



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## ŞEKER VE SAĞLIĞIMIZ

Bir Çin atasözü, "sıkıntılı zamanında çayını tatlandır" der. Bu söz, Çin'deki çay içme alışkanlıklarına tümüyle aykırıdır. Çünkü, Çinliler ve hemen bütün Uzakdoğulular çaya asla şeker katmazlar. Buna rağmen şeker öneriliyorsa, artık gerisini siz düşünün...

Şekere yüklenen tedavi edici özellikler arasında başlıcası, kaygılı ve endişeli ruh hallerine iyi gelmesi. "Tatlı yeyip, tatlı konuşmak" atasözümüz de bunun bir başka kanıtı değil mi? Bu niteliklerine bakarak şekerin bir tür sakinleştirici olduğunu pekâlâ söyleyebiliriz. Sakinleştirici etkisine bağlı olarak, şeker fazla alındığında insanı gevşetir ve uykusunu getirir. Bazı bilim adamları, şekerin depresyona karşı olumlu etkileri bulunduğunu söylemektedir.

Bilim adamlarından Dr. Judith Wurtman'm bir önerisi var: "Günde iki buçuk çorba kaşığı şeker yiyin" diyor. Böylece birçok insanın sakinleşeceğini, rahatlayacağını ileri sürüyor ve şöyle ekliyor: "Kendinizi zihnen iyi hissedip hissetmemeniz, kanınızdaki şekerden çok beyin kimyanızla ilgilidir. Şekerli gıdalar almanız, insanı enerjik kılmaktan çok sakinleştirir."

Böyle bir açıklama, fazla şekerin özellikle çocukları hiperaktif bir hale getirdiği -ki biz buna halk dilinde "azdırmak" diyoruz- yolundaki teoriyle taban tabana karşıt. Ama, tıptaki anlayışın da hep aynı kaldığını söyleyebilmek zaten çok zor.

Bu arada çelişik gibi görünen bir duruma da dikkat çekelim. Uykuyu getiren şeker, bazı insanlarda konsantrasyonu artırıyor. İnsanı daha dikkatli hale getiriyor, ilginin bir noktada odaklanmasını sağlıyor.

Bunların yanı sıra şeker, bakterilerin öldürülmesine ve yaraların çabuk iyileşmesine de yardımcı olmakta. İnsan vücudundaki bütün hücreler yiyeceklerden elde edilen enerjiye gereksinim duyarlar. Kaslarımız ve özellikle beynimiz için gerekli enerjiyi, büyük ölçüde şekerden alırız. İnsanın sindirim sistemi, yiyeceği çok küçük parçalara bölecek enzimler içerir. Enzimler yiyecekleri o kadar küçük parçalara böler ki, bunlar doğrudan kana karışır ve kan yolu ile hücrelere taşınır.

Şeker birçok yiyecekte bulunur. Rafine şeker ise, saf bir karbonhidrat olarak, 100 gramı ile vücudumuza 375 kilokalori enerji verir. Daha pratik bir hesapla, bir çay kaşığı rafine şekerin 16 kilokalori enerji içerdiğini söyleyebiliriz.

Büroda çalışan bir yetişkin insanın ortalama günlük enerji gereksiniminin 2.500 kilokalori dolayında olduğu düşünülürse, şekerin yüksek enerji değeri hemen anlaşılır.

Şeker, sindirilmesi sonucunda glikoza dönüşür ve bu da enerji vermek üzere kan yoluyla hücrelere ulaşır.

Bu arada, sağlıklı bir insanda, kandaki glikoz miktarı litrede 100 ml. dolayında olmalıdır. 110-140 ml. arası hâlâ normal sınırlar içinde kabul edilirse de, daha fazlası kesin olarak halk arasında "şeker hastalığı" diye bilinen diyabetin belirtisidir. Kan şekerinin düşük olması da yine hastalık işaretidir.

Günlük şeker tüketiminin ne kadar olması gerektiği sorulduğunda, salık verilecek kesin bir miktar yok. Sağlıklı insanlar, şişmanlama sorunları da bulunmuyorsa, diledikleri ölçüde şeker tüketebilirler. Yine de öngörülen miktarlar genellikle 7-8 çay kaşığı şeker ile 50-60 gram çikolata veya şekerlemedir. Bu da toplam 30 gram saf karbonhidrata denk düşer. Sıkıntı ve üzüntüyü def etmeye bu kadar şekerin yettiğini söylüyor uzmanlar.

Sağlık için şeker tüketimi ile ilgili bazı ipuçlarını da yeri gelmişken verelim. Bazı hekimlerin önerisi, sakinleştirici bir etki elde edebilmek için şekerin saf olarak alınması, yanında protein içeren yiyecekler olmaması. Yağmsa mümkün olan en az miktarda bulunmasıdır. Hekimler, protein ile yağın, beyinin serotonin salgılamasını bloke ettiğini söylemektedir. Üzülerek belirtilen bir nokta da, meyvelerden alınan şekerin beyinde böyle bir sakinleştirici etkisi olmadığı.

Bazıları, neredeyse yer yemez şekerin olumlu etkilerini hissettiğini söylese de, bu pek geçerli değil. Çünkü etki, genellikle sindirimden yaklaşık 20 dakika sonra görülür. Eğer aksine bir durum söz konusu ise, yani etki bu süre içinde görülüyorsa, önerilen şey kafeinsiz bir kahve veya çay içilmesi. Tabii, şekerle yeterince tatlandırıldıktan sonra!

Uykusuzluk çekenlere bir tavsiye de, yatmadan önce 30 gram kadar şekerli bir tatlı yemeleri. Hekimler bunun hiçbir yan etkisi olmadığına dikkat çekiyor ve sabahleyin dinç kalkmak için her türlü ilaçtan daha yararlı olacağını söylüyorlar.

Şekerin bunca yararına değindikten sonra, birkaç uyarıya daha kulak vermek lazım. Bunların başında şekerin besleyici gücü geliyor. Şeker, enerji vermesi dışında bir besin değeri taşımaz. O yüzden aşırı şeker tüketimi kolayca şişmanlığa yol açar. Daha kötüsü ise, aşırı şeker tüketiminin çocuklarda gerekli besinlerin alınmasını engellemesi. Çocuk, yeterli enerjiyi şekerden alınca, diğer yararlı ve gerekli besinleri görmezden gelir ve bunu bir alışkanlık haline getirebilir. Aman dikkat!

Şeker fazlası, diş çürütmesine yol açar.

Aşırı miktarlarda şeker, kan şekerinin hızla yükselmesine yol açar ve bu zaman zaman tehlikeli sonuçlar doğurur. Özellikle, kan şekeri zaten yüksek olanlar buna çok dikkat etmelidir.

Şekerin yaralara iyi gelmesi, ilaç kullanımını engellememelidir. Yaralarınızı şekerle tedavi etmeye kalkışmayın ve mutlaka bir hekime başvurun.

Bütün bunlara rağmen şekerin yararına inanan hekimler, onun durduk yerde insanı hiperaktif yapmadığını, insanı azdırarak suça teşvik etmediğini, şeker hastalığına ve kalp hastalıklarına yol açmadığını, yüzde

sivilcelerin çıkmasına neden olmadığını ve şişmanlığın tek başına nedeni sayılamayacağını belirtiyorlar.