



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

## ŞEKER VE BESLENME

Yemek için mi yaşamalı, yoksa yaşamak için mi yemeli? Soru, ünlü Fransız tiyatro yazarı, Moliere'e ait. Oyunlarından birindeki kahramanı aracılığı ile sorar bu soruyu Moliere. Oyunu okuyan ya da izleyen herkes soruyu hatırlar da cevaplandırmak çoğu kişinin işine gelmez. Zaten açık seçik bir cevabı da yoktur bu sorunun. Cimriliği bir yaşam tarzına dönüştürmüş olanlar, elbette açlıktan ölmeyecek ölçüde yemekten yarıldırlar. Oysa hayata daha başka bir açıdan bakıldığında, farklı bir cevaba yönelmek işten bile değildir. İnsanların çoğu yemek için yaşaması bile, yalnızca yaşamak için yemez, ayrıca yemekten keyif de alır.

İnsanlık tarihinin her alanında sorular da, çoğu kez, cevaplar kadar önemli sayılmış. Yukarıda anılan soru, kesin bir cevaptan çok yorum gerektiriyor. Çünkü yaşamak mutlak biçimde yemeye ve içmeye bağlı. Bütün canlılar yaşamak için kaçınılmaz olarak beslenmek zorunda. Ancak insan, canlılar içinde beslenme zorunluluğunu sanata dönüştüren biricik tür. Öyleyse insan olarak hem yaşamak için yiyoruz, hem de yemeği bir keyif aracına dönüştürüyoruz. Buna göre, aynı zamanda yemek için de yaşadığımızı söyleyebilir miyiz?

Yiyeceklerimizden biri olan şeker, beslenme ile keyif arasındaki bağlantıyı tek başına temsil edebilir. Neredeyse bütün dillerde sevgi, sevecenlik, mutluluk gibi olumlu duygular hep şekerle bağlantılı olarak ifade edilir. Örneğin "tatlım", "şekerim" gibi hitap sözcükleri yalnızca bize özgü değil. Yani bu sözcükler başka bir dile çevrildiğinde de çok yakın, hatta özdeş anlamlar taşır. Tatlı, her şeyin bize güzel görünen, işin keyifle ilgili kısmı. Şeker, beslenmemizin de temel taşlarından biri.

Ünlü beslenme uzmanımız Prof. Dr. Ayşe Baysal, Beslenme adlı kitabında "Özellikle ekonomik yönden gelişmiş toplumlarda şeker, enerji sağlayan önemli kaynaklardan biri olmuştur" diyor. Bu, hemen bütün beslenme uzmanlarının üzerinde anlaşıldığı bir yargı. Daha doğrusu, bir yargıdan çok bir gerçeğin saptanması. Geleneksel yemek kültüründe yüzyıllar boyunca şekeri geri plana iten Çin ve Japonya gibi bazı Uzakdoğu toplumları dışarda tutulursa, şekerin bütün dünya için doğruluğu sınanmış işlevinden söz ediyoruz.

Şekeri bunca değerli kılan özellik nedir? Yetişkin bir insan, günlük enerjisinin yaklaşık üçte ikisini karbonhidratlardan sağlar. Karbonhidratlar içinde en büyük grubu şeker oluşturur. Bir başka biçimde söyleyecek olursak, şeker hayat demektir! Yaşamak için yiyorsak, mutlaka şekere ihtiyacımız var. Zaten beslenmenin tanımı da büyüme, yaşamın sürdürülmesi ve sağlığın korunması değil mi? Prof. Baysal'ın deyişiyle, "İklim koşulları uygun olduğu zaman konutsuz ve giysisiz yaşanabilir, fakat beslenmeden yaşam olanaksızdır." Şeker ise beslenmenin en önemli yapıtaşlarından biri olarak, yaşamın başta gelen desteklerindedir.

Yaşamın sürdürülmesi açısından şekerin önemi, yalnızca değerli bir enerji kaynağı olmasıyla sınırlı değil. Ağır fiziksel hareketler için karbonhidratlar, dolayısıyla şeker vazgeçilmez enerji kaynakları.

Ayrıca şeker, uygarlığın temelini oluşturan zihinsel faaliyetler için de olmazsa olmaz bir besin. Bu nedenle beslenme uzmanları, beyin dokusu için gerekli enerjinin karbonhidratlardan sağlandığına dikkati çekiyorlar. Buradan, şekerin yalnızca yaşamak için değil uygarlık için de vazgeçilmez bir besin kaynağı olduğu ortaya çıkıyor.

Uzmanlar, yeterince karbonhidrat alınmadığında vücutta gereğinden fazla keton oluşacağını söylerler. Keton ise, aseton gibi, fazlası vücut sıvılarında asidi artıran ve kanın dengesini bozan bir maddedir. Hekimler kanın alkalitesinin çok azalması durumunda, hastanın komaya girebileceğini söylerler.

Karbonhidratların bir başka görevi de proteine duyulan ihtiyacı azaltması. Protein ette ve sütte gördüğümüz çok önemli bir besin ögesi. Ondan bütünüyle vazgeçmemiz asla söz konusu olamaz. İnsan vücudunun bu değerli yapıtaşı, vücutta aynı zamanda enerji de sağlamaktadır. Enerjiyi büyük ölçüde -daha doğrusu gereğinden fazla miktarda-proteinli ürünlerden almak, ne gerekli ne de yararlıdır. Üstelik pahalı bir çözümdür. Hatta bazı durumlarda, örneğin aşırı et yiyerek beslenme durumunda, protein fazlası vücutta gut gibi ciddi hastalıklara yol açabilir.

Sonuç olarak, karbonhidratlar, su ve elektrolitlerin vücutta tutulmasını, sodyumun emilmesini sağlar, sindirimi kolaylaştırır ve daha birçok önemli fizyolojik işlevi yerine getirirler.

Buraya kadar anlatılanlar, insanı okul sıralarına döndürecek bilimsel açıklamalar olsa da, şekerin yaşamımızı sürdürmek açısından önemini vurgulamaya yeter. Elbette, böylesine ayrıntılara dalmadan da, şekerin önemini kavrayabilmek, şekersiz bir hayatın mümkün olamayacağını bilmek pekâlâ mümkündür.

