



# EKMEĞİMİZ ve SAĞLIĞIMIZ

**Murat ŞANLI**  
Gıda Mühendisi

**Nilgün ÖZÜDOĞRU**  
Gıda Mühendisi

# H

Her gün sofralarımızda eksik etmediğimiz temel gıda maddemiz ekmeğ, ülkemizde en sık tüketilen gıda maddelerindedir. Geçmiş tarihte toplumların ve toplumumuzda da en önemli yeri tutmuş çeşitli atasözleri ve deyimlerde de yerini almıştır. Bunlardan bazıları:

Ekmeğ parası, Ekmeğ kapısı, Ekmeğ kuran çarpsın, Ekmeğ aslanın ağızında vb. sıralanabilir.

Beslenme, insanın büyümesi, gelişmesi, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için gerekli olan besin öğelerini yeterli miktarda alıp, vücutta kullanabilmesidir. Bilimsel araştırmalarla, insanın yaşamı için elliye yakın besin öğesine gereksinimi olduğu belirlenmiştir. Bu öğelerin herhangi biri gereğinden, az ya da çok alındığında, büyüme ve gelişme engellenmekte, sağlık bozularak birçok hastalığa zemin oluşturmaktadır, yaşam kalitesi ve verimliliği düşmektedir.

Ülkemizde yetersiz ve dengesiz beslenmeye bağlı çok önemli sağlık sorunları bulunmaktadır. Bebeklerde ve okul öncesi çocuklarda protein-enerji malnütriyonu, D vitamini yetersizliği anemi, zayıflık, şişmanlık, çeşitli vitamin yetersizlikleri, basit guatr ve yaygın diş çürükleri, yetişkinlerde şişmanlık, şeker hastalığı hipertansiyon ve kalp damar hastalıkları bunlardan birkaçıdır. Yapılan araştırmalar, ülkemizde yetersiz beslenmede ekonomik güçlüklerden daha ziyade, bilgi eksikliği ve uygulamada yapılan hataların etken olduğunu ortaya koymaktadır. Bu nedenle bireylerin beslenme konusunda bilinçlendirilmesi çok önemlidir. Tahıllar Türk toplumunun temel besin grubudur. Buğday, pirinç, mısır, çavdar ve yulaf gibi tahıl taneleri ve bu tanelerden yapılan un, bulgur, yarma, gevrek ve benzeri ürünler bu grup içinde yer alır. Tahıl ve tahıl ürünleri vitaminler, mineraller, karbonhidratlar (nişasta, lif) ve diğer besin öğelerini içermeleri nedeniyle sağlık açısından önemli besinlerdir. Tahıllar, protein de içerir. Bu proteinin kalitesi düşük olmakla birlikte kuru baklagiller ya da et, süt, yumurta gibi besinlerle bir arada tüketildiklerinde protein kalitesi artırılabilir. Tahıllar, ayrıca bir miktar yağ da içerirler. Tahıl tanelerinin yağı E vitamininden zengindir. Tahıllarda A vitamini aktivitesi gösteren öğelerle, C vitamini hemen hemen yoktur. Tahıllar B12 dışındaki B grubu vitaminlerinden zengin, özellikle B1 vitamini (tiyamin) en iyi kaynağıdır. Bu vitaminler çoğunlukla tahıl tanelerinin kabuk ve özünde bulunur.

Ülkemizdeki tahıl tüketiminin başında ekmeğ gelmektedir. Ekmeğ, ülkemizde en sık tüketilen besinlerden biridir. Günlük enerjinin %44 ü sadece ekmeğten sağlanmaktadır. Ülkemizde kişi başına günde yaklaşık olarak 330-350 gram ekmeğ tüketilmekte olup %90'ı satın alınmaktadır. Bu kadar sık tüketilen ekmeğın tüm besleyici özelliklerinden maksimum düzeyde faydalanılması gerekmektedir.

Ekmeğın besin öğeleri içeriği, buğdayın durumuna göre değişkenlik göstermektedir. Ancak besleyici değeri oldukça yüksek olan buğdayın öğütülme sırasında kepek ve öz kısmının ayrılması, birçok besin öğesinde önemli kayıplara neden olmaktadır. Özellikle düşük randımanlı unlardan yapılan ekmeğlerde bu oranın daha da arttığı bilinmektedir. Beyaz ekmeğ tüketildikçe tüketen insanların hızla kilo aldıkları ve kolon kanserine yakalandıkları Avrupa ülkelerince yapılan bilimsel çalışmalarla tespit edilmiş ve değirmen teknolojisinin ilerlemesiyle elde edilen buğdayın, diş kepekleri ile tohum kısmını ayırmadan tekrar ekmeğ üretmeye başlamışlardır. Yine yapılan çalışmalara göre tam buğday unu kullanılan ekmeğın kalsiyum içeriğinde %117, çinkoda %100, demirde %300, magnezyumda %115, B1 'de %45-55 ve B2 'de %100, B6 vitamini %110-195 ve nisainde %45-55 oranında artış gözlenmektedir.

Ülkemizde ekmeğ temel besin maddelerinden biri olmasına rağmen ekmeğın düşük randımanlı unlardan yapılması, birçok beslenme ve sağlık sorununa zemin oluşturabilmektedir. Bu özellikle vitamin ve mineral yetersizliğinin daha sık görüldüğü ve ekmeğ tüketiminin fazla olduğu sosyo-ekonomik guruplarda daha da önemlidir.

Bunun yanında tarımsal üretimimizin ana maddesi buğdaydır ve tarımsal topraklarımızın büyük bölümünde buğday üretimi yapılmaktadır. Ülkelerin tarım ekonomilerinde stratejik önemi olduğu göz önüne alındığında buğdayın en

ekonomik şekilde kullanılması gerektiği göz önünde tutulmalıdır.

Beyaz un imalatında 100 kg buğdaydan 50-60 kg un elde edilmekte olup ; %40-50 civarında bir ayrıştırma söz konusudur. Halbuki 100 kg buğdaydan 90-95 kilo un eldesi ile tam buğday unu sağlanması durumunda aradaki fark, insan beslenmesine yönlendirilerek sağlıklı beslenme yanında, buğday tüketiminde de önemli derecede tasarruf sağlanabilecektir. Bugün un yapımında en ileri teknolojileri kullanarak buğdayda da ortalama %1,55 olan kül miktarını %0,40 'a kadar düşürebilmekte ve unu beyaz bir hale getirebilmekteyiz. Kalan kısmını da hayvan beslemede kullanmaktayız. Böyle bir unun büyük bir kısmı nişastadır. Yapılan bilimsel çalışmalara göre, bir şeker olan nişasta, amilaz enzimiyle parçalanarak hızla kana geçer. Ve kan şekerini düzeltir. Buna karşılık pankreas, insülin salgılar ve kan şekerini düşürür, hemen acıkırız. Bu olaya hipoglisemi denir. Kısacası beyaz ekmeğe yedikçe birden doyarız, birden acıkırız ve yine yiyerek kilo alırız.

Zayıflama rejimlerinde, maalesef buğdayın içindeki doğal miktardan daha fazla kepek katılarak yapılan ekmekler tavsiye edilmektedir. Kepekli ekmeğe tam buğday ekmeği birbirinden tamamen farklıdır. Kepekli ekmekleri beyaz un ile buğdayın ikinci kepeğinin daha fazla katılması neticesinde elde edilir. Kepekli ekmekleri bu sebeple tam buğday ekmeğiyle karıştırmamak lazımdır. Kepekli ekmeğinde %10-%30 oranında kepek varken, tam buğday ekmeğinde bu oran doğal haliyle ortalama %13 civarındadır. Beslenme uzmanları besin maddeleriyle mutlaka sindirilemeyen kısmın alınması gerektiğini, alınan liflerin gün içinde 30 gramı geçmesi halinde anemi kansızlık görülebileceği vurgulanmaktadır. Beyaz un ve ince kepek katılarak yapılan kepekli ekmeğe, hele bir de zayıflatıyor düşüncesiyle dilim sınırlaması olmazsa çok miktarda lif alınması kaçınılmaz olacaktır.

Lifli maddelerin yani kepeğin ayrıştırılmasıyla çiğneme kapasitesi de azalmaktadır. Bilindiği üzere doyumluk hissi beyne 20 dakika içinde ulaşmaktadır. Beyaz ekmeğe yiyen insanlar ekmeği çok çiğnemeye fırsat kalmadan ağızlarında erimekte ve gerekli kaloriyi almalarına rağmen beyne doyma hissi gitmediğinden, bir türlü doymamaktadır. Kısaca doymak nedir bilmemekteyiz. Oysaki tam randımanlı undan yapılan ekmekleri çok çiğnemenin yutmak mümkün olmamaktadır. Besinleri çok çiğnediğimizde leptin hormonu tam görev yaparak gıda alımı azaldığında şişmanlama olmamaktadır.

Bilimsel çalışmalara dayanarak, tam buğday unundan yapılan ekmeğe için;

- İçerdiği biyoaktif bileşenler nedeni ile besleyici değeri daha yüksektir.
- Bazı B gurubu vitaminler ve minareller posa için iyi bir kaynaktır. Bağırsak fonksiyonlarının düzenlenmesinde, kan lipitlerinin kontrolünde, diyabette, kan şekerinin kontrolünde önemli katkılar sağlamaktadır.
- Daha az enerji verirken daha fazla tokluk sağlarlar, böylece günlük alınan enerji miktarının ve obezite oluşma riskini azaltırlar.
- Bazı kanser türleri, kalp-damar hastalıkları, yüksek tansiyon ve diyabet gibi kronik hastalıkların riskini azaltmaya yardımcıdır.
- Lif içeriklerinden dolayı kan şekeri dalgalanmalarını ve insülin düzeylerindeki yükselmeyi önleyerek, açlık duygusunun azalmasında etkili olabilmektedir.
- Ayrıca tam tahıl ürünleriyle alınan magnezyum glikoz kullanımını olumlu yönde etkilemekte, bunlarda bulunan E vitamini ve diğer antioksidanlar metabolik sendromu önlenmesine katkıda bulunmaktadır.

denilebilir.

Hayatımızda bu kadar önemli yeri olan ekmeği bir o kadar da israf etmekteyiz. Ülke çapında günlük olarak 101 milyon adet ekmeğe üretilmekte bunun 5.9 milyonu çöpe atılmakta veya hayvan yemi olarak israf edilmektedir. Bu da yıllık olarak 2.1 milyar adet ekmeğe tekabül ederek parasal değeri de 1.5 milyar TL'dir. Buğday olarak karşılığı ise 542 bin tondur. Günlük olarak israf edilen yaklaşık 6 milyon adedin %50 ye yakını daha tüketiciye ulaşmadan fırınlarda israf edilmektedir.(TMO2012)

FAO verilerine göre dünyada yaklaşık 1 milyar insan açlıkla mücadele ettiği bir kısmının da açlıktan dolayı hayatını kaybettiği bir ortamda bu israf hiç küçümsenecek bir boyutta değildir. Bu nedenle israfla mücadele edilmelidir. ■