 Enerji	310 Kalori (kcal)
2 Yağ	Toplam yağ 6 g
	Doymuş Yağ 1,6 g
	Çoklu Doymamış Yağ 2,1 g
	Tekli Doymamış Yağ 0,4 g
3 Kolesterol	0 mg
4 Sodyum	148 mg
5 Potasyum	1.724 mg
6 Karbonhidrat	65 g
7 Diyet Lifi	3,9 g
8 Protein	11 g
9 Vitaminler	A Vitamini 530 IU
	Kalsiyum 111 mg
	D Vitamini 0 IU
	B12 vitamini 0 μ g
	C Vitamini 80,8 mg
	Demir 11,1 mg
	B6 Vitamini 1 mg
	Magnezyum 264 mg

SAFRAN VE SAĞLIK

Safran; M.Ö. 10. yüzyıldan beri koku, renk, ilaç ve afrodizyak bileşiği olarak kullanılmak üzere yetiştirilmektedir. Pers imparatoru Cyrus the Great yorgunluğun üstesinden gelmek ve savaş yaralarını iyileştirmek için küvetinde eritmek için safran ipleri kullandı.

Avicenna'nın (IBN-I SINA) ünlü kitabı "The Canon of Medicine"da İBN-İ SİNA Safran'ın 20'den fazla iyileştirici özelliğinden bahsetmiştir.

1. SAFRAN'IN KARDİYOVASKÜLER SİSTEM ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ



Kalp sağlığı

Bazı araştırmalara göre, Crocin pigmentleri plazma oksijen yayılımını artırır; bu da ateroskleroz ve ilgili kalp rahatsızlıkları için avantajlı olabileceğini göstermektedir.

Hipertansiyon tedavisi

Safran kan basıncını düşürür, bu nedenle tansiyonu düşük olan kişiler safran alma konusunda dikkatli olmalıdır. Hipotansiyonu olanlar için çok fazla safran tüketimi tehlikeli olabilir.

Kan kolesterol seviyesinin düşürülmesi

Bir araştırmaya göre, 100 ml sütte çözülmüş 50 miligram (0,5 gram) safran insan deneklere günde iki kez uygulanmış ve koroner arter hastalığı (KAH) olan hastalarda lipoprotein oksidasyon duyarlılığında önemli düşüş izlenmiştir. Duyarlılıktaki bu düşüş, safran potansiyelini bir antioksidan olarak göstermektedir.

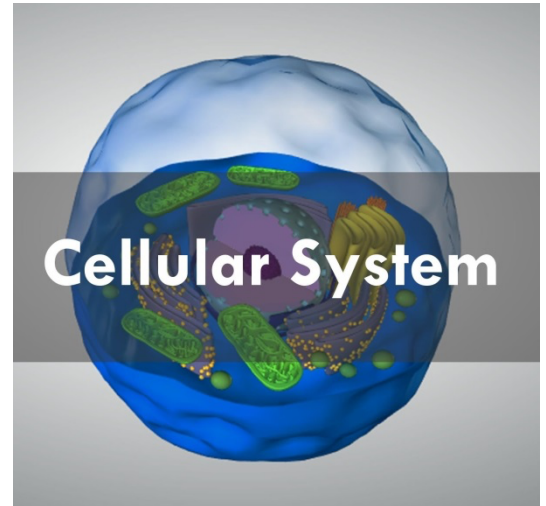
2. SAFRAN'IN HÜCRESEL SİSTEM ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Serbest radikallere ve kanseri önlemeye karşı anti-oksidatif bileşik

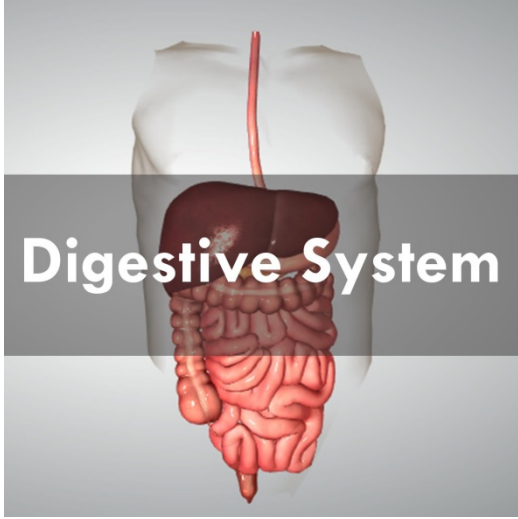
Flavonoid "Kaempferol" safran yapraklarından ayrılmıştır. Kaempferol güçlü bir antioksidandır ve hücrelerimizin, lipidlerimizin ve DNA'nın oksidatif hasarını önlemeye yardımcı olur. Kaempferol, düşük yoğunluklu lipoprotein oksidasyonunu ve kanda trombosit oluşumunu inhibe ederek aterosklerozu önlediği görülmektedir. Çalışmalar ayrıca Kaempferol'ün kemopreventif bir ajan olarak davrandığını, yani kanser hücrelerinin oluşumunu engellediğini doğrulamıştır.

Atletik performansın iyileştirilmesi

Safran içerisindeki Crocin bileşeni, egzersiz sırasında erkeklerde yorgunluğu azaltarak daha fazla enerji ve dayanıklılık sağlayabilir.



3. SAFRAN'IN SİNDİRİM SİSTEMİ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ



Mide şişkinliği ve şişkinlik tedavisi

Safran ve farmakolojik aktiviteleri uzun zaman önce Avicenna tarafından tanımlanmıştır. Canon Tıp'ta safran'ın mideyi güçlendirmesi, iştahı ve mide asitliğini azaltması ve sindirimi iyileştirmesi gibi çeşitli biyolojik etkilerinden bahsedilmiştir. Safranın glutasyon seviyelerini zenginleştirmesinin yanı sıra lipid peroksidasyonunu azaltarak mide mukozasının zarar görmesini engelleyen bir ajan olarak kabul edilebileceği gösterilmiştir.

Karaciğer fonksiyonunun iyileştirilmesi

Safranın karaciğer üzerinde antioksidan, hepatoprotektif ve genoprotektif etkileri vardır ve ciddi yağlı karaciğer hiperlipidemisini kontrol edebilir.

4. SAFRAN'IN BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Bağışıklık Güçlendiricidir

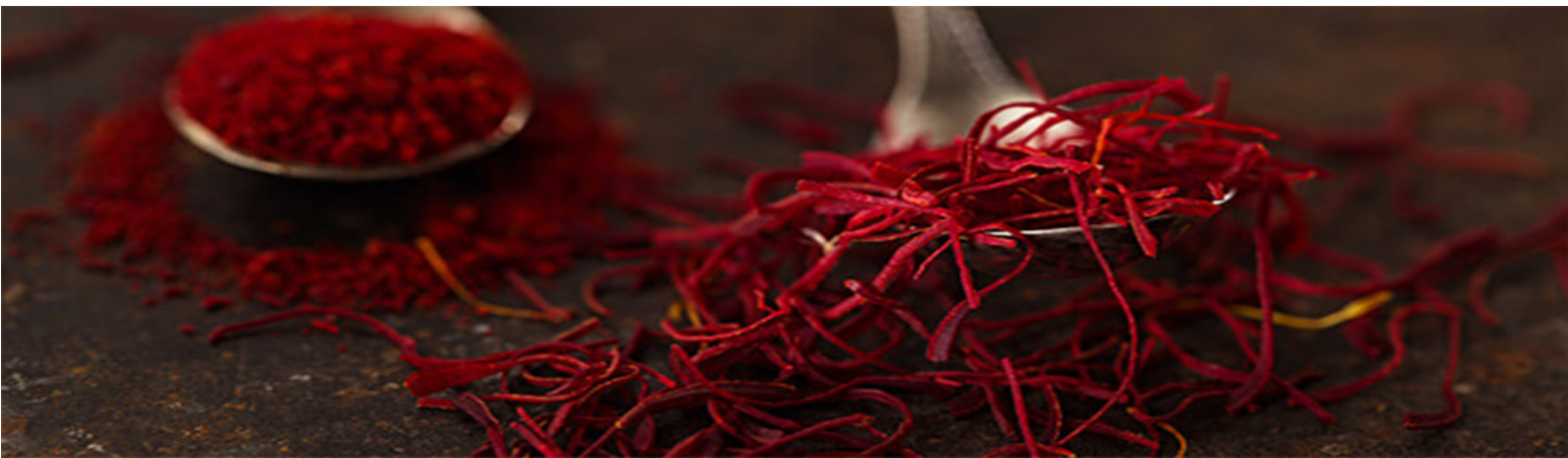
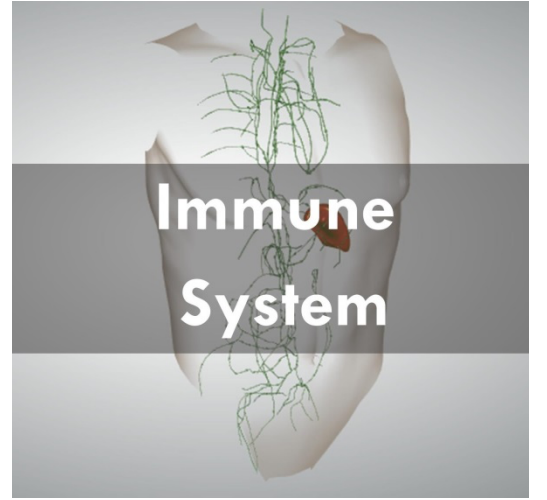
Dikkat çekilen bir konu kişiye güç ve kuvvet vermesidir. Çünkü safranda bolca vitamin özellikle C ve A vitamini bulunur. Sahip olduğu vitaminler sayesinde de kişinin daha dinamik olmasını sağlar. Safranı yemeklerinizde kullanarak bağışıklık sisteminizin güçlenmesine destek olabilirsiniz.

Ateş ve ağrı tedavisi

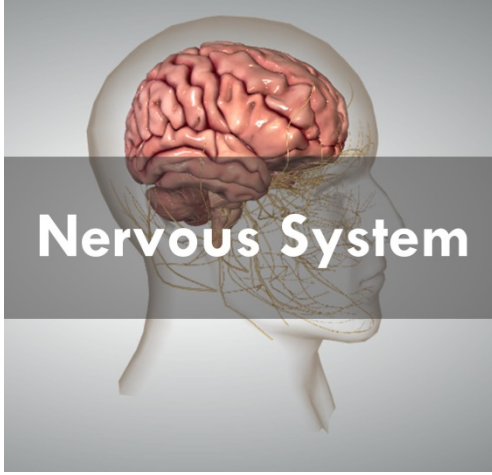
Safran stigma ve taç yaprağı özleri, kimyasal olarak indüklenen ağrı testinde antinosiseptif (ağrı kesici) etkiler ve ayrıca akut ve/veya kronik anti-enflamatuar aktivite sergilemiştir. Bu etkiler, safran içindeki flavonoidlerin varlığından kaynaklanıyor olabilir.

Oksidatif stresin önlenmesi

Flavonoid "Kaempferol" safran yapraklarından ayrılmıştır. Keampferol güçlü bir antioksidandır ve hücrelerimizin, lipidlerimizin ve DNA'nın oksidatif hasarını önlemeye yardımcı olur. Safran, koroner arter hastalığı (KAH) olan hastalarda lipoprotein oksidasyon duyarlılığını önemli ölçüde azaltır, safranın antioksidan potansiyelini gösterir bir özelliğidir.



5. SAFRAN'IN SİNİR SİSTEMİ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ



Mutluluk Kaynağıdır, Stresi Alır

Safran kişide serotonin hormonunun salgılanmasını sağlar. Özellikle de depresyon ve bunalımlı günlerde safran tüketildiğinde, kişinin stresten uzaklaştığı ve kendini daha iyi hissettiği bilinmektedir. Bu etkileri safran çayı içerek görebilirsiniz. Çünkü safran çayı faydaları, kişiyi stresli dönemlerden uzaklaştırıp daha keyifli hale getirir. Hatırlatmakta fayda olacaktır ki; safran gebelik döneminde kullanılması tehlikeli olan baharatlardan biridir.

Alzheimer hastalığının tedavisi

Bazı araştırmalar da, belirli bir safran ürününü (İran safranı) ağızdan 22 hafta boyunca almanın Alzheimer hastalığının semptomlarını azaltmakta olduğu ve reçeteli ilaç Donepezil (Aricept) gibi etki gösterdiği belirtilmektedir.

MS hastalarında nörolojik hasarların azaltılması

Safran özü, MS hastalarında, öğrenme becerilerini, hafızayı geliştirir. Safranın ağızdan uygulanması, nörodejeneratif bozuklukların ve ilgili hafıza kaybının tedavisinde faydalı olabilir.

Anti-depresyon, Hafıza iyileştirme, Sinir uyarımı ve duygu durum değişikliği ve Uykusuzluk tedavisi

Spesifik Fars safran özlerinin ağız yoluyla alınması, 6- 8 haftalık tedaviden sonra majör depresyon semptomlarını iyileştiriyor gibi görünmektedir. Bazı araştırmalar, safranın Fluoksetin veya Imipramin gibi düşük doz reçeteli bir anti-depresan almak kadar etkili olabileceğini düşündürmektedir. Anti depresyon etkisine ek olarak safranın Crocin bileşeni, "anksiyolitik" bir yapıya sahiptir ve anksiyeteyi azaltır. Ayrıca safran içindeki Safranal molekülü gevşetici özelliğe sahiptir.

Epileptik konvülsiyonların iyileştirilmesi

Bazı çalışmalar safran içerisindeki Safranal bileşenin nöbet süresini kısalttığını ve tonik konvülsiyonların başlamasını geciktirdiğini göstermiştir.



6. SAFRAN'IN ÜREME SİSTEMİ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Hormon Dengesini Düzenler

Safran'ın kadın ve erkekler üzerinde farklı etkileri olmaktadır. Erkeklerde cinsel duyguları harekete geçirmektedir. Kadınlarda da aynı şekilde görevi vardır. Ayrıca menstrüel günlerinin daha sakin ve ağrısız geçmesini sağlar.

Cinsel Dürtü ve Libido Artışı

Safran bir afrodisyak görevi görür; cinsel istek ve heyecanı artırabilir. Erkekler de erken orgazm da (erken boşalma) ve kısırlığı önlemede kullanılır.

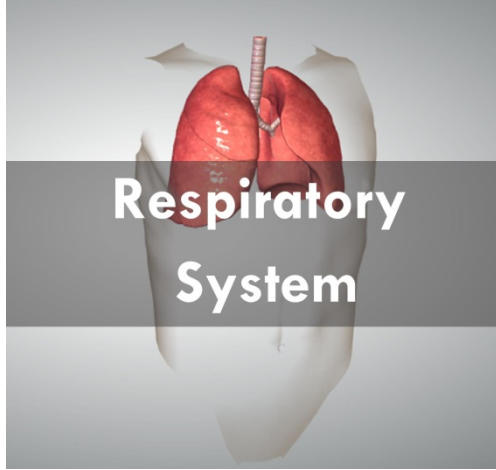
Adet rahatsızlıklarının giderilmesi

Kadınlar menstrüel (adet,regl) kramplar da ve Premenstrüel sendromlar da (PMS)(adet öncesi gerginlik,ödem vs) safran kullanırlar. Çalışmalar da PMS kramplarının ve rahatsızlıklarının iki döngü (iki menstrüel siklus)den sonra ortadan kalktığı gösterilmiştir.



Reproductive System

7. SAFRAN'IN SOLUNUM SİSTEMİ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ



Solunum yolunu rahatlatan, öksürüğü kesen bir özelliğe sahiptir. Soğuk algınlığı dönemlerinde ateş düşürücü olarak rol alır. Eğer astım hastası iseniz, hayatınızda safrana yer açabilirsiniz. Kuru öksürüklerle mücadele ediyorsanız, safran doğal ilaçlardan biri olacaktır.

Bronşit ve kuru öksürük tedavisi

Safran; astım bronşiale de, kuru öksürük de, boğmaca da ve balgamı yumuşatmak için yani balgam söktürücü olarak da kullanılır.

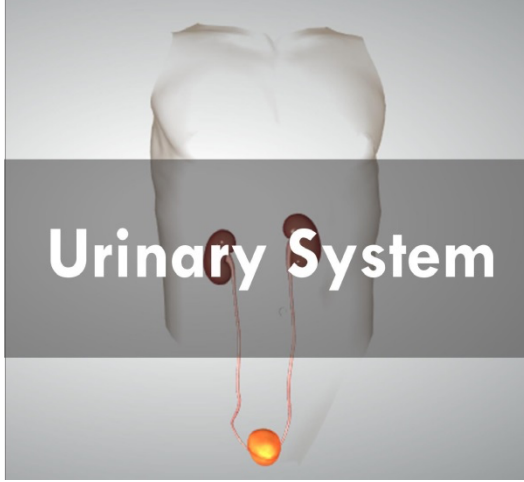
8. SAFRAN'IN CİLT VE SAÇ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Flavonoid "Kaempferol" safran yapraklarından ayrılmıştır. Kaempferol bileşeni, Tirozinaz inhibe edici etkiye sahiptir. Tirozinaz, melanin biyosentezinde ve hiperpigmentasyon bozukluklarına yol açan melanin pigmentlerinin anormal birikiminde rol oynar. İnhibitör etkiye sahip olan kaempferol, cildin pigmentasyon sürecini kontrol edebilir cilt lekelenmelerini azaltır ve aynı zaman da cildi gençleştirir. Ayrıca, bazı araştırmalar da, meyve ve sebzeler açısından zengin bir diyetle birlikte günlük safran çayı içmenin sedef hastalığının şiddetini azaltabileceğini öne sürüyor.



Bazı kişiler safranı kellik (alopesi) için doğrudan kafa derisine uygulamışlar ve faydasını görmüşlerdir.

9. SAFRAN'IN İDRAR SİSTEMİ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ



Böbrek ve mesane fonksiyonunun iyileştirilmesi

Ebers Papirüsü [M.Ö. 1550(?)] safran'ın böbrek problemlerinin tedavisinde bir bileşen olduğundan bahseder. Safran, kan detoksifikasyonu ve fazla atıkları uzaklaştırarak bağışıklık sistemini güçlendirebilir; böbrekler ve karaciğer üzerindeki basıncı azaltır. Öte yandan çoğu böbrek yetmezliği yüksek tansiyonla bağlantılı olduğundan safran, vücuttaki kan akışını iyileştirmeye yardımcı olarak yüksek böbrek tansiyonu riskini azaltır. Safran ayrıca böbreklerdeki kistik ağrıyı hafifletir ve patlayan kistlerin azalmasına yardımcı olur.

10. GÖRSEL SİSTEMDE SAFRAN EFEKTLERİ

Yaşa bağlı görme kaybı ve katarakta karşı koruma

Safran dan izole edilen krosin analogları, retina ve koroiddeki kan akışını önemli ölçüde artırır ve retina fonksiyonunun iyileşmesini kolaylaştırır ve iskemik retinopati ve/veya yaşa bağlı maküler dejenerasyonu tedavi etmek için kullanılabilir.

