



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TÜRKLERİN BOYU NEDEN KISA?

Vatan

Türk insanının temel besin kaynağı ekmek.

Günlük enerji ihtiyacımızın ortalama yüzde 40'ını ekmekten alıyoruz.

Ancak ne yazık ki çok yanlış bir algı ile beyaz undan yapılan ekmeği tercih ediyoruz.

Buğdayın en değerli kepek ve kabuğunu hayvan yemi yapıyoruz. Beyaz unlu ekmek tercih edildiği için Türk insanının boyu kısa. Kan değerleri düşük. Kadınlarda düşük oranı yüksek ve yine bu yüzden öğrenme yeteneğimiz az

Türk insanının ciddi bir beyaz ekmek takıntısı var. Ekmeğin unu ne kadar esmer olursa o kadar kalitesiz zannediliyor ve tercih edilmiyor.

Oysa bu genel anlayışın tam tersine makbul olan esmer ekmek. Bütün dünya esmer yani tam buğday ekmeğini tüketmeye çalışıyor. Türkiye'de en önemli besin maddelerini içeren buğdayın kepeği, kabuk kısmı unu esmerleştirmesin diye çıkarılıyor ve çekirdek kısmına yakın olan beyaz kısmı öğütülerek un haline getiriliyor. Buğdayın yüzde 40'a kadar olan kepek ve kabuk kısmı hayvanlara yem oluyor. Yani buğdayın en besleyici kısımları hayvanlara gidiyor. Biz ise beyaz ekmek sevdasına bol bol karbonhidrat tüketiyoruz.

UNO, TÜBİTAK ile ortaklaşa bir araştırma yapmış. Sonuçlar çok çarpıcı. Beyaz ekmek yediğimiz ve buğdayda yer alan çinko, folik asit, demir, B6, B12 gibi elementleri yeterince alamadığımız için Türk insanı olarak boyumuz kısa. Raşitizm hastalığı bu yüzden çok sık görülüyor. Kadınlarda folik asit yetersizliği düşük oranını artırıyor.

Tahıldan alınması gereken maddeler alınamadığı için Türk insanının kan değerleri de çok düşük. Ayrıca öğrenme yeteneğimizde de bu yüzden azalma görülüyor. Düşük çalışma kapasitesi, yaşam kalitesinde düşme ve toplumsal sosyo ekonomik zarar da cabası. Bütün bunların temel sebebi ise beyaz ekmek yeme sevdamız. Ekmek, Türk insanı için çok önemli. Türkiye'nin temel gıda maddesi ekmek. Günlük birey başına ekmek tüketimi 100 gram ile 800 gram arasında değişiyor. Ortalaması ise 350-400 gram. Türk insanı günlük enerjisinin yaklaşık yüzde 40'ını ekmekten alıyor. Bu oran, sosyo ekonomik düzeyi düşük gruplarda yüzde 60 hatta yüzde 75'e kadar çıkıyor. Askerde ekmek tüketimi ise 900 grama kadar çıkıyor. Kentlerde fast food tarzı beslenmenin artması da ekmeğin önemini artırıyor.