

# SICAK GIDALARIN SAĞLIĞA ZARARLARI

Prof. Dr.  
ŞÜKRÜ  
KAYMAKÇALAN

Hayvanların gıdalarını çiğ olarak yedikleri malumdur. İnsanlar tarafından pişirilmiş gıdaları bile hayvanlar soğuk olarak yemeyi tercih ederler. Bazı gıdaların sıcak olarak alınması, insana mahsus bir alışkanlıktır. Vücudumuzun dışı sathi, özel duyu organları vasıtasile, suhnet değişikliklerinden çabucak haberdar olur. Dış satırlara zarar verebilecek bir derecede olan bir sıcaklığın, vücudun iç satırlarında da zararlı tesir etmesi kolayca kabul edilebilir. Buna rağmen cildimize temas ettiğinde çok fazla sıcak olarak hissettiğimiz bazı maddeleri sindirim organımıza ithal etmekte tereddüt etmiyoruz. Bu farkın sebebi, hayvanlarda ve insanda hazım kanalını döşeyen muhatı gışalarda sıcaklık hissini alan duyu organlarının gelişmemiş olmasıdır. Filhakika hayvanlarda bu şekilde bir organizasyona lüzum da yoktur. Canlıların evölüsyon tarihine nazaran, insanların yemeklerini pişirme tarihinin çok kısa oluşu, insanın hazım kanalında uygun bir his cihazının teşekkülüne imkân bırakmamıştır.

Bazan sıcaklığın ağrı vermediği takdirde zararsız olduğu düşünülür. Bunun doğru olmadığı, vücudun belirli yerlerinde ağrı hissini kaybolduğu bazı hastalık hallerinde, aksine, yanıkların daha kolay meydana gelmesi ile anlaşılır. Bu sebepten hazım kanalında ağrı husule getirmeyen sıcak gıda maddelerinin zararsız oldukları kabul edilemez. Alınan gıda maddelerinin sıcaklığı ile sindirim organının bazı hastalıkları arasında münasebet aranmasına daha geçen yüzyılın sonlarında başlanmıştır. 1887 de J. Decker adındaki yazar, köpeklerle mide sodası ile 62 °C sıcaklıkta nun çorbası vermiş ve köpeklerin mide mukozasında akut erozyonlar ve kanama husule geldiğini tespit etmiştir. 1896 da Van Valzah ve Nisbet adındaki yazarlar, yemeklerin lezzetini ve pişip, pişmediğini dalma sıcak bir şekilde kontrol etmek mecburiyetinde olan aşçılarda mide ülseri nispetinin daha yüksek olduğuna dikkati çekmişlerdir. 1922 de Heiser, ülser hastalarının çoğunluğunun normalden daha çabuk ve daha sıcak yiyen şahıslar olduğunu bildirmiştir. Çeşitli memleketlerde, alınan gıda maddelerinin sıcaklığı bakımından halkın beslenme adetleri ile bu memleketlerde rastlanılan yemek borusu ve mide hastalıkları arasında yapılan bazı kıyaslamalar ilginç sonuçlar vermiştir. Arjantinliler genellikle yemeklerini çok sıcak, takriben 80 °C civarında yerler ve Arjantinde rastlanılan ösofagus (yemek borusu) kanseri bir çok memleketlerden daha yüksektir. Başka bir istatistiğe göre, gıda maddelerini 60 °C üstünde bir sıcaklıkta yiyen ve içenlerin oranı İsveçlilerden % 14, İngilizlerde % 22 ve Hollandalılarda % 43 olarak tespit edilmiştir. Bu farka uyarak, Hollândada mide kanseri oranı, İngiltere'ye göre daha yüksektir.

Şüphesiz bu istatistiklere bakarak yemek borusu ve mide kanserlerinin sebebinin yalnız gıda maddelerinin sıcaklığı ile izah etmeye imkân yoktur. Kanser husulünde bir çok faktörlerin rol oynadığını kabul etmek gerekir. Meselâ, J. H. Lewis adındaki araştırmacı köpeklerle, karınlarından midelerine açılan bir delikten muntazaman sıcak lapa vermiş, fakat köpeklerde mide kanseri husule getirmeğe muvaffak olamamıştır. Buna mukabil mide kanseri olan hastalarda yapılan bir araştırma, bu şahısların yüzde 42,5 nun yemeklerini, allenin diğer fertlerine göre daha sıcak yediklerini göstermiştir.

Mide hastalıkları ile yiyecek ve içeceklerin sıcaklığı arasındaki ilişki bakımından İngiltere'de ilginç bir araştırma yapılmıştır. Sindirim sistemine ait şikâyetleri olan 155 hasta (109 u erkek, 46 sı kadın) nun midelerinden özel bir âlet vasıtasile parça alınmış ve bu biopsi materyeli mikroskopta incelenmiştir. Aynı zamanda bu şahısların mutad olarak içtikleri çayın sıcaklığı termometre ile kontrol edilmiştir. Sonuç olarak, çayı daha sıcak içmeye alışmış olan şahısların midelerindeki iltihap (gastrit) halinin de daha ileri derecede olduğu tespit olunmuştur.

Yukarıda belirtilen örnekler, sıcak olarak alınan katı veya sıvı halindeki besin maddelerinin sindirim sistemimizde zararlı tesirleri olduğunda şüphe bırakmamaktadır. Bu hususta memleketimizdeki beslenme adetleri ile ilgili bir araştırma yapıldığını bilmiyoruz. Fakat Amerika ve çeşitli Avrupa memleketlerimizde şahsi müşahedelerimize göre memleketimizde yemekler, çorbalar ve diğer sulu gıda maddeleri, bir çok memleketlerden daha sıcak bir şekilde yenilmekte ve içilmektedir. Sağlığımızın korunması için beslenme âdetlerimizde bazı değişiklikler yapmanın lüzumlu olduğuna inanıyoruz.