

# Beyaz ekmeği tüketicilerimiz tercih ediyor



**Gungör Uras** **Olayların içinden** [guras@milliyet.com.tr](mailto:guras@milliyet.com.tr) [Tüm Yazıları »](#)

Tüketici (fakiri ile zengini ile) beyaz ekmeği sever hale geldi. İşte onun için fırıncı, değirmenciden beyaz un istiyor. Değirmenci beyaz un üretiyor.

Burası çok çok önemli. Sorunun kaynağı halkın “zararını bilmediği için” beyaz ekmeğ talebinin devam etmesi. Biz beyaz ekmeği bilmezdik. Şehirlerde zenginlerin ekmeği olarak tam buğday ekmeği yanında vitrine çıkarılan “francala”, köyden kente göçenlerde “zengin ekmeği - beyaz ekmeğe” olan talebi yarattı. Tam buğday ekmeğinden kısa sürede beyaz ekmeğe yöneldik.

Beyaz ekmeğ için değirmenlerde beyaz un üretiliyor.

Beyaz un üretmek için değirmende, buğday tanesinin içinden (1) buğday özü ruşeym ile (2) kaba ve ince kepek ayrılıyor. [Halbuki](#) değirmende ayrılarak bir yana konulan bu buğday özü ile kaba ve ince kepekte, (a) E vitamini, (b) omega 3 ve 6, (c) protein, (d) [karbonhidrat](#), (e) zengin [vitamin](#) ve mineraller ve (f) lif var.

## Çocuklar sağlıksız büyüyor

Bu vitamin ve minerallere sahip olmayan beyaz undan yapılan “sünger ekmeğ”, halkımızın [açlık](#) duygusunu bastırıyor ama, halkımızın “vücudunu ve kafasını” beslemiyor.

Halkımız temel gıda maddesi olan ekmeğten “alması gereken enerjii - vitaminleri ve mineralleri” alamıyor. Annelerin yetersiz beslenmesi sonucu doğan bebeklerde ve süt çocuklarında ölüm oranları artıyor. Her beş çocuğumuzdan birinin boyu yaşına göre kısa. Çocuklarımızda demir yetersizliği anemisi var. Yetişkinler demir yetersizliği anemisi sonucu çabuk yoruluyor. İyot yetersizliğinden [tiroid](#) sorunu ortaya çıkıyor. Guatr, kemik çarpıklığı hastalıkları artıyor. Vitamin ve çinko yetersizliği vücut dengesini bozuyor. Diyete bağlı [kalp hastalıkları](#), [damar hastalıkları](#), yüksek tansiyon sorunu önem kazanıyor. [Kolesterol](#) artıyor. [Kanser](#), [şeker hastalığı](#), osteoporoz, kemik kırılmaları halk arasında giderek yayılıyor.

Sağlıklı [beslenme](#) denilen şey, “var olan ve yaşam kalitesini bozan beslenme alışkanlıklarının” düzeltilmesi demektir. Sağlıklı beslenme sayesinde protein - enerji yetersizliği, demir yetersizliği, anemisi, iyot yetersizliği hastalıkları, raşitizm, diş çürükleri, [şişmanlık](#) gibi sorunlar en aza iner. Koroner kalp hastalıkları, [hipertansiyon](#), kanser, [diyabet](#), osteoporoz gibi hastalıkların riski azalır.

## Ne kadar ekmeğ yiyoruz?

Tam buğday unundan yapılan ekmeğ bile insanın sağlıklı beslenmesi için [gerekli](#) enerjinin yüzde 40'ını sağlayabilirken, buğdayın en önemli bölümleri çıkarılarak üretilen beyaz undan yapılmış beyaz ekmeğ yiyenler (açlıklarını bastırır ama) beslenemezler. Enerji alamazlar. Sağlıkları bozulur.

Halkımız günde 100 gr. ile 800 gr. arasında (ortalama kişı başı 350 - 400 gr.) ekmeğ tüketiyor. [Türk Silahlı Kuvvetleri](#)'nde kişı başı günlük ekmeğ tüketimi 900 gr.'a kadar çıkıyor.

(Bu yazıda verilen bilgiler, 10 yıldır bu sütunda un ve ekmeğ konusunda yazdıklarımın, uyarılarımın özetidir.)