



KAHVENİN BİLİNMEYEN ETKİLERİ

AYŞE GÜL YILMAZ

ayseeyilmaz@icloud.com

ÖZET: Kavrulmuş kahve tohumlarının halk arasında yara iyileştirici ve akut diyarede, yeşil çekirdeklerinin ise romatizma ve böbrek taşlarını düşürmede kullanıldığı bilinmektedir. Kavrulma sırasında melanoidin ve kinik asit türevlerinin oluştuğu, akrilamid miktarının arttığı ve fenolik bileşiklerin miktarının değiştiği çeşitli bilimsel çalışmalarda ortaya konmuştur. Bu farklılıklar özellikle kahvenin çeşitlerinden, elde edilme yöntemleri ve kavrulma şekliyle kaynaklanmaktadır. Kahvenin antioksidan, antiinflamatuar, antikanser ve antidiyabetik etkileri başta olmak üzere birçok etkisi epidemiyolojik ve klinik çalışmalarla belirlenmiştir.

ANAHTAR KELİMELER : kahve, kafein, antioksidan, gebelik, kanser

KAHVENİN TARİHÇESİ

14. Yüzyılda Etiyopya'da Khaldi adındaki bir çoban tarafından keşfedilen, kırmızı meyve ya da çekirdekleri çiğnenerek tüketilen kahve; ilk kez 15. Yüzyılda önce Osmanlı Padişahı Yavuz Sultan Selim döneminde İstanbul'a gelen müslüman tacirler aracılığıyla tanınmıştır. Daha sonra da Yemen ve çevresinin Kanuni Sultan Süleyman döneminde Osmanlı egemenliğine geçmesi (1532) ile liman ve ambarlarda kahve ticareti yapılarak Türklerin bu içeceklerle tanışması hız kazanmıştır. Anadolu'nun her yanında 16. Yüzyıl sonunda içilen kahve dostlarla sohbet ve konaklarda özellikle yemek sonrası ikram ve ağırlama unsuru olmuştur.

ANTIOKSİDAN VE ANTIENFLAMATUVAR ETKİ

Kahve tohumu ekstresi ile hazırlanan krem ile yapılan bir klinik çalışmanın sonucunda kullanılan kremin gözle görülür şekilde kırışıklıkları azalttığı ve derinin yenilenmesini sağladığı gözlemlenmiştir. Coffea Arabica türlerinin yeşil tohum ekstralarında yüksek konsantrasyonlarda bulunan linolenik asidin zararlı UV ışınlarını engelleyerek kozmetikte güneş koruyucu olarak kullanıldığı ve tohumlarının lokal olarak uygulandığında antiinflamatuar etki gösterdiği bilinmektedir.

ANTİKANSER ETKİSİ

Yapılan saha çalışmalarında karaciğer kanseri riskinin kahve tüketen bireylerde (3 bardak kahve tüketen bireyler) daha az olduğu belirlenmiştir. Bunun kahvedeki kafeinin karaciğer fibrözü, sirozu ve karaciğer kanserinin gelişiminde rol oynayan dönüştürücü büyüme faktörü beta-1 (TGF-beta1) oluşumunu baskılamasından kaynaklanabileceği ancak bu konuda klinik çalışmaların detaylı olarak yapılması gerektiği vurgulanmıştır. Çaydaki kafeinin ise aynı etkiyi göstermemesi nedeniyle kafein yanında kahveol, kafestol ve diğer antioksidan bileşiklerin bu etkiden sorumlu olabileceği de belirtilmiştir. Ham kahveden hazırlanan etanolü ekstranın çok düşük konsantrasyonda serviks kanseri hücreleri (HeLa) ve yumurtalık kanseri hücrelerinde (Pa-1) 72 saat inkübasyon sonrası antiproliferatif etki gösterdiği ortaya konmuştur. Kavrulmuş kahvede bulunan akrilamid, furan ve 4-metilimidazol sıçan ve farelerde kanserojen olup, özellikle kahvedeki en belirgin hayvan kanserojeni akrilamidin insanlar için bu etkiyi göstermediği epidemiyolojik olarak kanıtlanmıştır. Ayrıca hamsterlar üzerinde yapılan çalışmalarda %20 yeşil kahveden oluşan diyetle; hayvanların %90'ında DMBA ile indüklenen tümörlerin gelişiminin engellendiği ispatlanmıştır. Fareler üzerinde yapılan bazı çalışmalarda ise C arabica meyve ekstresinin antikanser etkili olduğu ortaya konmuştur.



ANTİMİKROBİYAL ETKİSİ

Kahvenin içerdiği kafeinin Candida albicans'a karşı 12,5 mM MİK değerinde fungustatik etki gösterdiği ve 25 mM konsantrasyonda ise biyofilm oluşumunu engellediği ilk kez belirlenmiştir. Kahve (C. Canephora) ekstresi ise dış çürümeye sebep olan Streptococcus mutans'a karşı engelleyici etkiye sahiptir.

DERMATOLOJİK ETKİ

Kahvenin yapısındaki kafein jel veya krem şeklinde cilt bakım ürünlerinde yer almaktadır. Kafein cilt üzerine uygulandığında kan damarlarını genişleterek daha zinde ve küçük kırışıklıkları azaltan bir cilt elde edilmektedir. Lipit ayrıştırıcı etkiye sahip olması sebebiyle selülit tedavisinde kullanılabileceği belirtilmektedir.

SİNİR SİSTEMİ ÜZERİNE ETKİSİ

Kahvenin merkezi sinir sistemi üzerinde uyarıcı etkisi olduğu, yorgunluğu giderici ve ağrı kesici etkinliğini arttırabildiği belirlenmiştir. Kahve içerdiği kafeinden dolayı inotropik, yüksek konsantrasyonlarda ise kalp ve santral sinir sistemi üzerinde pozitif kronotropik etki göstermektedir. Kafein; noradrenalin, adrenalin ve özellikle dopamin salınımını desteklediği için Parkinson hastalığının önlenmesi ve tedavisinde olumlu bir etkiye sahip olduğu görüşü paylaşılmaktadır.

GEBELİK VE KAFEİN TÜKETİMİ

Kafeinin gebelik, fertilité ve osteoporoz üzerindeki etkisi uzun süredir araştırılmaktadır. Kafein alımı ile doğurganlık, düşük riski, prematüre doğumlar, düşük doğum ağırlığı ve doğumsal defektler arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmalarda, yüksek düzeyde kafein (>500 mg/gün) alımının spontan düşüklere, düşük doğum ağırlıklı bebeklere neden olduğu ancak doğumsal defektlerle ilişkili olmadığı saptanmıştır.



REFERANSLAR

- SALTAN Fatma Zerrin, KAYA Helin (2018) Kahve: Bir farmakognozik derleme. FABAD J. Pharm Sci, 43, 3, 279-289.
GARİPAĞAOĞLU Muazzez, KUYRUKÇU Nuray (2009) Çocuk sağlığı ve kafein. Çocuk Dergisi 9(3): 110-115.