

Havadan sudan

kadioglu@itu.edu.tr

Prof. Dr.
Mikdat
KADIOĞLUEkmeksiz
diyet olur mu?

Diyetisyen değilim ama iyi bir yiyiciyim, göbekli ve meraklıyım. Ekmeksiz diyet olur mu, şişmanlığın tek suçlusuz ekmek mi... Araştırdım

Bastan söyleyeyim ben öyle isime gelen yağlı-sucuklu bir diyetin değil; gerçek uzmanı tarafından tavsiye edilen doğru bir diyetin peşindeyim. "Bir ayda 7-12 kilo vermek garanti, 3 günde 2 beden incel ya da 10 günde 15 kilo verdiren şifre" gibi kampanyalara kanacak kadar da saf değilim. Eskiden gittiğim diyetisyenleri "ama şu diyetisyen sizden daha fazla zeytin veriyor" diye kızıştırdığım çok olmuştur ama artık "ekmek, TUSAF çarpsın" akıldım bir daha yapmayacağım!..

Şişmanlığın tek nedeni ekmek filan değil

Geçenlerde TUSAF'ın, (Türkiye Un Sanayicileri Federasyonu) düzenlediği Buğday, Un, İklimsel Değişikler ve Yeni Trendler Kongresi'ne katıldım. Ne yalan söyleyeyim oturum başkanı olarak sabahleyin un ve ekmekçilerimizi taze bulamadım. Volkan Konak bu durumu şu fıkrayla açıklar: Maçka'da nine, balıkçıya gidip leğende doluşan balıklar için "uşağım bunlar taze mi dur" diye sorar. Balıkçı "görmeyi müsün canlıdurlar daa" deyince nine "uşağım ben de canlıyım" diye cevap verir. Yani her şeyin canlısı taze değildir! TUSAF, kongrede bir de yaşlı adamlar için futbol turnuvası düzenleyince böyle olmuş anlaşılır!..

TUSAF 2013 Kongre ve Sergisi'nden çok şey öğrendim. Örneğin, bu yıl hububat üretiminin geçen yılın üzerinde gerçekleşmesi beklenmekte. Ülkemizde son yıllarda yaygınlaşan ve birçok hastalığın nedeni olan obezitenin temel sebeplerinden birisi olarak kepek miktarı düşük ekmek tüketiminin fazlalığı gösterilmekte. Bu nedenle Başbakan'ın da talimatı doğrultusunda ekmeğin yapımında kullanılan unun kepek miktarı artırılarak protein kalitesinin iyileştirilmesine çalışılmaktadır.

Buna rağmen genellikle beslenme ve diyet uzmanı olmayanlar; "Ekmek sağlığa zararlıdır", "Ekmek sigara gibi aniden bırakılmalı", "Zayıflamanın ilk kuralı ekmeği kesmek" vb. şeyler söylüyor. Bazılarının da atalarımızın dediği gibi, "Ekmekçi küreği gibi dilleri var!" Beslenme ve Diyet Uzmanı Dilara Koçak ise obezitenin nedenlerini genetik, enerji alımı ve

harcamasındaki dengesizlik, fiziksel aktivite yetersizliği, yemek alışkanlıkları ve hormonal problemler olarak saymakta. Yani şişmanlığın ya da zayıflamanın tek nedeni ekmek falan değildir!..

Doyurucudur, mutlu eder, sinirlere iyi gelir

Halbuki Türkiye'de besin tüketiminde tahıl ürünleri ilk sırada yer almaktadır. Yani tahıllar temel besinimizdir ve günlük enerjimizin yarısını ekmek gibi tahıl ürünlerinden sağlanmaktadır. Aslında soru "Ekmeksiz diyet olur mu?" değil, "Doğru ekmek nedir?" olmalı. TUSAF "buğdayın ve diğer tahılların sahip olduğu besin değerlerini tam olarak koruyan ve taşıyan, üretiminden tüketiciye ulaşana kadar tüm aşamalarda en yüksek hijyen standardına sahip uygun fiyatlı ekmek" şeklinde tanımlanmış. Yani cici beyaz ekmekler yerine artık esmer, tam tahıllı yani doğru ekmekleri tüketmeliyiz. Bir de "doğal" lafına asla kanmayın: Örneğin böcek parçaları, hayvansal atıklar da doğaldır ama ekmekte olmaması gereken "yabancı" maddelerdir!

Ağacın kökü toprak, insanın kökü ekmektir

Dilara Koçak "neden doğru ekmeği tüketmeliyiz" sorusuna şu cevabı veriyor: Yağ içermez, önemli bir karbonhidrat kaynağıdır, rafine edilmiş gıdaya göre daha uzun süre tokluk sağlar, iyi lif kaynağıdır, mineral ve vitamin içerir, pratiktir, geleneksel damak tadı olarak mutlu eder, ucuzdur, doyurucudur. Prof. Dr. Elif Dağlı'ya göre ise tahılların sağladığı B vitamini sinirlere de iyi gelir. Daha çok mısır ekmeği yiyen Karadenizli hemşerilerim bu yüzden mi sinirlidir?

Özete Koçak'ın söylediği gibi; Beslenmemizde "denge ve çeşitlilik"i önemsemeliyiz. Hiçbir besin tek başına mucizevi bir özelliğe sahip olmadığı gibi suçlu da olamaz. Sağlığımız için doğru gıdayı doğru miktarlarda almamız..

Atalarımızın da dediği gibi "ağacın kökü toprak, insanın kökü ekmektir"; "oğlan olsun deli olsun ekmek olsun bayat olsun"... Yani, doğru ekmeksiz diyet düşünülmez! ■