



# Karpuz

(*Citrullus lanatus* [Thunb.] Matsum. & Nakai)

Karpuzun etli kısmı, çiğ olarak yendiği gibi, suyu da tüketilir ve şarabı yapılır. Etli kısmından, geleneksel olarak idrar söktürücü, dokuları nemlendirici, yangıları giderici, vücudu temizleyici ve zararlı maddelerden arındırıcı özellikleri sebebiyle yararlanır. Eski Mısırlılar karpuzu, penis sertleşmesi ve prostat büyümesini tedavi amacıyla da kullanmıştır.

Karpuz, geleneksel Çin tıbbında (TCM) "xi gua" adıyla yer alır. Yaygın bilinen idrar söktürücü, vücudu yumuşatıcı ve nemlendirici etkilerinin yanısıra; şeker hastalığı ve alkol zehirlenmesine karşı da yararlı olduğu kabul edilir. Karpuz suyunun, susamak, kabızlık, dehidrasyon gibi kuru durumlar ile yaz ateşi (summer fevers), güneş yanığı, kanser yaraları gibi sıcak durumların iyileştirilmesi amacıyla kullanımı vardır. Ayrıca, yangıları giderici rolü de bilinmektedir.

Serinletici özelliğinden dolayı, huzursuzluk, asabiyet ve sıkıntıyı önlediği söylenir. Bu etkisinin, bol miktarda içerdiği potasyum ve B vitaminlerinden kaynaklandığı

kabul edilir. Karpuz çekirdeğinin, barsak parazitlerinin felç edilerek atılmasında etkili olduğu bildirilmiştir. Tohumları, yumuşatıcı ve iyileştirici özelliklerinden dolayı, idrar yolları enfeksiyonları ve yatak ıslatma problemine karşı da kullanılır.

Karpuzun yüzde 92'si sudan ibarettir ve yüzde 6 oranında bulunan şeker içeriği oldukça düşüktür. B1 vitamini (tiyamin), B6 vitamini (pantotenik asit), biotin, diyet lif ile magnezyum ve potasyum elektrolitlerince zengindir. Ayrıca, C vitamini ile beta-karoten ve likopen gibi karotenoidlerce de zengin olduğundan, diyet uygulamasında iyi bir antioksidandır.

Karpuz çekirdeği, yüzde 30-40 protein ve yüzde 45 oranında yenebilen yağ içerir. Bu yağ, 'linoleik asit', 'oleik asit', 'palmitik asit' ve 'stearik asit' açısından zengindir. Bu nedenle içeriği, kabak çekirdeği yağı ile benzerlik gösterir.

Karpuz suyunda bulunan sitrullin (citrulline), esansiyel olmayan amino asittir. Familyanın diğer cins ve türlerinde de bulun-

Karpuz (*Citrullus lanatus* [Thunb.] Matsum. & Nakai), kabakgiller (*Cucurbitaceae*) familyasına dâhil, tek yıllık sürünücü bitkidir. Bitkinin olgun meyvelerinin etli kısmı (endokarp), sarıdan kırmızıya değişen renklerde olabilir ve çok sayıda siyah renkli çekirdek taşır.

Kökeni, Afrika'nın Kalahari Çölü olan karpuz bitkisinin çok sayıda kultivarı, tüm dünyada yetiştirilmektedir. Bitkinin 50'den fazla varyetesi ile çeşitli renk, şekil ve boyutlarda 1200 kultivarı bulunmaktadır. Dünyanın en fazla karpuz üreten ülkesi Çin'dir; onu İspanya takip eder. Türkiye, İran, ABD, başlıca üretici ülkeler arasında yer alır.

Afrika mutfağında sebze olarak kabul edilen karpuz meyvesinin, her kısmından; kabuğundan, etli kısmından ve tohumlarından yararlanır.

Karpuz tohumları, çiğ halde kavrulularak tüketilir ve çorbalara-yemeklere katılır. Çekirdeklerinin öğütülmesiyle elde edilen unu, ekmek, bisküvi, kek gibi fırın ürünlerinin hazırlanmasında kullanılır. Çekirdeğinden elde edilen yağı, Batı Afrika mutfağında, yemeklik yağ olarak yer alır.





makla birlikte, özellikle sarı etli karpuz, en zengin sitrullin kaynağıdır. 100 g karpuzda, 160 mg sitrullin bulunur. Bu madde, güçlü bir radikal süpürücüdür. Üre siklusunda rol alan sitrullin, kanda bulunan azot ve diğer toksik bileşiklerin uzaklaştırılıp, idrarla atılmasında etkili olur. Aynı zamanda sitrullin, 'arginin' adlı amino asitin prekürsoru (sentez ön maddesi)'dur.

Arginin, vücut sisteminde işlevsel olan çok sayıda mekanizmada rol oynadığından; 'sitrullin', son yıllarda yapılan bilimsel araştırmalarda daha fazla yer almaktadır. Sitrullin metabolizmasında görülen aksaklıklar, böbrek yetmezliğine yol açar. Sitrullin maddesinin yüzde 83'ü, böbreklerde arginin'e dönüşür. Arginin, vücudun protein yapmak, adale geliştirmek, yağ oranını azaltmak, insulin hassasiyetini artırmak, yaraları iyileştirmek, bağışıklık sistemini uyarmak gibi işlevler için kullandığı bir amino asittir.

Arginin, vücutta nitrik oksit (NO) oluşumuna yol açan bir prekürsördür. Nitrik oksit, güçlü damar genişletici etkisiyle kalp-damar sisteminin sağlığı için önemlidir. Aynı zamanda, kan ba-

sıncını düşürür; iskelet adalelerinde adale kontraktilesini artırır; adalede kan akışını, peripheral vazodilasyonu ve glikoz alımını hızlandırır. Arginin tüketimiyle oluşan vazodilasyon, kalp-damar hastalıkları, penis sertleşmemesi, başağrıları sorunlarının çözümünü olumlu yönde etkiler.

Genelde, 500 ml karpuz suyu veya 6 g kadar 'L-sitrullin' tozu alan atletlerin, daha iyi performans gösterdiği gözlemlenmiştir. Sitrullin'in, yorgunluğa neden olan laktik asitin vücuttan atılmasını hızlandığı, potasyum ve magnezyum gibi mineraller saye-

sinde, vücudun elektrolit dengesinin korunduğu gösterilmiştir.

Kırmızı etli karpuz, biyoyararlanımı (bioavailability) en yüksek düzeyde olan besinsel (dietary) likopen kaynağıdır. Yağda çözünen ve karaciğer, böbreküstü bezi, prostat ile yağ dokusunda biriken likopen; domates, karpuz, papaya ve pembe greyfurtta kırmızı rengini veren provitamin A (beta-karoten) ve E vitamini (alfa-tokoferol)'nden daha güçlü antioksidan maddedir.

Karpuz suyu tüketiminin, kandaki beta-karoten ve likopen seviyelerini artırdığı gösterilmiştir. Likopenin oksidatif olmayan me-





kanizmalarının, hücrelerarası ge-  
çit iletişimini (gap-junction com-  
munication) ve gen fonksiyonunu  
regüle ettiği; karaciğerde sitokrom  
P450'yi modüle ettiği; faz II ilaç  
metabolizmasını geliştirdiği; isten-  
meyen bazı maddelerin (örneğin  
bazı karsinojenler gibi) vücuttan  
atılmasını sağladığı bildirilmiştir.

Likopen, 'glutatyon peroksi-  
daz' ve 'superoksit dismutaz' gibi  
antioksidan enzimleri fonksiyonel  
hale getirir ve lipid peroksidasyonu  
önler. Bu şekilde, oksidatif stresin  
yol açtığı damar sertliği (aterosk-  
leroz)'ni engeller. Karotenoitlerce

zengin gıdaların, cilt sağlığı üze-  
rinde de olumlu etkileri olduğu ra-  
por edilmiştir.

Karpuz tüketimi sonucunda, po-  
tasyum alımının ve lipid-düşüren  
fitonutrientlerin arttığı; bu şekilde  
diyabette rol alan glisemik kontrol,  
kilo kontrolü ve dolaşım sorunla-  
rının giderilmesinde yararlı olduğu  
gösterilmiştir. Likopen, insulin has-  
sasiyetini ve glikoz metabolizması-  
nı düzenler.

Karpuzun kan basıncını düşür-  
me etkisinin, içeriğindeki 'sitrullin'  
maddesinden kaynaklandığı bilin-  
mektedir. Likopen'in antioksidan  
özelliliği ile prostat, akciğer, mide ve

kolorektal kanser risklerini azalttığı  
gösterilmiştir. Likopen'in interlö-  
kinler, NO ve tümör nekroz faktörü  
alfa gibi, yangıya yol açan madde-  
lerin üretimini engelleyerek, yangı  
(enflamasyon)'yı engellediği bilin-  
mektedir. Likopen açısından zengin  
diyetle beslenen erkeklerde, yüzde  
25 oranında daha az prostat kan-  
serine rastlandığı, diğer kanserlere  
olan riskin de yüzde 44 oranında  
azaldığı bildirilmiştir. Düzenli şek-  
lide karpuz tüketen kadınlarda ise  
rahim ağzı kanseri (cervical cancer)  
riskinin beş misli azaldığı gösteril-  
miştir.

#### NOT

Bu yazının hazırlanmasında, şu makaleden  
yararlanılmıştır:

J. Perez, "Food as medicine update.

Watermelon (*Citrullus lanatus*,

*Cucurbitaceae*)", *HerbalEGram* 16 [7] 2015.

K. Hüsnu Can Başer

Prof. Dr; Yakın Doğu Üniversitesi,

Eczacılık Fakültesi

Bu yazıda belirtilen ifadeler,  
sadece bilgilendirme amaçlıdır;  
tavsiye niteliği taşımaz.  
Hastalıkta tedavinin,  
mutlaka doktor kontrolünde yapılması  
gerektiği unutulmamalıdır!..

