



# EKMEĞİMİZİN PEŞİNDEYİZ

## YEDİĞİMİZ EKMEK BİLDİĞİMİZ EKMEK DEĞİLMİŞ !

Yusuf Turan Gül, Ahmet Muhammet AYYILDIZ, Aybars ÇOMAK, Berk CANDAŞ, Eyüp Berk ÇİÇEK  
Doç. Dr. Yeter Topçu TARLADAÇALIŞIR  
Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi, Edirne



**AMAÇ:** Ekmeğin yapısındaki maddelerin insan sağlığı üzerindeki etkilerini araştırmaktır.

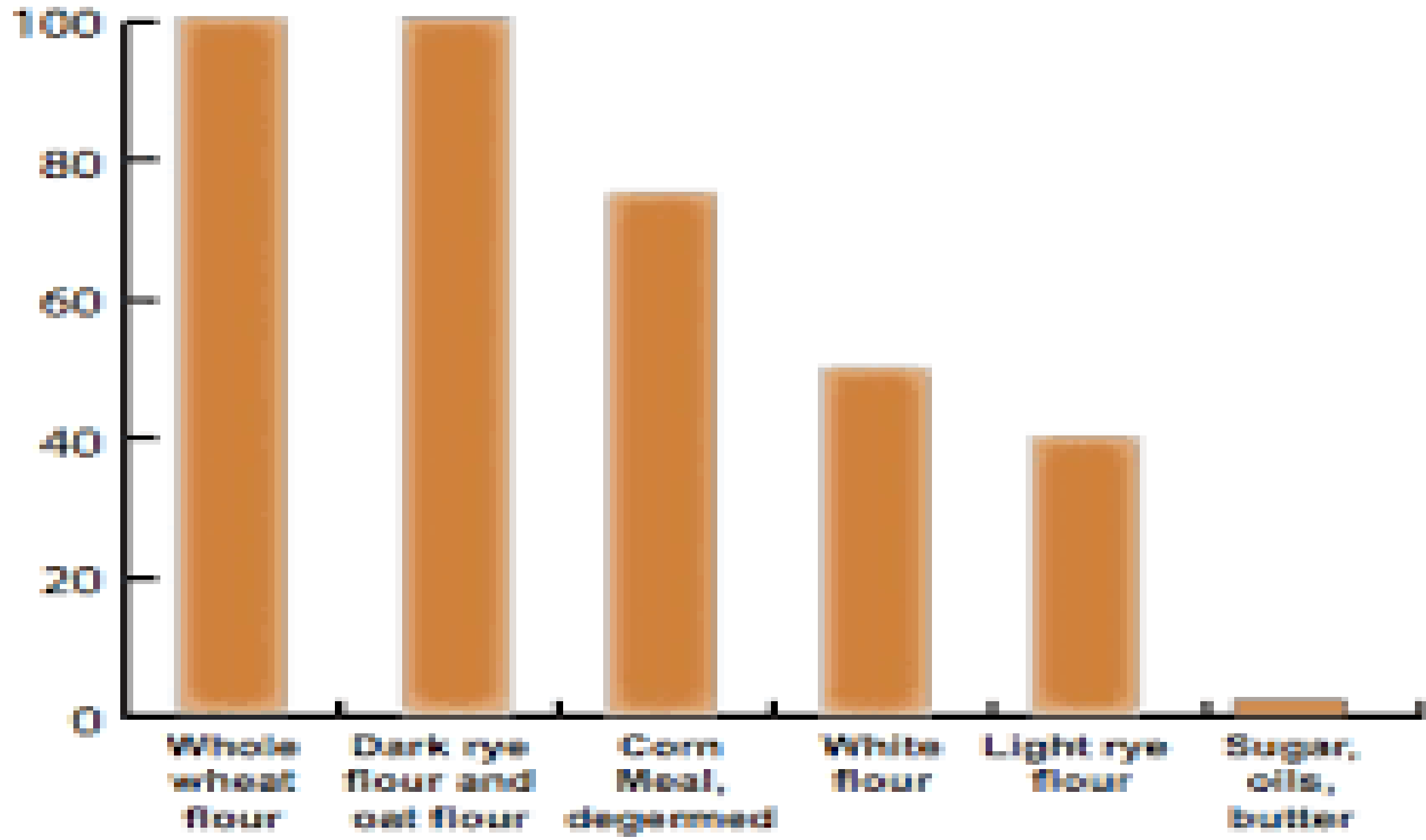
**GİRİŞ:** Geçmişten günümüze ekmeğin, kültürümüzün ve sofralarımızın eksilmez bir parçasıdır. Masum bildiğimiz ekmeğin fabrika üretimi ve katkı maddeleri ile bizleri adeta zehirlemektedir.

**Un:** Ekmeğin temel maddesi olan un, modern yöntemlerle kepeğinden ayrılarak üretilmektedir. Bu sebeple glikemik indeksi oldukça yüksektir. (1)

### Ekmeğin bağımlılık yapar mı?

Bağımlılık yaratan temel faktörün, ekmeğin yapımında kullanılan buğday, yulaf, çavdar, gibi tahıllar ile süt ve soyada bulunan ekzorfinler olduğu zannedilmektedir. Buğdayda bulunan gliutenomorf, sütte bulunan ise kazeomorf olarak adlandırılmaktadır. Bu maddeler morfin gibi etki göstermek suretiyle konsantrasyon ve davranış bozukluklarına yol açmaktadır. Nitekim bazı otistik ve şizofrenik hastaların, buğdaydan (gliutenomorf) ve süttten (kazeomorf) eksik bir diyet ile beslendikleri takdirde kısmi iyileşme gösterdikleri saptanmıştır.(2)

### Nutritional Wholeness Ratings of Selected Bread Ingredients



Tablo 1:Seçilmiş ekmeğin içeriğine göre besleyicilik oranı.(6)

### Mayalı Ekmeğin Tehlikesi

Maya, tek hücreli canlılar grubundan olup, "Saccharomyces cerevisiae" suşunun saflaştırılması sonucu elde edilir. Yaklaşık 600 adet bilinen maya türü olmakla birlikte bunlardan sadece birkaç tanesi ticari öneme sahiptir.(3)

Ekmeğin fırında pişirdiğimiz zaman, maya sporları havada sürekli hareket eder ve ekmeğin kabuğunda birikir. Bu sporlar ekmeğin birliğinde sindirim kanallarımıza gider ve burada harekete geçer.

Araştırmalar, ekmeğin yapımında kullanılan mayanın kanser hücrelerini harekete geçirdiğini göstermektedir. Kabızlık, şişkinlik ve sindirim sistemi hastalıkları, çoğu zaman maya kullanılarak yapılan ekmeğin ve benzeri rafine un ürünlerinin çok fazla tüketilmesi sonucunda ortaya çıkar.(4)

Daha fazla bilgi için:



Postere İnternet Ortamında Erişmek için:



#### KAYNAKÇA

- 1.Serkan Yımsel. Bilimmeyen yönleri ile tahıl tüketimi
- 2.Greg Wadley, Angus Marti. The origins of agriculture: a biological perspective and a new hypothesis. Australian Biologist 1993; 6: 96-105
- 3.<http://yuvamaya.com.tr/maya-nedir.aspx>
- 4.<http://www.ankarahalkekemk.com.tr/?p=c&i=15>
- 5.[http://www.gidaraporu.com/ekmekte-katki-maddeleri\\_g.htm](http://www.gidaraporu.com/ekmekte-katki-maddeleri_g.htm)
6. planetsave.com
7. <http://www.ijbs.com/v05p0706.htm>

### Ekmeğin Katkı Maddeleri

Bu maddeler; hamurun asidini arttırmak, bayatlamayı geciktirmek ve hacim artışı sağlamak gibi amaçlar için ekmeğin yapımında kullanılmaktadır.

**Kalsiyum karbonat (E170)** : Renklendirici olarak kullanılan bu madde aynı zamanda yüksek dozlarda zararlı etkilere sebep olabilmektedir. Bu etkiler arasında; safra ve böbrek taşı, hemoroid, kabızlık ve fistül kanamaları gösterilmektedir .

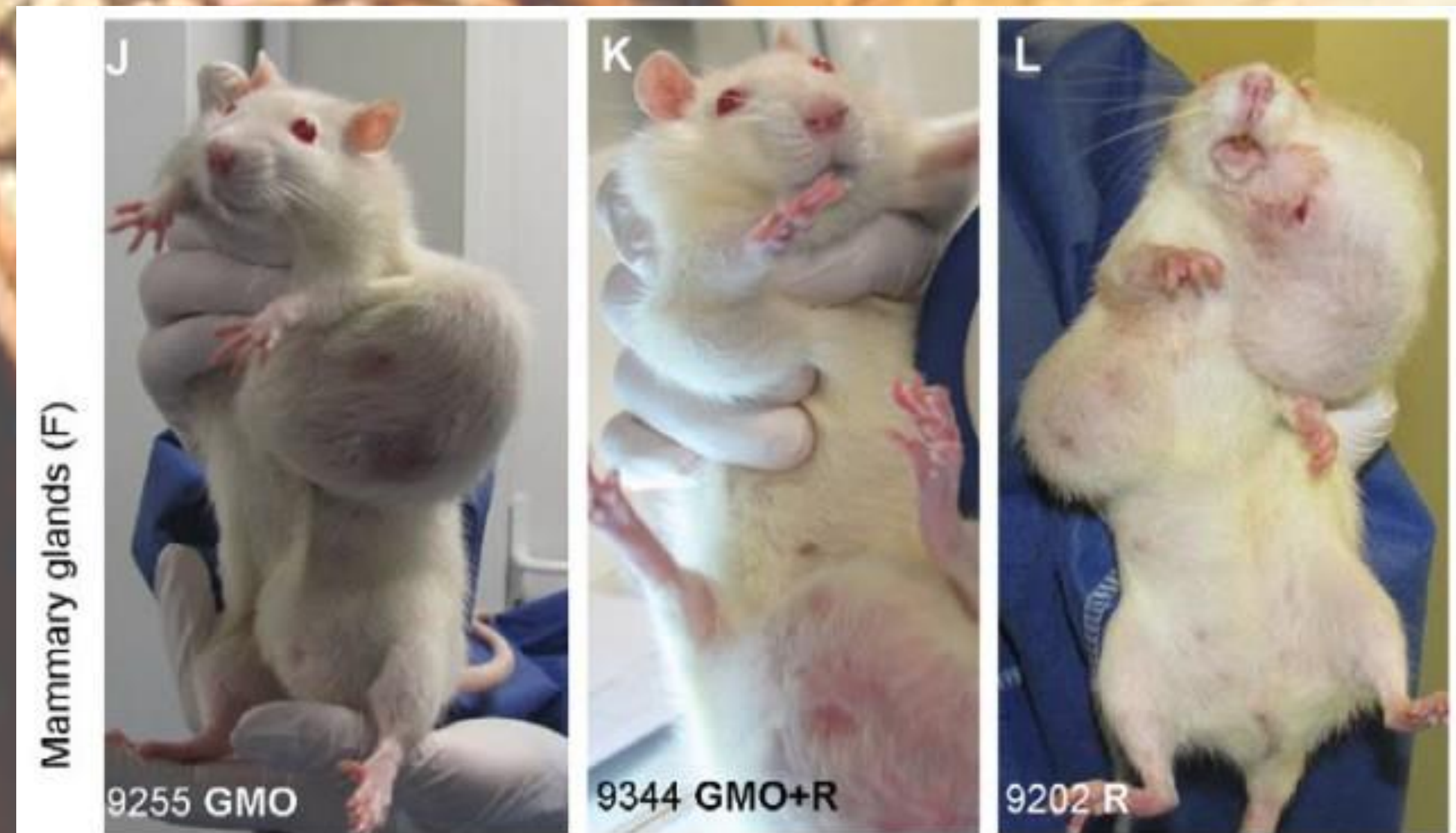
**Propiyonik asit (E280), sodyum propiyonat (E281), kalsiyum propiyonat (E282), potasyum sorbat(E283)** : Koruyucu olarak kullanılırlar ve migren ağrılarının sebebi oldukları düşünülmektedir.

**Sorbik asit (E200), potasyum sorbat(E202)**: Ciltte kaşıntıya neden olabilen, koruyucu maddelerdir.

**Gliserol(E422)**: Kıvam artırıcı, tatlandırıcı ve nem tutucudur. Büyük miktarları baş ağrısı, susuzluk, bulantı ve yüksek kan şekereine sebep olabilir.

**Sistein(E920)**: İnsan saçı, başta domuz ve tavuk olmak üzere çeşitli hayvan kılından elde edilen, un işleme ajanıdır.

**Potasyum bromat(E924)**: Bir diğer un işleme ajanı olarak kullanılan, kanserojen etkisi bilinen bu madde büyük miktarlarda alındığında bulantı, kusma, diyare gibi gastrointestinal şikayetlere neden olabilmektedir.(5)



### Ekmeğin Genetiği Değiştirilmiş Ürünler

Bugün Türkiye'de 16 genetiği değiştirilmiş (GD) mısır ve 3 GD soya olmak üzere, toplam 19 GD'li ürünün hayvan yemi amaçlı olarak ithalatına ve kullanımına izin verilmektedir.

Genetiği değiştirilmiş ürünlerin sağlık üzerindeki etkilerini ortaya koymak amacıyla, yapılan bir çalışmada, 24 ay boyunca GD' li mısır ve soya verilen sağlıklı farelerde, tümör gelişme oranının GD 'siz besinlerle beslenen farelere göre 2-3 kat arttığı, farelerin böbrek ve karaciğerlerinde hasar olduğu bildirilmiştir. (7)

Sonuç olarak; modern yöntemler ile üretilen ekmeğin, geleneksel olarak üretilen ekmeğin farklı olarak içerdiği işlenmiş un ve katkı maddeleri sebebi ile aşırı tüketildiği veya ticari kaygılar ile üretiminde hile yapıldığı durumlarda insan sağlığını tehdit etmektedir.

### Peki ne yapacağız?

Güvendiğimiz Market veya Fırından Katkısız Ekmeğin İsteyelim  
Ekmeğimizi Ekmeğin Makinasında Kendimiz Yapalım  
Sofralarımızdan beyaz ekmeğin kaldırıp, yerine kepekli ekmeğin ikame edelim.