



# Bamiya

(*Abelmoschus esculentus* [L.] Moench.)

Bamiya (*Abelmoschus esculentus* [L.] Moench. [Sin. *Hibiscus esculentus* L.; *Abelmoschus bammia* Webb]), ebegümeçigiller (*Malvaceae*) familyasına dâhil, otsu bitkidir. Vatanının, Etiyopya olduğuna inanılan bitkinin; Türkiye, Güney Avrupa, Batı Afrika, Orta Doğu, Hindistan, Çin ve Amerika kıtasında, yaygın tarımı yapılmaktadır. Eski Mısırlılar'ın da MÖ 12. yy'da, bamiya tarımı yaptığını dair bilgiler mevcuttur. İki metreye kadar boylanan bitkinin, olgun meyveleri sebze olarak kullanılır.

Bamiyanın terkinde su, karbohidrat, protein, diyet lifi, az miktarda yağ bulunur. Önemli bir C vitamini kaynağı olan bamiya; kalsiyum, fosfor, demir gibi mikronütrientler ile beta-karoten ve B vitaminince de zengindir. Karbohidrat bileşimini, müsilaj oluşturur. Bu nedenle, pişirildiğinde pişirme sıvısı kıvamlı, kaygan, yapışkan hal alır. Polisakkarit terkinde galaktoz, galakturonik asit, ramnoz, glikoz bulunur. Bamiyada bulunan diğer madde grupları; flavonoidler, tanenler, steroller, triterpenlerdir. Flavonoidler ve özellikle kersetin, antioksidan etkiden sorumlu bileşiktir.

Bamiyada bulunan oksalat miktarı, yüksek olmakla birlikte, bu madde böbrek taşı oluşumuna sebep olduğundan, böbrek rahatsızlığı olanların dikkatli kullanması önerilir. Ancak, bamiyanın oksalat biyoyararlanımı, yerfıstığı (*Arachis hypogaea* L.) ve badem (*Prunus dulcis* [Mill.] D. A. Webb) gibi, oksalatça zengin besinlere nazaran daha düşüktür. Eski Mısırlılar'ın bamiyayı, böbrek taşı oluşumunu önlemek amacıyla kullandığı bilinir. Gıdalardan oksalat emilimini azaltmak için, kalsiyum veya magnezyumca zengin gıdalarla birlikte alınması önerilir.

Bamiya, müsilajından dolayı halk tıbbında, kabızlık, lökore (beyaz vajinal akıntı), spermatore (istemsiz meni salımı), diyabet, sarılık, gastrit, mide ülseri gibi rahatsızlıkları önlemek, barsakları kayganlaştırmak (lubricate) amacıyla ve afrodizyak olarak kullanılır.

Son yapılan çalışmalarda, *Abelmoschus esculentus* lektini (AEL)'nin kanser hücreleri üzerindeki karbohidratlara bağlanarak, programlı hücre ölümü (apoptozis)'ne sebep olduğu ve bu şekilde meme kanseri oluşumunu, seçici olarak önlediği bildirilmiştir.

Bamiyada bulunan Ramnogalakturonan polisakkaritleri'nin, *Helicobacter pylori* bakterisinin mide dokularına yapışmasına engel olarak, mide ülserlerini önlediği rapor edilmiştir.

ABD Tarım Araştırma Servisi tarafından, 2007'de yayımlanan bir rapora göre; bamiya, safra asitlerine

bağlanma özelliğiyle, kolesterol düşürücü ilaç olan Cholestyramine'e nazaran % 37 daha etkili bulunmuştur.

2011'de diyabetik sıçanlarla yürütülen bir çalışmada, bamiya meyvesinin etli kısmı ve tohum tozunun, kandaki lipit ve şeker seviyesini normalleştirdiği görülmüştür. Ağızdan alınan bamiyanın, kandaki toplam kolesterol, trigliserit, düşük yoğunluklu lipoprotein (LDL), çok düşük yoğunluklu lipoprotein (VLDL), hemoglobin A1C seviyesini düşürdüğü; yüksek yoğunluklu lipoprotein (HDL) ve hemoglobin seviyesini yükselttiği bildirilmiştir.

Bamiyanın her iki kısmı da etkili bulunmuşken, tohum tozunun, özellikle kan şekeri miktarında daha etkili olduğu gözlenmiştir. Buna göre, bamiya tüketimi diyabetli hastalarda, hiperlipidemi ve hiperglisemi düzeyinin düşürülmesinde; diyabete bağlı kalp-damar hastalıkları gibi rahatsızlıklarda yararlı olabilir. Bu etkiler muhtemelen, bamiyanın safra asitlerine bağlanabilme özelliğiyle ilgilidir.

2011'de yapılan bir in-vitro çalışmada, sulu bamiya ekstresinde, suyun uçurulmasıyla elde edilen bamiya zıncı (okra gum)'nın, hücre canlılığı ve bakteri çoğalmasına ilişkin etkileri incelendi. Üzerinde deney yapılan suş halindeki sekiz bakterinin yedisinde, antibakteriyel etki bulundu. En etkili olduğu bakteriler; *Staphylococcus aureus*, *Mycobacterium aurum*, *Xanthobacter autotropicus strain Py2*, *Pseudomonas aeruginosa*. Cilt enfeksiyonları, zatürre, menenjit ve septisemiye yol açan *Staphylococcus aureus* bakterisi ile sistik fibrozisli hastalarda ölümcül akciğer hastalıklarına yol açan *Pseudomonas aeruginosa* bakterisinde, çoğalmanın tamamen durduğu gözlemlendi. Bamiya



Amber çiçeği-Amber hatmisi  
(*Hibiscus abelmoschus*)



Çin gülü (*Hibiscus rosa-sinensis*)



zamkının terkindeki başlıca lipit bileşikleri, palmitik asit (% 34) ve stearik asit (% 26)'tir. Her iki madde de *Staphylococcus aureus* ve *Listeria monocytogenes* üzerinde etkilidir.

Bamyanın karaciğer hastalıklarındaki etkisi, hepatotoksititeye maruz bırakılmış sıçanlarda denendi. Bamyaya zamk ekstrelerinin, bütün serbest radikalleri söndürdüğü ve bu şekilde karaciğer hücre membranlarında lipit peroksidasyonu engellediği gözlemlendi. Hepatoprotektif ve antioksidan etkileri, devedikeni (*Silybum marianum* [L.] Gaertn.) bitkisinden izole edilen standart silimarin ile karşılaştırılarak denendi; kimyasal bozulmaya uğratılmış karaciğer dokusundaki koruyucu etkileri saptandı.

Kurutulmuş bamyaya çiçeği (*Hibiscus flos*) de meyvesi gibi müsilaj taşır. Bamyaya çiçeği veya bamyaya kökü (*Bamiae radix*) ile hazırlanan, yüzde 5'lik infüzyonun, dâhilen kullanımı göğüs yumuşatıcı; lapa halinde haricen kullanımı ise çıbanları olgunlaştırıcı özelliğindedir. Tohumları kavrulup toz edilerek, kahve niyetine içilir. Nijerya'da, bamyaya tohumu unu, çorbalara ve diğer gıdalara katılır.



Karkade (*Hibiscus sabdariffa*)



Ağaç hatmi (*Hibiscus syriacus*)

Bamyanın daha önce mensup olduğu kerkede (*Hibiscus* sp.) cinsinin, ülkemizde bilinen bazı türleri vardır.

Amber çiçeği - Amber hatmisi  
(*Hibiscus abelmoschus* L.)

Vatanı Hindistan'dır. Tohumları (Abelmoschi semen), misk kokulu uçucu yağ içerir. Dekoksiyonu, iştah açıcı ve yatıştırıcı olarak kullanılır.

Çin gülü  
(*Hibiscus rosa-sinensis* L.)

Vatanı, Çin ve Japonya'dır. İri ve görkemli çiçeklerinden dolayı, bahçe bitkisi olarak yetiştirilir. Çiçekleri (*Hibiscus rosa-sinensis flos*), halk tıbbında adet söktürücü ve çocuk düşürücü olarak kullanılır.

Karkade  
(*Hibiscus sabdariffa* L.)

Vatanı Doğu Afrika olmakla birlikte, bütün tropik bölgelerde yetiştirilmektedir. Kırmızı renkli etli kaliksi, ekşi lezzetinden ötürü çay olarak kullanılır; reçeli ve şurubu da yapılır. Ülkemizde, 'Afrika bamyası' adıyla bilinir ve kuşburnu çaylarına kırmızı renk vermek için katılır. (*Bağbahçe* 74 (2017): 30-32)

Ağaç hatmi  
(*Hibiscus syriacus* L.)

Vatanı Güney Asya olan türün çiçekleri, 'Beyaz hatmi çiçeği' adıyla, 'Hatmi çiçeği' yerine satılmaktadır.

K. Hüsnü Can Başer

Prof. Dr; Yakın Doğu Üni., Eczacılık Fak.

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