



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BU GIDALAR ÖMRÜMÜZÜ KISALTIYOR

<https://www.hurriyet.com.tr>

Bazı gıdalar masum gibi görünseler de aslında sağlığımız için uzun vadede ciddi tehdit oluşturabilirler. Bu yazımda sizlere; obezite oluşumuna, kalp ve damar rahatsızlıklarına sebebiyet verebilecek ancak bir o kadar da yemekten keyif aldığımız gıdalardan bahsedeceğim.

Beyaz un, buğdayın işlenerek elde edilen son ürünüdür. Rafine edildiği için tahıl ve besin değeri düşer, karbonhidrat miktarı artar. Kana hızlı karışıp kan şekerini hızlı bir şekilde yükseltir ve kilo alımına sebep olur. Bunun yanında işlenmiş un glisemik indeks sahiptir ve kandaki insülin seviyesinde artışa sebep olur bu da tip 2 diyabete sebep olur.

Şeker insan sağlığı açısından en zararlı ürünlerin başında geliyor. İnsan vücuduna hiçbir faydası olmayıp aksine birçok zararı vardır. Aşırı şeker tüketimi kan şekerini hızlı bir şekilde arttırıp sonrasında hızlı bir şekilde düşüş sağlıyor buda sürekli açlığa sebep oluyor. Bunun yanı sıra diyabet, obezite, kalp hastalığı risklerini de yanında getiriyor.

Market raflarında bulunan birçok gıdayı bu alana koyabiliriz bunlara örnek olarak salam, sucuk, sosis gibi işlenmiş etler, cips, bisküvi, şekerlemeleri verebiliriz. Aslında bunları bu kadar zararlı hale getiren katkı maddeleri var. Bunlara değinmek gerekirse ; aspartam: toz şekerden 180 kat daha tatlı olan bu katkı maddesi E951 koduyla kullanılır. Metabolizmayı yavaşlatır kilo almayı hızlandırır.Mono sodyum glukomat; bu madde lezzet arttırıcı olarak kullanılıyor.

Yapısı itibariyle eksitoksin olan bu maddenin kodu E621'dir. Hücreleri aşırı derecede uyardığı için ölmelerine sebep oluyor.Gıda boyaları; gıdaların canlı ve dikkat çekici renkte olmaları için kullanılıyor. En çok kullanılanları, tartrazin(E102), sodyum benzoat (E221), karmoisine (E122), allura red (E129). Bunların zararları ise çocuklarda davranış bozukluğu, IQ seviyesi düşüklüğü.Sodyum sülfat; kodu E 250 olan bu katkı maddesi raf ömrü kısa olan et ürünleri gibi ürünlerde raf ömrünü arttırmak için kullanılıyor ve pek çok kanserin tetikleyicisi olduğu düşünülüyor.Sülfür dioksit; gıda koruyucusu olarak kullanılan bu madde genelde fermente içeceklerde, fırınlanmış ürünlerde, çaylarda, çeşnilerde kullanılıyor, göğüste sıkışma, karında kramp, ishal, halsizliğe sebep olabiliyor.

Yapay trans yağlar hidrojen moleküllerin bitkisel yağlara pompalanmasıyla oluşur. Bu işlem yağın kimyasal yapısını değiştirir ve sıvıdan kati hale dönüştürüp daha uzun süre dayanmasını sağlar damar tıkanıklığı ve kolesterol artışına sebep olur.

Kızartmalarda kullanılan yağ genellikle trans yağlardır. Asıl tehlike ise kızartma yağının birden fazla kullanılmasıdır. Yüksek ısıda birden fazla kullanılan yağlar oksidasyon, hidroliz ve polimerizasyon reaksiyonları sonucu yağda kimyasal değişime sebep oluyor. Bu değişimlerde bu yağı ikinci derece kanserojen madde haline geliyor.