



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ŞEKERLİ VE TATLI YİYECEKLERE DİKKAT!

Hakan Başbuğ

Şekerli, tatlı yiyecekler Ramazan ayının özellikle de Ramazan Bayramı'nın vazgeçilmezleridir. Her ziyarete gittiğimiz yerde şeker veya tatlı ikram edilir, biz de kendi evimize gelen misafirlere aynısını yaparız.

Kültürümüzde de tatlıya yüklenen olumlu anlamlar çok fazladır. "Tatlı yiyelim, tatlı konuşalım" gibi bir deyimde sahip olunan bir kültürde elbette bayram vazgeçilmezinin tatlı olması da çok doğaldır.

Ancak ayıp olmasın diye her gittiğimiz yerde tatlı yemek doğru değildir; güzel bir bayram, bir kâbusa dönüşebilir. Çünkü şekerli, tatlı yiyecekler verdikleri mutluluğa rağmen fazla tüketildiklerinde ciddi sorunlara yol açabilmektedir.

Tatlının Yararları:

Tatlının fizikî olarak çok fazla yararından bahsetmek mümkün değil aslında. Tatlının olumlu etkisi olarak enerji vermesinden bahsedilebilir; ancak bunun karşısında zararları çok fazladır. Tabii ki bazı insanlar için tatlının karşı koyulamaz bir lezzet olmasının çeşitli sebepleri vardır. Sonuç olarak insan vücudu şekere ihtiyaç duyar. Özellikle spor yapanlarda veya fazla hareket eden bünyelerde, enerji sarf etmekten dolayı bu ihtiyaç daha fazla olur.

Bunlar dışında tatlılar gerçekten de insanı mutlu eder, sofraları şenlendirir, çocukları sevindirir. Böyle bir güzellikten vazgeçmek, zorunda kalınmadıkça pek de mümkün değildir. Ancak şekerli ve tatlı yiyecekleri tüketirken de her şeyde olduğu gibi ölçülü olunmalıdır.

Fazla Tatlı Tüketmenin Sonuçları:

Eğer canınız her tatlı istediğinde tatlı tüketenlerdenseniz başınız sağlık sorunlarıyla dertte demektir. Eğer tatlı krizlerine giriyor ve bu krizlerde mutlaka tatlı yiyorsanız bilmelisiniz ki yediğiniz tatlılar kan şekerinizin ani olarak yükselmesine yol açıyor. Bu ani yükseliş ise baş ağrıları, acıkma krizleri ve psikolojik sorunlar gibi problemlere yol açıyor. Üstelik kan şekerinin ani yükselişi kilo almanızı kolaylaştırıyor. Daha tehlikelisi ise bu tür yiyecekleri fazla tüketmek kalp hastalıkları, diyabet ve kanser gibi hastalıkları tetikliyor.

Eğer aşırı tatlı tüketiyorsanız, bağışıklık sisteminizin çökmesi riskiyle de karşı karşıyasınız. Şekerle birlikte maya tüketimi vücudun direncini azaltarak enfeksiyonlara açık bir hâle getiriyor. Aşırı tatlı tüketiminin bir başka etkisi de erken yaşlanmayı tetikliyor olması. Şeker ve şekerli besinler, proteinle birleşerek yeni moleküler yapıların ortaya çıkmasına yol açıyor. Bu moleküler yapılar ise dokuların deri elastikiyetini artırarak, daha yaşlı bir görüntünün ortaya çıkmasına sebep oluyor. Vücuttaki insülin seviyesinin yükselişi de yaşlılığı hızlandıran faktörler arasında yer alıyor. Tatlı tüketiminin ortaya çıkardığı bir başka sonuç ise krom yetersizliği. Bilinçsizce tüketilen meyveler vücutta krom eksikliğini tetikliyor. Kan şekerini dengelemeye yarayan krom mineralinin eksikliği vücut için ciddi sorunları beraberinde getirebiliyor.

Tatlı deyince hep güzel anlar geliyor aklınıza belki ama, aşırı tatlı tüketimi aynı zamanda strese de yol açıyor. Stres hor-monlan iki durumda salgılanıyor. Acil durumlarda gerçekten strese girdiğimizde vücut stres hormonları salgılıyor. Stres hormonunun salgılandığı bir başka durum ise kan şekerinin çok düştüğü durumlar. Fazla tatlı tüketenlerde bu daha sık yaşanıyor.

Vücuttaki vitaminler de aşırı tatlı tüketimi tarafından tehdit altındadır. Aşırı tatlı tüketenlerde A,C,B 12 ve folat (folik asit) vitaminlerinde eksiklik görülür. Aynı zamanda fosfor, magnezyum, kalsiyum ve demir eksikliği de ortaya çıkar ve besin yetersizliği gözlemlenir. Tatlı yemenin diş çürüklerine yol açtığı ise herkesin bildiği bir gerçek. Ağız ve diş sağlığının bozulması tek başına bir ağız problemi değil maalesef, aynı zamanda kalp krizine kadar giden pek çok hastalığın tetikleyicisi olabiliyor. Fazla tatlı tüketen insanların ortak noktasının ne olduğunu da hepimiz biliyoruz: obezite. Tatlı tüketimi doğrudan şişmanlık nedenidir. Kan şekerindeki büyük dalgalanmalar, aşırı insülin salgılanmasına yol açar ve bu bedenin gereğinden fazla yağlanmasına sebep olur.

Ağzınızı Tatlandırın Yeter:

Gördüğünüz gibi tatlı tüketiminin pek çok olumsuz sonucu var. Elbette tatlı yemekten vazgeçmenizi öğütleyecek değiliz sizlere ancak tüketiminde dikkatli olmakta fayda var. Ramazan Bayramı'na yapacağınız ziyaretlerde tatlı ikramına nazikçe "hayır" demeyi bilmelisiniz. Ayıp olacak diye düşünmeyin, sağlık her şeyin başında gelir.

Tatlı Tüketirken Dikkat Etmeniz Gerekenler:

Bol bol ılık veya sıcak su için. En iyi, ucuz ve doğal detoks yolu bol temiz su içmektir. Ayrıca doğal maden suyu içmeniz de önemlidir. Maden suyu hem su gereksiniminizi karşılar hem de iyon ve mineral dengenizi sağlamaya yardımcı olur.

Tatlıları tok karnına değil, yemekten bir müddet, tercihen 2-3 saat sonra ve ara öğünde yiyin.

Tatlıları yavaş yavaş küçük lokmalar halinde ve uzunca çiğneyerek yiyin. Bir seferde birkaç porsiyon yemek yerine, bölerek, farklı zamanlarda daha küçük porsiyonlar halinde yiyin.

Tatlıdan sonra bir fincan karanfilli sıcak su veya açık çay, yasemin çayı, yeşil çay, kuşburnu çayı, tarçın çayı gibi

bir bitki çayı için.

Tarçın, kan şekerinin dengelenmesine yardımcı olur. Aynı zamanda çok şeker veya unlu gıda alınımına bağlı olarak sindirim sisteminde mantar oluşma riskini de azaltır. Tarçını gün boyunca yediğiniz gıdalara özellikle de tatlıların üzerine bolca serpebilirsiniz. Günde 1 tatlı kaşığı kadar tarçın yeterlidir.

Buruk ve acı tattaki baharatları da yemeklerinize ekleyerek kan şekerini dengelemeye yardımcı olabilirsiniz.

Tarçın ve kekik dışında, zencefil, zerdeçal, biberiye, mahlep gibi baharatları da tüketmenizde yarar olabilir.

Fazla gazı olanlar içinse kimyon iyi bir yardımcıdır. Mahlep özellikle kan şekerinin dengelenmesine yardımcı olabilecek önemli bir baharattır. Kurabiye ve keklere ekleyebilirsiniz.