

Şeker - Dost mu, Düşman mı?

Yıllar önce şeker, tuz ve un ile birlikte "3 beyaz zehir" olarak ilan edildi! Bazı insanlar buna atladı, abarttı ve bundan faydalandı. Birçok kişi kafa karışıklığı yaşıyor, şeker gerçekten zararlı mı? Bilim ne diyor?

Şeker, karbon, oksijen ve hidrojen içeren basit bir karbonhidrattır. Şekerin 6 ana türü vardır:

Glikoz,
Fruktoz (Meyve Şekeri),
Galaktoz,
Sükroz (Masa Şekeri),
Laktoz (Süt Şekeri),
Maltöz.

Bu makalenin konusu, günlük hayatımızda kullandığımız Sükroz, Masa Şekeri'dir. Sükroz molekülü, iki ayrı şeker molekülünden, Glikoz ve Fruktoz'dan oluşur.

Şekerin glikoz kısmı metabolizmanın birincil yakıtıdır. Nasıl ki bir araba dizel veya benzinle çalışıyorsa, insan metabolizmasının yakıtı Glikoz'dur. Şekerin fruktoz kısmı farklıdır. Fruktoz da bir şeker olmasına rağmen, metabolizma bunu enerji kaynağı olarak kullanamaz. Şekerin sindirilmesi sonucu kana geçen fruktoz, kullanılabilmesi için önce karaciğerde işlenmelidir. Fruktoz, karaciğerde karmaşık bir biyokimyasal işlemde geçerek:

Glikoz,
Depolama şekeri olan Glikojen,
Yağ olan Trigliserid,
Kötü kolesterol biçimi olan VLDL (Çok Düşük Dansiteli Lipoprotein) ve
Yan ürün olarak Ürik Asit üretilir.

Şekerin zararlı etkileri bu fruktoz molekülünden kaynaklanmaktadır; fruktozun aşırı kullanımı yağlı karaciğer, yüksek kan şekeri ve lipidler ile diyabet oluşumuna katkıda bulunur. Fruktozun ilginç bir yanı, beynin fruktoz molekülünü bir şeker olarak tanımamasıdır, bu nedenle fruktoz tüketimi tokluk ve tatmin hissi sağlamaz; aksine daha fazla yeme isteği doğurur.

Şeker, obezite, yağlı karaciğer ve diyabette önemli bir faktör olmasına rağmen, tek faktör değildir. Şekerin günlük hayatta kullanımı üzerine geçmeden önce, insanlar ve tüm canlıların tatlılara karşı bir zayıflığı olduğunu belirtmek gerekir. Bunun

bilimsel açıklaması, tatlı yiyeceklerin metabolizma tarafından kolay enerji olarak algılanmasıdır. Başka bir deyişle, tatlılara olan düşkünlük genetik olarak yerleşmiştir. Şekerle ilk tanışma, anne sütündeki laktoz ile başlar; anne sütünün tatlılığı ile mutlu günler birleştiğinde, tatlı zayıflığın temelleri atılır. Yıllar içinde mutlu günlerimizde tatlılar ve pastalar yemek, çocukluğumuzda iyi davrandığımızda şeker ve dondurma ile ödüllendirilmek, bu tatlı zayıflığı pekiştirir.

Doğal tatlı zayıflığı, kültürdeki pek çok tatlı yeme geleneği ve provokatif reklamlarla birlikte, tüketim dozu çoğu zaman kontrol dışına çıkmakta ve birçok insan şeker bağımlılığı geliştirebilmektedir. Problem burada başlıyor... Şeker tüketimi, karaciğerin ve metabolizmanın kapasitesini aşmaya başladığında, zararlı etkiler ortaya çıkmaya başlar.

Peki, makul bir şeker tüketimi nedir? Hesaplamayı kolaylaştırmak için "şeker küpü" ölçüsünü alalım. Bir şeker küpü ortalama 3 gramdır ve yaklaşık 12 kalori içerir. Amerikan Kalp Derneği, erkeklerin günde 36 gram (12 şeker küpü) ve kadınların günde 25 gram (8 şeker küpü) kadar kullanabileceğini söylemektedir.

Bu kriterler, kişinin yaşı, ağırlığı ve aktivite seviyesini dikkate almaz, sadece ortalama bir fikir verir. Ayrıca, meyvelerden aldığımız şeker bu hesaplama dahil değildir; bunu başka bir kategori olarak kabul ediyoruz. Buradaki konu, çay, kahve veya yiyecekler ve tatlılar için kullandığımız şekerlerdir. Daha doğrusu, ana problem şeker kaynaklarıdır; gazlı içecekler, sodalar, hazır meyve suları, enerji içecekleri, alkollü içecekler, tatlılar, dondurmalar ve sütü çikolatalar... Örneğin, fast food et, ekmek ve soslar çok yüksek miktarda şeker içermektedir.

Örneğin, bir kutu kola gazlı içecek yaklaşık 10-12 şeker küpü eşdeğeri şeker içerir. Bir dilim krema pastada on şeker küpü eşdeğeri şeker bulunmaktadır. Ekmek, et ve sos dikkate alındığında, bir hamburgerde yaklaşık iki şeker küpü vardır.

Günümüzde yaygın olarak kullanılan bir üründen bahsetmek gerekir: "Yüksek Fruktoz Mısır Şurubu". Bu ürün, mısır nişastasından elde edilen ve fruktoz miktarını artırmak için enzimatik olarak işlenen yapay bir maddedir. Bazen bu ürün glikoz şurubu olarak adlandırılır; bu yanlıştır; glikoz şurubu bu kadar zararlı olmaz! Daha önce de belirttiğimiz gibi, enerji için ana yakıtımız glikozdur, ancak Mısır Şurubunun gerçek tanımı yüksek fruktoz içeriğidir. Normal şekerin glikoz/fruktoz oranı %50/%50 iken, bu oran mısır şurubunda %45/%55, %40/%60 veya hatta %10/%90 fruktoz lehine olabilir. Buradaki önemli nokta, bu maddedeki fruktoz miktarının çok yüksek olmasıdır. Mısır şurubu şekerden daha tatlıdır ve çok daha ucuzdur, bu nedenle gıda endüstrisi tarafından tercih edilen bir üründür. Çoğu gazlı içecek ve birçok hazır tatlı, Yüksek Fruktoz Mısır Şurubu ile tatlandırılmaktadır.

Mısır Şurubu, yüksek fruktoz içeriği nedeniyle:

Karaciğeri yorar,
Yağlı karaciğer oluşumuna neden olur,
Kan trigliserid seviyelerinde artışa yol açar,
Kan VLDL kolesterol seviyelerinde artışa neden olur,
Kan ürik asit seviyelerinde artışa sebep olur,
Enflamasyona yol açar,
İnsülin Direnci oluşturur, ve
Diyabete zemin hazırlar.

Mümkün olduğunca Mısır Şurubu içeren ürünlerden kaçınmak sağlığınıza için faydalıdır.

Sıkça sorulan bir soru: eğer fruktoz zararlıysa, meyvelerdeki fruktoz da mı zararlıdır? Kısa cevap hayır! Öncelikle, meyvelerdeki şeker oranı sanıldığından çok daha düşüktür. Örneğin, bir elmada yaklaşık 10 gram şeker (yaklaşık 3 şeker küpü eşdeğeri), bir portakalda 9 gram, bir muzda 12 gram şeker bulunur; ancak bu şeker tamamen doğaldır ve çoğunlukla meyvenin posasında, liflerinde saklıdır. Bu nedenle, meyvelerden aldığımız şeker, saf şeker gibi kan şekerinde ani yükselişler yapmaz; düşük glisemik indekse sahiptir. Ayrıca, bu meyvelerdeki vitaminler, mineraller ve antioksidanların sağlık faydaları da oldukça önemlidir.

Bir diğer çok önemli konu, şekerin zararlı olduğuna inanarak yapay tatlandırıcılar kullanmaktır. Yapay tatlandırıcıların kullanımı, sadece şekerdeki kalorileri almamak, yani kilo almamak amacını taşır. Ancak bu denklem o kadar basit değildir.

Yapay tatlandırıcılar, gazlı içeceklerde, tatlılarda, yiyeceklerde, soslarda... binlerce üründe yer almaktadır. Yapay tatlandırıcılar sentetik kimyasallardır. Şekerden 30 - 10.000 kat daha fazla tat hissi yaratırlar.

Bu maddelerin kökenleri ve ham maddeleri de dikkat çekicidir. Örneğin, en bilinen yapay tatlandırıcı olan siklamat, kömür katranından elde edilen bir maddedir. Bazı yapay tatlandırıcılar, şeker moleküllerine bazı kimyasallar eklenerek üretilmiştir. Diğerleri ise, Aspartam gibi, diğer ilaç araştırmaları sırasında tesadüfen keşfedilmiştir.

Yapay tatlandırıcıların başlıca yan etkileri arasında migren baş ağrıları, huzursuzluk, ajitasyon, kulak çınlaması, depresyon ve alerjik reaksiyonlar bulunmaktadır.

Son yıllardaki bilimsel araştırmalar sonucunda, yapay tatlandırıcıların karaciğer hasarı, insülin direnci, enflamasyon, kalın bağırsak hastalıkları (kolit), kardiyovasküler hastalıklar ve bazı kanserlerle ilişkili olduğu anlaşılmıştır.

Ancak, yapay tatlandırıcıların en zararlı etkisinin bağırsaklardaki faydalı bakteriler üzerinde olduğu anlaşılmıştır. Bu maddelerin çoğu, bağırsaklarda emilmeden doğrudan kalın bağırsağa geçer ve kana karışmadığı için etkileri aktif olarak devam eder; bu da bağırsaklardaki faydalı bakteriler üzerinde öldürücü etkilere yol açar.

Yapay tatlandırıcıların bu bakteriler üzerindeki yıkıcı etkisi, bağışıklık sisteminin zayıflaması ve genel sağlık açısından oldukça önemlidir.

Yapay tatlandırıcıların yan etkilerinin yanı sıra, niyet edilenin aksine kilo alımına neden olduğu da anlaşılmıştır. Bunun ilginç bir mekanizması vardır; şeker, meyve, tatlı... yendiğinde, beyin kalori geleceğini varsayar. Ancak yapay tatlandırıcı kullanıldığında, bir süre sonra beyin, tatlı tadından sonra gelmesi gereken kalorilerin gelmediğini fark eder ve burada yarattığını düşündüğü açığı doldurmak için kişiyi yüksek kalorili yiyecekler tüketmeye yönlendirir. Bu durumda, fark edilmeden kilo alımına neden olur.

Özetle, yapay tatlandırıcılar yapay, sentetik, kimyasal maddelerdir. Bu maddelerin insan diyetinde yeri yoktur. Bu nedenle, mümkün olduğunca yapay tatlandırıcılardan ve bu içerikleri kullanan yiyeceklerden uzak durmak, yapay tatlandırıcılar yerine kontrollü bir şekilde doğal şekeri kullanmak daha iyidir!

Peki, şeker dost mu yoksa düşman mı? Aslında, daha önce de belirtildiği gibi, şeker ve tatlılar yaşamın bir parçasıdır; tatlıları sevmenin genetik bir yapısı vardır! Önemli olan makul kalmaktır. Günde çay veya kahveye 3 - 5 şeker küpü eklemenin ya da ara sıra bir tatlı yemenin bir zararı yoktur; metabolizma bunu karşılayacak kapasitededir. Önemli olan, metabolizmamızın kapasitesini aşmamaktır. Eğer şeker, karaciğerin ve metabolizmanın kapasitesini aşacak seviyede tüketilirse, elbette zararlı etkiler ortaya çıkacaktır. Arkadaşlarla ara sıra tatlı bir şeyler yemek, beyinden mutluluk hormonları salgılar, bizi iyi hissettirir. Kendinizi suçlu hissetmeyin, tadını çıkarın!

Ancak, diyetiniz sözde Amerikan tarzı ise; yani günde iki veya üç kutu kola içiyor, fast food, yağlı yiyecekler ve tatlılar tüketiyorsanız, hızla obezite veya diyabete doğru ilerliyorsunuz, dikkatli olun.

Her Őeyde olduğu gibi, Şekerin makul tüketime zararlıdır, aşırı tüketimi zararlıdır!
Metabolizmanız için uygun miktar hakkında doktorunuza danışın.