

Ekmek - Dost mu Düşman mı?

Karbonhidrat karşıtları, karbonhidratların sindirildiğinde kana şeker olarak geçtiğini ve şekerin zararlı olduğunu iddia ederler. Ancak burada asıl hata yapılmaktadır. Karbonhidratlar sindirildiğinde kana şeker değil, **glikoz** olarak geçer. Glikoz, metabolizmanın birincil enerji kaynağıdır ve vücuttaki tüm hücreler enerji için glikoz kullanır.

Günlük kalori ihtiyacının %50-70'i karbonhidratlardan gelir ve bu enerji için gereklidir. Şekerin zararlı olabileceği bilinmektedir, ancak bu zarar glikozdan değil, içindeki **fruktozdan** kaynaklanmaktadır. Şeker olarak bilinen madde, yani sofra şekeri, **sakkaroz** adıyla bilinir ve hem glikoz hem de fruktoz içerir. Fruktoz, metabolizma tarafından tanınmaz ve enerji kaynağı olarak kullanılmaz. Karaciğer fruktozu yağa dönüştürerek depolar ve gerektiğinde bu depoları enerji olarak kullanır. Şekerli yiyeceklerin, gazlı içeceklerin ve benzeri yüksek şeker içeren gıdaların zararı fruktozdan kaynaklanır. **Karbonhidratlar, şeker ve fruktoz tamamen farklı maddelerdir.**

Tüm karbonhidratlar aynı değildir. Karbonhidratlar genel olarak iki gruba ayrılabilir: birinci grup **rafine (işlenmiş) karbonhidratlar**, ikinci grup ise **işlenmemiş kompleks karbonhidratlardır**. Rafine karbonhidratlar zararlı iken, işlenmemiş kompleks karbonhidratlar oldukça faydalıdır.

Konu ekmek olduğuna göre rafine (işlenmiş) karbonhidratları buğday ve buğday unu örneği ile açıklayalım. Buğday taneleri öğütüldüğünde un haline gelir, ancak bu unun kepek ve rüşeym kısmı ayrılır. Geriye lif, protein ve vitamin açısından fakir ama nişasta açısından zengin bir un kalır. Bu una **beyaz un** denir. Ayrıca bu unların beyazlığını sağlamak ve korumak için bazı kimyasallar karıştırılır ve işlenir.

Kompleks karbonhidratlar içeren tam buğday unu ise çok farklıdır. Buğday öğütülüp un haline getirildikten sonra hiçbir kısmı ayrılmaz, katkı maddesi eklenmez ve işlenmez. Buna **tam buğday unu** denir ve bu undan ürünler yapılır.

Sonuç olarak, her iki ürün de un olmasına rağmen içerik ve metabolik etki açısından çok farklıdır. Beyaz undan yapılan ekmekler ve ürünler, kepek, lif ve rüşeymin bir kısmından yoksundur, ancak en önemlisi, büyük oranda nişastadan oluştuğu için yüksek bir **glisemik indekse** sahiptir ve şeker dönüşüm potansiyeli çok yüksektir. Yani, kan şekerini hızla yükseltme potansiyeli vardır. Öte yandan, tam buğday unundan yapılan ürünler, bol miktarda kepek, lif, vitamin, mineral ve antioksidan içerdiği için besleyicidir ve faydalıdır. Ayrıca, beyaz undan yapılan ürünlerin aksine, düşük bir glisemik indekse sahiptir ve kan şekerinde ani dalgalanmalara neden olmaz.

Kısacası, rafine karbonhidratlar, yüksek glisemik indekse ve düşük besin değerine sahip, rafine unlardan yapılan ürünlerdir. Bunlar boş kalori olarak da adlandırılabilir. Tam undan yapılan kompleks karbonhidratlar ise düşük glisemik indeksli ve yüksek besin değerine sahip sağlıklı gıdalardır.

Dünyanın en sağlıklı ve en uzun yaşayan toplumları, Akdeniz bölgesinde yaşayan insanlardır. Bunun nedeni ise **Akdeniz tarzı diyet**dir.

Akdeniz tarzı diyet piramidinin en altında, en çok tüketilen gıdaların **tahıllar, baklagiller ve kuruyemişler**, yani **kompleks karbonhidratlar** olduğu görülmektedir. İkinci sırada en çok tüketilen gıdalar meyveler, sebzeler ve salatalardır, üçüncü sırada zeytin ve zeytinyağı, dördüncü sırada balık ve deniz ürünleri, en son sırada ise hayvansal ürünler, süt ürünleri ve tatlılar yer almaktadır. Bu insanların sağlıklı ve uzun yaşamalarının sırrı, bol miktarda kompleks karbonhidrat tüketmeleri, vitamin, mineral ve antioksidan açısından zengin meyve, sebze ve salata tüketmeleri ve genel olarak aktif, düşük stresli bir yaşam sürmeleridir.

Dünyanın en sağlıklı diyeti olarak kabul edilen Akdeniz tarzı diyet hakkında binlerce bilimsel veri bulunmaktadır. Kompleks karbonhidratların insan beslenmesindeki yeri ve sağlığa olan faydası tartışılmazdır. Karbonhidrat düşmanlığına son darbeyi 2019 yılında **The Lancet**'te yayınlanan şu makale vurmuştur:

[https://www.thelancet.com/article/S0140-6736\(18\)31809-9/fulltext](https://www.thelancet.com/article/S0140-6736(18)31809-9/fulltext)

Dünya Sağlık Örgütü koordinasyonunda yapılan bu çalışma, 10 yıl boyunca binlerce kişi üzerinde yapılan 245 çalışmanın bir meta-analizidir. Bu çalışma sonucunda, kompleks karbonhidratlar ve lif açısından zengin beslenen insanların diyabet, kalp-damar hastalıkları, kanser ve ölüm riskinin, bu maddeleri tüketmeyenlere göre %15-30 oranında daha az olduğu gösterilmiştir. Bu oran, birçok ilacın sağladığı faydaya çok benzemektedir.

Sonuç olarak, ekmek yemek zararlı mı? Eğer yenilen ekmek, rafine undan yapılmış beyaz ekmekse çok faydalı olduğu söylenemez; arada bir iki dilim yemek sorun yaratmaz, ancak sürekli ve fazla miktarda tüketildiğinde zararlı olabilir. Eğer yenilen ekmek tam undan ve ekşi mayalı yapılmışsa, oldukça sağlıklı ve faydalıdır.

Tam buğday ve tahıllardan yapılan ekşi mayalı ekmeğin MÖ 1500 civarında Antik Mısır'da ortaya çıktığı biliniyor, yani kendini 3500 yıldır kanıtlamıştır.

- Tam tahıllı ekmekler bol miktarda çözünür ve çözünmez lif içerir. Lif, bağırsaklarımızdaki faydalı bakterilerin tek besin kaynağıdır.
- İçerdikleri laktik asit sayesinde, ekşi mayalı ekmekler midenin boşalmasını geciktirir ve tokluk hissi verir.

- Tam tahıllı ürünler kompleks karbonhidratlar içerdiğinden glisemik indeksleri düşüktür ve kan şekerinde ani artışlara yol açmaz.
- Kompleks karbonhidratların besin değeri yüksektir. Özellikle folik asit başta olmak üzere vitamin ve mineral açısından zengindir.
- Ekşi mayalı ekmeklerde bulunan laktik asit üreten bakteriler, tahıllardaki minerallerin ve antioksidanların açığa çıkmasını sağlar, bu da oldukça sağlıklıdır.
- Ekşi mayalı ekmeklerde gluten miktarı daha düşüktür ve sindirimi kolaydır.

Tam buğday unu ve ekşi maya ile yapılan ekmeklerin obezite, visseral yağ ve insülin direnci üzerindeki olumlu etkilerini gösteren yüzlerce bilimsel makale bulunmaktadır. Kompleks karbonhidratlar içeren tam buğday unundan yapılan ürünler, son derece faydalı olup beslenmenin önemli bir parçasıdır.