**ÖZET**

**Gokcen, N., Sarımsağın İmmunomodülatör Etkileri . Aydın Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul, 2020.** Sarımsak (Allium sativum) 25-100 cm yükseklikte, yeşilimsi beyaz veya pembe çiçekli, otsu kök, gövde, yaprak, diş ve çiçek kısımlarından oluşan bir kültür bitkisidir. Tarihte sarımsağa ait ilk izlere M.Ö. 2600 yıllarında Sümerlerde rastlanmaktadır. Çıkış yerinin Orta Asya olduğu düşünülen sarımsak Hint ve Çin yazılarında da görülmektedir. Sarımsak Mısır piramitlerinin inşasında tüketilmiş ve eski Mısır firavunlarından Tutankhamun’un mezarında bulunmuştur (M.Ö. 1323). Sarımsağın dünyada 300’e yakın çeşidi vardır ve dünyanın hemen hemen bütün iklim ve bitki örtülerinde yetişmektedir. arımsak 200 den fazla kimyasal bileşik içermekte olup bunların en önemlilerinden bazıları kükürt ihtiva eden bileşiklerden (alicin, alliin ve ajoene) oluşan uçucu yağlar ve enzimler (alinaz, peroksidaz ve mirasinaz), karbonhidratlar (sakaroz, glikoz), mineraller, aminoasitler, A, B1, B2, Niasin ve C vitaminidir. Tarih boyunca sarımsak, hastalıkları önlemek ve tedavi etmek için birçok toplum tarafından kullanılmıştır. Günümüzde de sarımsak taze veya kurutulmuş halde halk arasında antiseptik, diüretik, solucan ve kıl kurdu düşürücü, iştah açıcı olarak tüketilmekte ve hipertansiyon, yüksek kolesterol, kalp hastalıkları, diyabet, kulak ağrıları, romatizma, hemoroit, sinüzit, mide ağrılarının tedavisinde kullanılmaktadır. Yapılan çalışmalarda sarımsağın immün sistem fonksiyonlarını iyileştirici, antikanser, antimikrobiyal aktivite, antioksidan özellik ve kardiyovasküler sistem üzerine koruyucu etki başta olmak üzere sağlık üzerine birçok olumlu etkileri saptanmıştır. Sarımsak yüksek miktarda sülfür içeren bileşikler (alliin ve allisin), flavonoidler, izoflavonoidler, terpenler, prostaglandinler, polisakkaritler ve saponinler içermektedir. Ayrıca sarımsak polifenoller, antosiyaninler, tanenler, aminoasitler, askorbik asit gibi çeşitli vitamin ve mineraller yönünden zengindir. Sarımsağın antibakteriyel ve antioksidan özellikleri nedeniyle en çok kullanılan, üzerinde en çok araştırma yapılan bitkisel ürünlerden biri olduğu ve ciddi bilimsel araştırmaların son yıllarda oldukça arttığı belirtilmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Sarımsak, Sağlık, Beslenme

**ABSTRACT**

**Gokcen, N.,** **Immunomodulatory Effects of** **Garlic. Aydin University, Institute of Health Sciences, Department of Nutrition and Dietetics, Istanbul, 2020.** Garlic (Allium sativum) is a culture plant about 25-100 cm high, greenish white or pink flowers that consists of herbaceous root, stem, leaf, tooth and flower parts. The first traces of garlic in history were seen in the Sumerians B.C. 2600. Garlic, which is thought to have originated in Central Asia, is also found in Indian and Chinese writings. Garlic is consumed in during building the Egyptian pyramids and found in the grave of ancient Egyptian pharaohs Tutankhamun (B.C. 1323). There are nearly 300 varieties of garlic in the world and it grows in almost all climates and vegetation of the world. Garlic contains more than 200 chemical compounds, the most important sulfur-containing compounds (alicin, alliin and ajoene), essential oils and enzymes (alinase, peroxidase and inheritance), carbohydrates (sucrose, glucose), minerals, amino acids, A, B1, B2, niacin and vitamin C.Throughout history, garlic has been used by many communities to prevent and treat diseases. Today, garlic is consumed as an antiseptic, diuretic, anthelminthic, appetizing, and for the treatment of hypertension, high cholesterol, heart diseases, diabetes, ear aches, rheumatism, hemorrhoids, sinusitis, stomach pain. In the studies done, many positive effects of garlic on health were determined, especially the immunosuppressive effect, anticancer effect, antimicrobial activity, antioxidant properties and protective effect on the cardiovascular system. Garlic contains high amounts of sulfur containing compounds (alliin and allicin), flavonoids, isoflavonoids, terpenes, prostaglandins, polysaccharides and saponins. In addition, garlic is rich in various vitamins and minerals such as polyphenols, anthocyanins, tannins, amino acids, ascorbic acid. It is stated that garlic is one of the most used herbal products mostly used for research because of its antibacterial and antioxidant properties and number of scientific researchers have increased considerably in recent years.

**Keywords:** Garlic, Health, Nutrition

**Nebihe Gökçen**

**Başlık :** Sarımsağın İmmunomodülatör Etkileri

**Mail Adresi:** [nebihes@hotmail.com](mailto:nebihes@hotmail.com)

**Telefon Numarası :**05331369420

**Kurum :** İstanbul Aydın Üniversitesi

**İkinci İsim :** Serap Andaç Öztürk