



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÜLKEMİZDE YEMEK VE SAĞLIK İLİŞKİSİNE KÜLTÜREL BİR BAKIŞ

Kültür ve Turizm Bakanlığı

Ülkemizde yemek yeme alışkanlıkları, tutumları ve değerler şimdilere değin sağlıklı bağlantılı değildi. İnsanlar geleneksel olarak sağlığa hiç dikkat etmeden istedikleri biçimde yiyip içiyorlar, besleniyorlardı.

Yemek kültürümüzde bulunan "Damak tadı" ya da "Damak zevki" her zaman etkinliğini korumuştur. Fakat yemeklere ilişkin paradoksal bir durum söz konusudur. Birincisi Pozitif (Olumlu), ikincisi ise Negatif (Olumsuz) dur. Ülkemizde son zamanlara değin birinci, yani olumlu taraf egemen olmuştur. Yani:

- 1) Yemek, ağız tadı, damak zevki sağlar.
- 2) Yemek, güç kazanmak, enerji ve sağlık için gereklidir.
- 3) Yemek, yaşamın sürmesi için gereklidir.

Özellikle 1990'lı yıllardan sonra lezzetli yemek yeme anlayışında bir dönüşüm, değişme oldu. Burada yemeklere ilişkin paradoksal ikinci olumsuz yönü ile karşılaşılıyor. Yani:

- 1) Yemek, isteksizlik, tikslenme, çıkarmaya (kusmaya) neden olur.
- 2) Yemek, hastalığa neden olur.
- 3) Organizmanın ölümüne neden olabilir.

Bu değişme, yemeklerle sağlık arasında bir ilişki kurulması biçiminde gerçekleşti. Aslında damak zevki bugün de devam etmektedir. Fakat belli bir yaşa kadar sürmekte, ondan sonra sağlık kaygılarıyla birlikte yemek yeme alışkanlıklarında değişme olmaktadır.

Çeşitli hastalıkların artık yiyeceklerle ilgili olduğu konusunda halk bilinçlenmiştir. Bu bilinçlenme, belki de daha çok kent halkı için söz konusudur. Özellikle televizyon, eğitimin etkisi, kentleşme ve bilinçlenmeyi sağlamıştır. Gençler de bu bilinçlenmede etkili olmaktadır. Esasen gençlik döneminden sonra yiyeceklerin sağlıkla ilişkisine dikkat edilmektedir. Bu nedenle artık insanlar, istedikleri şeyleri, istedikleri lezzette yiyememektedirler.

Sağlıkla yiyecek ilişkilerinde en belirgin husus "Diyet" ya da "Perhiz" olgusudur. Artık, "Sağlıklı yaşam" felsefesi, diyetle başvurmayı gerektirmektedir. Artık, acılı, baharatlı, tuzlu, yağlı, kızarmış yiyeceklerden kaçınma öngörülmekte, zayıflama, kilo verme, bazı hastalıklar için gerekli olmaktadır. Şişmanlık kilolu olma tarımsal ekonomik yapıda gerekli bir değerdi. Çünkü tarımsal uğraşılarda, becerilerde, güçlü kuvvetli olmak gerekli idi. Vücut toprakla uğraşmaya dayanıklı olmalı idi. Ama bugün sanayileşmiş kent yaşamı bu hususu değiştirmiş, zayıflığı moda durumuna getirmiştir. Zayıflık, bir değer olmuş, yani güzel görünüm için zayıf olmak gençlerce benimsenmiştir. Bu husus evrenselleşmiş ve bütün dünya aynı moda uymuştur. Ayrıca zayıf olmak sağlık açısından da gerekli görülmüştür. Çünkü birçok hastalıklar kilolu insanlarda daha çok görülmektedir. Artık zayıf kalmak ve bazı hastalıkları önlemek açısından diyet yapmak gerekmektedir.

Bunun için marketlerde, yiyeceklerde her şeyin diyeti bulunmaktadır. Ekmeğin, kolanın, zeytinin, yoğurdun, peynirin, etin, her şeyin diyeti çıkmıştır. "Light" adı altında marketlerde bu hafif yiyecekleri bolca bulmak mümkündür. Bu yiyeceklerin, yağı, kalorisi düşürülmüştür. Artık insanlar hangi yiyeceğin kalorisi çok ya da az, hangisi kolesterol düşürücü, ona göre yiyecekleri tüketiyor.

Fakat bu husus da insanlarda ayrıca bir stres yaratmaktadır. Sağlığı düşünmeden diyet yiyecekler yemeyen insanlar sanki bir suçlu imiş gibi davranarak, yasak yiyecekleri yemenin pişmanlığını duymakta, sıkıntıya, bunalıma girmektedir. Neden yedim, yemeseydim diyerek kendi kendine bu hususu bir stres kaynağı yapmaktadır. Hamur işi, kızartma, kırmızı et gibi halkımızın çok sevdiği yiyeceklerin sağlığa zararı artık bilinçli olarak bilinmektedir. Bu konuda hastanelerde beslenme uzmanları, diyetisyenler bulunmakta ve doktorlar hastalarını bunlara göndermektedirler.

Okullarımızda sağlık eğitimi gibi derslerin bulunması da bu konudaki bilinçlenmeyi arttırmaktadır. Sağlıklı yaşamın bir görüntüsü de hareket, beden eğitimi yapmak biçimindeki yeni gelişmelerdir. Halkımız sporun, beden eğitiminin sağlık açısından önemini anlamıştır. Ticari spor salonları, çeşitli jimnastik aletlerinin varlığı, çeşitli sporların yaygınlaşması tamamen Sağlıklı yaşam sloganına yöneliktir.

Bütün bunlara rağmen halk arasında istediğini yiyen, hiç sakinmeden canının çektiğini yiyen kimseler de vardır. Onu yeme, bunu yeme, ne yiyeceğiz diyerek yaşama meydanı pek çok kimseler de söz konusudur. "Can boğazdan gelir" diyerek hiçbir diyeti kabul etmezler. Eskiden böyle miydi? Atalarımız her şeyi hiç sakinmeden yemiş, içmişler, uzun ömürlü olmuşlar. Bu konuda diledikleri gibi yemiş içmişler. Onun için, yiyecek kısıtlamalarına boş laf demektedirler.