

# OBEZİTENİN SUÇLUSU EKMEK DEĞİL

**Tahıllar ve obezite ilişkisi, pek çok araştırmaya konu oluyor. Tahılların diyetteki tüketimi dünya genelinde çok tartışılıyor. Ancak kanıta dayalı tıp diyor ki: Sağlıklı beslenmede tahıllar önemli yere sahip**

**G**eçen hafta; Türkiye Un Sanayicileri Federasyonu yetkilileri, yurt dışından gelen beslenme ve diyet uzmanları, ülkemizden değerli akademisyenler ve meslektaşlarının katılımıyla yeni un tebliğini tartıştık.

2 Nisan 2013 tarihinde çıkan bu yeni tebliğ ile artık fırınlara giden unlar farklı. 1 Ağustos'ta tamamlanan geçiş süreci sonunda 17 katkı maddesi ekmekten çıkarıldı. Ayrıca lif miktarı yüzde 30 artarak 100 gram un için 4.5 gram oldu. Magnezyum, B grubu vitaminler, çinko, demir artırıldı; tuz miktarı ise azaltıldı.

Ekmek kutsaldır, ekmek nimettir...

Günlük beslenmemizde önemlidir, özellikle ekonomik koşullar açısından baktığımızda doymak için yemeğin katığıdır. Türkiye'de günlük kişi başı ekmek tüketim miktarı, ortalama 200 gram, yani 8 dilim. Yoğun tüketilen bir besin maddesi olarak ekmekteki yeni düzenleme büyük önem taşıyor.

## BUĞDAY ÜRÜNLERİ VE OBEZİTE

Buğday unu tüketimiyle obezite arasındaki bağlantıyı doğrudan kuramıyoruz. Dünya Sağlık Örgütü'nün açıklamalarına göre, Fransa'da kişi başına buğday tüketimi Amerika'daki tüketimden yüzde 50 fazla olmasına rağmen obezite oranı çok daha düşük. İtalyanlar, Amerikalılar'ın iki katı kadar buğday tükettiklerine rağmen obezite oranı, Amerika'daki rakamın dörtte biri.

## TAM BUĞDAY VE HİPERTANSİYON

9 bin 227 olgunun 18 yıl izlendiği bir çalışmada tam tahıllı besinlerle beslenen bireylerde hipertansiyon riskinin azaldığı görüldü.



## TAHILLAR VE KALP SAĞLIĞI

22 bin Finli erkek katılımcı ile yürütülen çalışmada; 35 gram lif içeren çavdar ekmeğiyle beslenen bireylerin kalp hastalıklarında yüzde 31 oranında azalma bildirildi. Gün içerisinde üç kez veya daha fazla tam tahıl tüketen kişilerde kalp hastalıklarının görülme riski, üç defadan az tüketenlere göre yüzde 20-30 oranında daha az.

## TAM TAHILLAR VE DİYABET

88 bin kişi üzerinde yapılan bir araştırmaya göre, tam tahıllar şeker hastalığı riskini yüzde 27 azaltıyor.

## ÇÖZÜM EKMEĞİ KALDIRMAK MI?

Diyeti kilo verme yarışı olarak görmek, 2-3 ay ekmek ve karbonhidratsız yaşamak bazı bireyler için katlanılabilir bir durum olsa da sonucu maalesef hüsranlı bitmektedir. Üstelik anne-babalar bunun doğru bir beslenme modeli olduğunu düşünerek çocuklarına da bu tarz beslenme uygulamalarında, büyüme geriliği karşımıza çıkmaktadır.

Obezitenin çözümü hızlı kilo verilmesi değildir, diyetlerin başarısı da hangi sürede kaç kilo verdiğinizdir. Asıl başarı, bireyin sağlığını bozmadan yaşam biçimine en uygun şekilde geleneksel alışkanlıklarını da içeren ve ömür boyu uygulanacak beslenme modelini keşfedebilmektir.

**Özetle;** hiçbir hastalık gelişiminde veya sağlıklı yaşam için tedavide bir besini 'mucize' veya 'suçlu' göremeyiz.

Önemli olan dengeli ve doğru karbonhidrat, yeterli protein ve ihtiyaç ölçüsünde yağ içeren bir beslenme tipini benimsemektir.

Tüm dünya Akdeniz diyetini en sağlıklı diyet olarak kabul etmiştir. Bu diyetin temeli, tahıllardır. Kaliteli ve tam undan, hijyenik koşullarda hazırlanmış ekmeklere ihtiyacımız var.

## TAM TAHILLAR VE KANSER

Tam tahıllar ve kanser üzerine yapılan bir meta analizde; tam tahılların kolorektal, akciğer, GIS, hormon ilişkili türler ve pankreas kanserine karşı koruyucu olduğu belirtildi.

## EKMEK GERÇEKTEN SUÇLU MU?

Türkiye, dünyanın en çok ekmek tüketen ülkesi. Bu kadar yoğun tüketimin olduğu bir besinin üretim şartları ve ana hammaddesi, unun kalitesi son derece önemli. Ekmeği suçlamak ve halkın kafasını karıştırmak obezitenin çözümü olamaz.

Karbonhidratı ve özellikle de ekmeği yasaklayan protein ağırlıklı diyetler, her zaman ilgi çekici olmuştur. Hızlı kilo kaybı, ilk başlarda yüz güldürücüdür ancak daha sonra çok hızlı kilo alınması tesadüf değildir. Karbonhidrat içermeyen yüksek proteinli diyetlerin sonucunda yüksek kolesterol, ürik asit yüksekliği, hiperlipidemi, safra kesesi ve böbrek, karaciğer problemleri sık karşılaşılan sorunlardır. Üstelik metabolizmadaki yavaşlamayı geri döndürmek çok daha zordur.