**Zizipus jujuba Meyvesinin Biyoaktif Bileşenlerinin Sağlık Üzerine Etkilerinin Değerlendirilmesi**

**ÖZET**

*Ziziphus jujuba halk arasında hünnap olarak bilinen Rhamnaceae ailesine ait bir meyvedir. Çin’e özgü olmasıyla birlikte, ülkemiz Batı ve Güney Anadolu’da üretimi yapılmaktadır. Sağlıklı bir gıda olarak kabul edilen Z. jujuba meyvesinin besinsel içeriğine bakıldığında; yaklaşık olarak %78’i su, % 20’si karbonhidrat, (karbonhidrat içeriğinin yaklaşık %30’unu sindirimi yavaşlatan ve kan glikoz düzeyinin düzenlenmesine yardımcı olan posa oluşturmaktadır.) %1.2’si protein ve % 0.8’i yağdan oluşmaktadır. C vitamini, tiamin, riboflavin, niasin, B6 vitamini ve A vitamini gibi birçok vitamin ile magnezyum, fosfor, potasyum, sodyum ve çinko gibi minerallerin önemli bir kaynağı olarak ta görülmektedir. Bu meyvenin gıda tercihi olmasının yanı sıra, tıbbi amaçla kullanımına da çeşitli topluluklarda rastlanmaktadır. Z. jujuba’nın farklı kısımlarının antifertilite, analjezik ve antidiyabetik gibi birçok tıbbi özelliğe sahip olduğu belirtilmektedir. Uykusuzluk ve kaygıyı hafifletmek için kullanımının yanı sıra, kurutulmuş hünnap meyveleri; oksidatif stresten kaynaklanan serbest radikal türlerin üretimi ile ilişkilendirilen tümörlerin ve kardiyovasküler hastalıklar gibi bazı kronik hastalıkların tedavisinde, soğuk algınlığının giderilmesinde, aneminin önlenmesinde, ayrıca analeptik, laksatif ve panzehir olarak da kullanılmaktadır. Z. jujuba meyveleri C vitamini, fenolik asitler (ferülik asit, protokatekuik asit, gallik asit, klorojenik asit, kafeik asitler vs.), flavonoidler (kateşin, epikateşin, rutin vs.), triterpenik asitler (betulik asit, ursolik asit, oleanolik asit), saponinler, alkoloidler ve polisakkaritler (galaktoz, ramnoz, mannoz vs. ) gibi biyoaktif bileşenler bakımından zengin bulunmuştur. Bu biyoaktif bileşenler Z. Jujuba’ya antioksidan, antienflamatuar, hepatoprotektif özellik, gastrointestinal koruyucu, yatıştırıcı etkiler ve antikanser özellik gibi çeşitli biyolojik fonksiyonlar kazandırmıştır. Bu kitap bölümünün amacı gıda bileşimindeki zenginliğin yanında tıbbi olarak da büyük öneme sahip Z. jujuba meyvesinin içeriğini dikkate alarak, sağlık üzerine yararlı etkilerini değerlendirmektir.*

***Anahtar kelimeler:*** *Ziziphus jujuba, biyoaktif bileşen, sağlık.*

**EVALUATION OF THE HEALTH EFFECTS OF BIOACTIVE COMPOUNDS OF ZIZIPHUS JUJUBA FRUIT**

**ABSTRACT**

*Ziziphus jujuba is a fruit belonging to the Rhamnaceae family, popularly known as jujube. Although it is unique to China, it is produced in our country in the West and South Anatolia. Considering the nutritional content of Z. jujuba fruit, which is considered a healthy food; It consists of approximately 78% water, 20% carbohydrate (approximately 30% of the carbohydrate content is fiber, which slows digestion and helps regulate the blood glucose level), 1.2% protein and 0.8% fat. It is also seen as an important source of many vitamins such as vitamin C, thiamine, riboflavin, niacin, vitamin B6 and vitamin A and minerals such as magnesium, phosphorus, potassium, sodium and zinc. In addition to being a food preference of this fruit, its use for medicinal purposes is also encountered in various communities. It is stated that different parts of Z. jujuba have many medicinal properties such as antifertility, analgesic and antidiabetic. Besides its use to relieve insomnia and anxiety, dried jujube fruits; It is also used as an analeptic, laxative and antidote in the treatment of tumors and some chronic diseases such as cardiovascular diseases, which are associated with the production of free radical species caused by oxidative stress, in the treatment of colds, in the prevention of anemia. Z. jujuba fruits vitamin C, phenolic acids (ferulic acid, protocatechuic acid, gallic acid, chlorogenic acid, caffeic acids, etc.), flavonoids (catechin, epicatechin, rutin, etc.), triterpenic acids (betulic acid, ursolic acid, oleanolic acid ), saponins, alkaloids and polysaccharides (galactose, rhamnose, mannose, etc.). These bioactive compounds have given Z. Jujuba various biological functions such as antioxidant, anti-inflammatory, hepatoprotective properties, gastrointestinal protective, sedative effects and anticancer properties. The purpose of this book chapter is to evaluate the beneficial effects on health by considering the content of Z. jujuba fruit, which is of great medical importance as well as its richness in food composition.*

***Keywords:*** *Ziziphus jujuba, bioactive compounds, health.*