

Beyaz Ekmek; Sağlıksız Yaşamın İlk Adımı



Türkiye ekmek tüketiminde dünya lideri. Türk halkı için beslenmenin temeli ekmektir. Kişi başı günlük ekmek tüketimi 400 gramı bulmaktadır Ülkemiz nüfusu dünya nüfusunun yaklaşık yüzde 1'ini oluşturmasına rağmen dünya ekmeğinin yüzde 5 buçüğünü tüketiyoruz.

Tüm bu rakamsal verilere ve yapılan araştırmalara bakıldığında toplumumuzda her şeyden çok sağlıklı olması gereken ekmeğin 11e yazık ki hemen her şeyden çok sağlıksız olması; en güvensiz ve en niteliksiz gıda sıralamasında ilk sıralarda yer alması güzel

yurdumuzun birçok alanda yaşadığı büyük çelişkiler zincirinin en acı halkalarından biridir

Ruhsatlı olmanın bile doğru ve sağlıklı üretim yapmak için ne yazık ki yeterli olmadığını ülkemizde buzdüğünün görünmeyen yüzü olarak varlık gösteren ruhsatsız, kayıt dışı, merdiven altı, hijyen koşullarından yoksun ekmek üretimi, tohumluk buğdaydan başlayıp fırından sıcak ekmek olarak çıkıp sofralarımıza gelene kadar devam eden süreçlerdeki olumsuzluklar.

Bunların üzerine bir de tüketilen ekmeğin yüzde 90'ından fazlası, sağlıksız beyaz undan üretilmektedir, Böylece beyaz ekmek, hiçbir besin değeri olmayan temel gıdamız haline gelmektedir.

UZUN VADELİ BİR İNTİHAR YÖNTEMİ OLARAK BEYAZ EKMEK

Endüstrileşme ile birlikte ekmek üretiminde öncelik besin değeri, hijyen ve doğal lezzetten alınıp görselliğe ve dolayısıyla kar amaçlı üretime verilmiştir. Ülkemizin beyaz ekmekle buluşması, Marshall yardımlarıyla birlikte 20. yüzyılın ilk yarısının sonuna, bir başka deyişle Cumhuriyet Dönemi'nin emperyalizmle tanışmasıyla aynı ana rastladı. Bu dönemde beyaz ekmek bir zenginlik, üstünlük ve statü göstergesi olarak hayatımıza girdi. Oysaki beyaz ekmek sağlıksız olmalıdır.

Ekmeğin pişerken kabarma kapasitesini düşüren ve fakat besinin yüzde 90'ından fazlasını oluşturan rüşeym ve kepek kısmı undan alındı ve bu şekilde beyaz un elde edildi. Tahıl tanesinin özünde (rüşeym) ve kepeğinde B grubu vitaminleri ile çinko, magnezyum, selenyum, krom gibi mineraller, fenol, fitat, saponinler gibi maddeler daha çok bulunuyor. Bu maddelerin insan sağlığı için faydaları ise saymakla bitmez.

Vitamin ve minerallerden yoksun beyaz, sünger ekmeğin yoğun tüketimi, şeker hastalığı ve obezitenin ortaya çıkmasında birinci derecede etken ve kanser tetikleyicisi olarak kabul ediliyor. Buna karşın tam buğday unu ve tam buğday unundan yapılmış ekmek yüksek posa

içeriği sayesinde tokluk hissini artırıyor Düşük glisemik indeksi sayesinde kan şekerini düzenleyerek şeker hastalığının ortaya çıkışını engelliyor,

BEYAZ EKMEĞİN BEYAZLIĞINA ALDANMAYALIM

Obezitede Avrupa birincisi bir ülke olarak beyaz ekmek merakımızdan en kısa sürede vazgeçmeliyiz. Çıtır çıtır, gevrek ve parlak ekmek isteyen insanımız, bu isteklerinin kendileri için büyük bir tuzak ve sağlıkları için önemli bir tehdit yarattığını fark ederek bu yanıltan bir an evvel dönmelidirler Gösterişli ama sağlıksız beyaz ekmeğin yerini gösterişsiz ama sağlıklı, tok tam buğday ekmeği almalıdır.

KAYNAKLARIMIZI HEBA ETMEYELİM

Toprak Mahsulleri Ofisi'nin yaptığı araştırmalara göre her gün 6 milyon ekmek tüketilmeden çöpe gidiyor Bir başka deyişle yılda 9 milyon çuvala yakın un. Yani 2 milyon 500 bin dekar alan boşuna ekilip sürülmüş oluyor.

Boşa çalışan traktörler, boşa giden milyonlarca litre yakıt, su, elektrik ve diğer temizlik giderleri, ekmek yapımında kullanılan maya, tuz ve diğer maddeler ve elbette tüm bunları kapsayan büyük oranlardaki iş gücü ve vakit israfı. Doğanın boş yere kirletilmesi ve yorulması...

Bu veriler, bize, ancak taze ve sıcak tüketilebildiği için bayatlayınca çöpe attığımız ekmeklerin toplandığında ne kadar büyük zararlar doğurduğunu göstermesi açısından oldukça etkileyici.

Ekonomik karşılığı yılda 1,5 milyar TL olan beyaz ekmekteki bu devasa sarfiyat oranlarına karşılık, yapılan araştırmalar gösteriyor ki yüzde yüz tam buğday ekmeğinin çok daha az bir oranı fireye gidecektir. 1-2 milyon ton hububat tasarruf edilecektir.

Ülkemizin kaynaklarının heba edilmemesi ve daha sağlıklı nesiller için Türkiye un ve ekmek sanayimiz ve toplum olarak bizler hızlı bir şekilde tam buğdaya geçiş yapmalıyız.

Sadık ÇELİK

Hizmetix Dergisi