

ŞEKER ACABA KILIK DEĞİŞTİRMİŞ ŞEYTAN MI?

Bazı gerçekler, gıdalarımızın hemen hepsinde bulunan bu madde hakkında ileri sürülen şüpheleri desteklemektedir.

Jane E. BRODY

Şekeri savunanlar, "hızlı enerji", ona karşı olanlar ise "boş kalori" derler şeker için. Günde en az ikiyüz elli gram şeker tüketen bir Amerikan vatandaşı için şeker genellikle karşı konulması zor bir hoş tad'dır.

Gerçekten insanlar (hatta hayvanlar) tatlıya doğuştan meyillidirler. Sakarin eğer bebek bekleyen bir kadının döl yatağına enjekte edilse fetüs (henüz doğmamış bebek) kendini saran zarı dolduran tatlı suyu yutmağa başlar. Deney farelerine hem şekerli hem sade su verildiğinde kötü beslenmelerine ve ölümlerine yol açacak şekilde tatlı olan suyu içerler. 1974'te şeker fiyatı hemen hemen beş misli arttığı zaman dahi, tüketim sadece yüzde yedi oranında düşmüştü. Geçen Ocak ayında, Senato Beslenme ve İnsan İhtiyaçları Komitesi, şekerle bağlı çeşitli zararları belirleyerek Amerikalıları, şeker tüketimlerini yüzde kırk oranında azaltmağa davet etmiştir. Böylece bugün şekerle karşı bir savaş kızışmıştır. Şekeri suçlu bulanlar ile, onu savunanlardan çoğu şeker endüstrisi ile ilişkili oldukları ve konuya kendi açılarından baktıkları cihetle, kamu oyu gerçeği düşten; somut delili kişilere özgü fikirlerden ayırdetmekte güçlük çekmektedir. Şeker hakkındaki gerçek nedir? Gelin sizinle konuya yakından bir göz atalım:

Şeker, tıpkı nişasta gibi, bir karbonhidrattır. Birçok tipleri vardır, örneğin, sakaroz (şeker kamışından veya şeker pancarından rafine edilen şeker), laktoz (süt şekeri), früktoz (meyvelerde bulunan şeker), glükoz (üzüm şekeri), dektroz, maltoz ve galaktoz.

Bugün Amerikan gıda rejiminin içindeki şekerin yüzde yetmiş hazır gıda maddelerinin içinde "gizli" durumdadır. Eğer inanmazsanız kilerinizdeki hazır yiyecek maddelerinin etiketlerini bir gözden geçirin, o zaman göreceksiniz ki, çoğunda başlıca unsur şeker veya nişastadır.

Asrımızın başlarında sade bir Amerikan vatandaşı yılda kırk kilo rafine şeker tüketiyor,

gıdalarındaki karbonhidratların üçte ikisini nişasta teşkil ediyordu. Şimdi, adam başına düşen şeker tüketimi 50 kilo civarında oynamakta, Amerikalıların günlük kalorilerinden 600'ünü, toplam kalorinin yüzde yirmisini, şeker teşkil etmektedir.

Başlıca karbonhidrat kaynağı olarak rafine şeker ile tadlandırılmış hazır gıda maddelerine sapanan Amerikalılar lif, su, vitamin, madensel tuzlar olduğu kadar, kalori de içeren ve insanda doygunluk yapan diğer karbonhidratlı yiyecekleri, örneğin sebze, meyva, hububat ve ekmeği atlıyorlar. Rafine şeker, görüldüğü gibi, sadece kaloridir ve içinde kullanıldığı yiyecek maddesi de, diğer besleyici maddeleri ihtiva etmediğinden, hor görücü "boş kalori" sıfatından kurtulamayacaktır.

Vücutun şekere, daha besleyici diğer besin maddelerinin tatmin edemeyeceği fizyolojik bir gereksinmesi de yoktur. Örneğin, vücut nişastayı şekere dönüştürebilir, veya meyva ve sebzelerle alacağı şekeri enerji olarak kullanabilir. Şekerin "çabuk enerji" olduğu iddiası da, ensülin şoku gibi ender durumlar hariç, sadece bir masaldır.

Eğer aç karnına, bol miktarda şeker yiyecek olursanız, kandaki glükoz eşiği yarım saat içinde yükselir. Kandaki bu şekeri çekip glükojen şeklinde karaciğerde veya trigliserinler halinde vücutun yağ depolarında depolamak için vücutta ensülin salgılanır. Vücut çalışırken adaleleri için gerekli enerjiyi sağlamak üzere bu glükojen deposuna (eğer o azalır, trigliserinlerin çözülmesinden açığa çıkacak yağ asitlerine) başvurur.

Vücut istirahat halinde ikin şeker yerseniz, onu tamamen depolarsınız. Ama eğer uzun, yorucu hareketler esnasında şeker atıştırırsanız, ancak o zaman kaslara yakıt oluşturacak olan kan-şekeri eşiğinin yükselmesi sağlanır.

Şekerin kötü ün yapmış diğer etkileri arasında aşağıdakiler sayılabilir:

Şişmanlık

Şeker değil, fakat fazla kalori alınması şişmanlık nedenidir. Kaloriler, şekerle tadlandırılmış yiyeceklerde toplandığı için kendinizi doymuş hissetmeden veya tükettiğiniz miktarın farkına bile varmadan çok fazla kalori alabilirsiniz. Yarım kilo elma yediğiniz zamanki doymuşluğu, iki-gramlık bir şeker yediğiniz zamanla karşılaştırın. Halbuki her ikisinin de kalori miktarı birbirinin aynıdır.

Diş Çürümeleri

Şeker diş çürümelerini kesinlikle arttırmaktadır. Ağızdaki bakteriler, diş yüzeyindeki şekeri sindirip, dişi koruyan diş minesini yakıcı bir asit çıkarır ve diş eti hastalığını besler. Yenen miktardan ziyade, şekerin ağızda kalma süresi önemlidir. Böylece, çiğnenen veya emilen şeker tipleri ile şekerli, unlu maddeler (ister şeker isterse bal ile tadlandırılmış olsun) dişlere, tatlı bir içecek veya dondurmadan daha fazla zarar verir. Dişin çürüme ihtimalini azaltmak için diş doktorları herhangi tatlı birşey yenildikten sonra dişlerinizi fırçalamanızı veya ağızınızı çalkalamanızı, yemekler arasında da tatlıdan kaçınmanızı öğütler.

Şeker Hastalığı

Şeker hastalığında pankreas, kanı fazla glükozdan temizleyecek olan insülini çıkaramayacak duruma gelir. Böylece, şeker hastalarına, kan şekeri eşliğinin kritik durumda olması dışında aldıkları tatlı miktarını azaltmaları söylenir. Genetik olarak bu hastalığa yatkın kimselerde bol-şekerli bir diyetin şeker hastalığını geliştirdiği yolunda söylentiler vardır, fakat kesin deliller yoktur. Laboratuvar denemelerinde, şeker hastalığına meyli olan fareler fazla şekerli maddelerle

beslendikleri zaman hastalık ortaya çıkıyor, fakat şekerli diyet ile beslendiklerinde çıkmıyor. Genellikle az şeker yiyen, şeker hastalığına hemen hemen hiç yakalanmayan Yemenliler İsrail'e göç edip, orada şekerce zengin gıdalar ile beslendikleri zaman genellikle şişmanlıyor, ki bu şeker hastalığında önemli bir faktördür, ve sonra şeker hastalığı belirtileri gösteriyorlar. (Mamafihi, şekerce zengin diyet ile beslenen diğer milletler de var, fakat şeker hastalığı oranı az, çünkü şişman değiller).

Kalp Hastalığı

Şekerce zengin beslenmenin damar sertliği ve kalp hastalığında önemli neden olduğu yolundaki teori, bu alandaki uzmanlar tarafından pek desteklenmiyor; onlar asıl suçlunun yağlar ve kolesterol olduğunu söylüyorlar. Gerçi fazla şeker tüketen pek çok ülkede kalp hastalığı da yüksek oranda ama, bu ülkelerin aynı zamanda hayvansal yağ ve kolesterol tüketimi de son derece fazla. Yağ tüketimi ile kalp hastalığı arasındaki ilişki daha kuvvetli. Deney hayvanlarında yüksek şekerli diyet kalp hastalığı yapmaktan, fakat fazla yağlı veya yüksek kolesterolü diyet ise yapmaktadır.

Bütün bunlardan sonra, şeker hakkındaki gerçek nedir? Amerika'nın şeker tüketiminin esasını teşkil eden rafine şeker lehinde pek az şey söylenebilir. Şekerce zengin bir beslenme muhakkak surette kalp hastalığına yol açacak demek değildir; şeker hastalığına ise yol açar veya açmaz. Fakat, şişmanlığı ve onunla ilgili problemleri doğurur; diş bozuklukları ise kaçınılmazdır.

Özetle, Beslenme ile ilgili Senato Komisyonunun öğütlerinden yararlanmalı ve şeker tüketimimizi azaltmalıyız.

READER'S DIGEST'den
Çeviren: Ruhsar KANSU

- *Çağdaş kitapları okumaya karşı duyulan ilgi o kadar sabit ve âcildir ki, bunun üzerinde durmağa çok az ihtiyaç vardır; fakat geçmişin zengin ve görkemli edebiyatı ekseriya küçümsenir veya umursanmaz. Bir sanatın üstün ustaları devamlı inceleme ve düşünce konuları olmalıdır, onlarda, daha aşağı derecede tecrübe ve sanat başarılarına sahip olanlardan daha fazla hayat, gerçek ve güzellik vardır.*

Hamilton Wright MABIE

- *Bütün ustalığın niteliği işin içine girmek ve onu sıkıca yakalamaktır.*

GOETHE