

# AKLINIZA TAKILANLAR

Ne..., Nesi..., Ne Zaman...

Haz.: Gülgün AKBABA

Nerede..., Niçin..., Neden...

## DOMUZ ETİ

*İzmir'den Tuğba Çnar, "Domuz eti insan sağlığına zararlı mıdır?" sorusunu soruyor. Okuyucumuza konu ile ilgili bilgileri, TÜBİTAK, Veteriner ve Hayvancılık Grubu Uzman Yardımcısı Veteriner Hekim Abdullah Çiftçi verdi.*

Dengeli beslenmemiz için gıdalarımızda uygun miktarda kalori, protein, mineral maddeler, vitaminler, su ve diğer besin elementlerinin bulunması gerekir. Bu elementleri bünyesinde en iyi içeren besin maddesi ettir. Bu nedenle etin beslenmemiz açısından önemi büyüktür.

Genelde yenilebilen tüm hayvansal dokulara et denir. Fakat et, kas, kan, epitel, kemik, sinir, yağ ve bağ dokuları yapısında barındıran hayvansal bir besin olarak tanımlanır. Etin yapısında bulunan besin elementlerinin kas dokusu içerisinde yerleşme düzenleri, kesim öncesi ve sonrası metabolik görevleri ve reaksiyonları etin kendine özgü kalitesinin oluşumunu etkiler. Etin kalitesi elde edildikleri hayvanın tür, ırk, cins ve yaşının yanı sıra kesim öncesi ve sonrası sahip oldukları koşullara bağlıdır. Etin organoleptik yani kalite nitelikleri renk, su tutma kapasitesi, tekstür, olgunluk (çiğneme sonucu ağızda bıraktığı yumuşaklık ve sertlik duygusu), tat ve kokudur. Etin besleyici değer bakımından üstün olabilmesi için bu niteliklere üstün düzeyde sahip olması gerekir ve etler elde edildikleri hayvanların türlerine göre sınıflandırılabilirler. Bunlar;

1- Kırmızı etler: Sığır, koyun, keçi ve domuz etleri.

2- Beyaz etler: Tavuk, kaz, hindi ve ördek gibi evcil kanatlı etleri.

3- Su ürünleri: Balık, midye, istakoz, istiridye, yengeç vb.

4- Av etleri: Geyik, tavşan, keklük ve diğer yabani hayvan etleri.

Bu sıralamadan da anlaşılacağı gibi domuz eti kırmızı etler sınıfındadır. Ana konuya geçmeden önce kırmızı etler sınıfına giren sığır, domuz ve koyun etlerinin bileşimlerini aşağıdaki tablodan incelersek, domuz eti sığır ve koyun etine göre daha yağlı ve buna bağlı olarak kalori düzeyinin daha yüksek olduğunu görürüz. Yine domuz etinin diğer adı geçen etlere kıyasla protein ve mineral maddede düzeyi daha düşüktür.

Domuz etinin besin kalitesindeki düşüklüğünün yanı sıra alışık olmayanlar için hissedilebilir kötü bir kokuya sahiptir. Ayrıca **Trichinella spiralis** (Trişin) ve **Taenia solium** gibi parazitler domuz etinden insanlara geçerek, insanlarda hastalığa yol açabilir. **Trichinella spiralis** insanlarda kaslara yerleşerek ölüme bile yol açabilmektedir. Fakat iyi bir et muayenesi ile bu tehlike ortadan kaldırılabilmektedir. Ülkemiz için pek sorun teşkil etmeyen bu durum, domuz etini kaçak tüketiciler için oldukça önemli bir husustur.

Domuzun üreme kabiliyeti yüksek olduğu için yetiştiriciliği yaygın olarak yapılmaktadır. Fakat yukarıda açıkladığımız nedenlerden, özellikle fazla yağlı olması, lezzetinin sığır etine göre daha az olması nedeni ile öncelikle tercih edilmemektedir. Yapılan beslenme yöntemleri ile daha az yağlı domuz eti üretilebilmekte ise de son zamanlarda et tüketimi, kırmızı etlerden beyaz ete doğru kaymaktadır.

## GÖZ LEKESİ NEDİR?

*Okuyucumuz Nejat İşbilen, "Göz lekesi nedir, bu lekeler nasıl oluşur, gözleri iyice kapatıp körlüğe yol açar mı?" sorularına yanıt arıyor. Kırklarelli okuyucumuzun sorusunu, SSK Dışkapı Hastahanesi Göz Kliniği Doktorlarından Emel Soykan yanıtladı.*

Göz lekesi, gözünü saydam tabakasında (kornea) oluşan lekelerdir. Genellikle bu tabakadaki bakteriyel ve viral hastalıklar sonrası hafif lekeler olabileceği gibi, hastalığın tekrarlanması veya ilerlemesiyle bu lekeler büyük ve çok yoğun hale gelebilir. Görme eksenini kapatacağı için bu lekeler görmeyi engelleyebilir. Genellikle göz nakli ameliyatı bu lekeler için çözümdür.

## KOLORMATİK CAMLAR

*Ankaralı okuyucumuz Mahmut Bucurgut, "Gözlüklerde kullanılan kolormatik camlar nasıl yapılır, camın ışıktan etkilenip renginin nasıl açıldığını ve nasıl koyulaştığını merak ediyorum, açıklar mısınız?" diye soruyor. Okuyucumuza SSK Dışkapı Hastahanesi 1. Göz Kliniği Şefi Doç.Dr. Esin Fırat yanıt verdi.*

Kolormatik camların yapımında gümüş klorid ve gümüş bromid gibi gümüş tuzları 600°C ta hammaddeye karıştırılır. Bunlar, ışığın etkisiyle koyulaşır ve karanlıkta tekrar normal durumlarına dönen camlardır. Koyulaşması 300 nm-450 nm arası kısa dalga boylu ışınlarla maruz kaldığında meydana gelir; saydam gümüş tuzundan ışığı absorbe eden metalik gümüş oluşur. Böylece camlar kararır. Bu etki, ısı ve uzun dalga boylu ışınlarla ortadan kalkar; gümüş tuzuna dönüşür ve camların rengi açılır.

Ultraviole tüm gün ışığında bulunduğundan, bu camlar gölgede de kararabilir. Dağlarda ultraviole daha fazla olduğu için daha güçlü kararma oluşur. Yazın yüksek sıcaklıkta cam daha az koyulaşır ve çok çabuk açılır. Kolormatik camların asıl rengi 23°C ta aldıkları renktir. Camlar koyulaştıkça renkte grileşme görülür.

Su %	Protein %	Yağ %	Mineral M. %	Enerji M./Kcal 100gr
------	-----------	-------	--------------	----------------------

Sığır eti Yağlı	55,0	16,3	28,7	0,8	345
Domuz eti Yağlı	35,0	9,8	55,0	0,5	566
Koyun eti Yağlı	46,4	13,0	39,0	0,7	428