

Gazlı içecek: Kilo, şeker, depresyon

Gazlı içeceklerin aşırı tüketimi bir dizi sağlık problemine yol açıyor. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, “Gazlı ve şekerli içecekler obezitenin önde gelen nedenlerinden biridir. Dahası, aşırı kalori alımı, kalp hastalığı ve diyabetle ilgili bir dizi semptom olan kilo almaya ve metabolik sendroma yol açıyor” diyor.

Gazlı içeceklerin atası olan maden sularını insanlar binlerce yıldır şifa amaçlı kullanıyor. Ülkemizde bazı yörelerde halen “acı su” olarak anılan maden sularının kolay içilebilmesi için insanoğlu içine bitki özleri ve tatlandırıcılar eklemeye 1700’lü yılların başında başladı. Bunu ilk başaran İngiliz Joseph Priestley oldu ve 1768 yılında ilk gazlı içecek olan sodayı icat etti. Priestley’den bir asır sonra 1886’da eczacı Dr. John Pemberton, en sevilen gazlı içeceklerden biri olan kolayı bulduğunda bu kadar yaygınlaşacağını tahmin ediyor muydu, bilinmez!

Obeziteye neden oluyor

Birçok gıdada olduğu gibi gazlı içeceklerin de azı karar, çoğu zarar... Araştırmalara göre, her gün bir veya daha fazla şekerli içecek tüketmek insan sağlığına zarar veriyor. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, “Aslında, gazlı ve şekerli içecekler obezitenin önde gelen nedenlerinden biri olarak biliniyor. Dahası, aşırı kalori alımı, kalp hastalığı ve diyabetle ilgili bir dizi semptom olan kilo almaya ve metabolik sendroma yol açmaktadır. Gelişen metabolik sendrom, vücudun yağ yakmasını ve kilo vermesini zorlaştırır” diyor.

Tüketim artıyor ama...

Milli içeceğimiz “ayran” olsa da gazlı meşrubatlar, ülkemizdeki en popüler içeceklerden... Günden güne de tüketimleri artıyor. Aslında birçok insan gazlı meşrubatları fazla tüketmenin sağlıksız olduğunu biliyor ama vazgeçemiyor. “Gazlı meşrubatları uzun vadeli tüketmek, beraberinde potansiyel sağlık sorunları doğurur” diyen Saygı, dünyadaki birçok araştırmamanın sonuçlarının da bu yargıyı teyit ettiğini belirtiyor.

Daha çok kalori, daha çok kilo

Saygı’nın verdiği bilgiye göre, 330 ml şekerli gazlı içecek, yaklaşık 140 kalori ve 39 gram şeker içeriyor. Bu, yetişkin bir erkek için önerilen günlük 36 gram şeker alımından 3 gram daha fazla...

Saygı, “Yıllarca 50.000'den fazla hemşireyi takip eden büyük ölçekli bir çalışma, özellikle gazlı içecekler tüketimini artıran ve 4 yıl boyunca yüksek düzeyde alım yapan kadınların, şekeri azaltan kadınlara kıyasla ortalama 17 kilo aldıklarını ortaya koydu” diyor. Şekerli gazlı meşrubat içmenin iştahı artırdığını, tokluğunuzu bastırarak daha fazla yemek yemeye neden olduğunu belirten Saygı, konuşmasını şöyle sürdürüyor: “Yapılan çalışmalardan birinde, katılımcıların içtikleri meşrubatlardan alınan kaloriler hesaplandığında tipik diyetlerine göre yüzde 17 daha fazla kalori tükettikleri saptanmış. Araştırmacılar, meşrubatlar gibi yüksek glisemik indeksi olan yiyecek ve içeceklerin yeme dürtüsünü tetikleyebileceğini ortaya koymuşlar. Glisemik indeksi yüksek olan yiyecek ve içecekler kan şekerinde hızlı, ani bir artışa ve ardından hızlı bir düşüşe neden olurlar.”

Çocukların uzak durması gerekiyor

Gazlı ve şekerli meşrubatları her gün tüketmenin büyük zararlarının olmasının yanında çocukların da ebeveynlerinden görerek bu tür meşrubatlara ulaşabilmesi kolay olabiliyor. Saygı bu konuda şu önerilerde bulunuyor: “Çocukları korumanın en önemli yolu bu tip ürünleri göz önünde bulundurmamaktır. Bu ürünlere kolay ulaşmamalarını sağlayabilirsiniz. Çünkü ebeveynler tükettiği zaman çocuklar da tüketmek isteyecektir. Bugünkü yaşamda beslenme modelimiz gelecekteki yaşantımızdaki metabolizmamızın alt yapısını oluşturmaktadır. Bu da bu tip ürünleri tükettiğimizde veya aşırı tükettiğimizde gelecekte metabolizmamızın sıkıntı yaratabileceği gerçeğini gösterir. Bu nedenle bugün ve gelecekte sağlıklı yaşam için gazlı ve şekerli meşrubatlardan uzak durarak sağlıklı beslenmemiz gerekmektedir.”

İşte her gün gazlı içecek içerseniz;

Tip 2 diyabet riskinizi artırabilirsiniz: Pek çok çalışma, şekerli içeceklerin tüketimini tip 2 diyabet ve metabolik sendromla ilişkilendirmiş. 310 bin 819 katılımcının yer aldığı 11 çalışmanın en büyüklerinden birinde, her gün bir ila iki porsiyon şekerle tatlandırılmış içecek içenlerin, hiç içmeyenlere göre yüzde 26 daha fazla tip 2 diyabet geliştirme riskine sahip olduğu bulunmuş.

Hafızanız kötüleşebilir: Son zamanlarda yapılan araştırmalar, çok fazla şekerli gazlı meşrubat içmenin alzheimer hastalığı ve diğer demans türleriyle bağlantılı olduğunu ortaya koydu. Araştırmacılar, kişinin ne kadar çok şekerli gazlı içecek içerse, hafıza testlerinde o kadar kötü sonuç yaptıklarını bulmuşlar. Beyin taramalarında ise en çok gazlı içecek içenlerin en büyük beyin küçülmesini gösterdiği ortaya konmuş.

Daha hızlı yaşlanacaksınız: Günde 600 ml şekerli gazlı meşrubat (iki teneke kutu) içenlerin içmeyenlere kıyasla 4 - 6 yıl hızlı yaşlandıkları tahmin edilmekte.

Ağrılı otoimmün bozukluk riski: Şişmiş ve ağrılı parmaklar, dizler ve diğer eklemler, vücudun bağışıklık sisteminin eklemlere saldırdığı uzun süreli bir otoimmün bozukluk olan romatoidartrit belirtileridir. Şekerli gazlı içecekleri hastalığa bağlayan klinik kanıtlar bulunmakta. 80 bin'den fazla kadın üzerinde yapılan gözlemsel bir çalışmada, günde bir veya daha fazla porsiyon şekerli gazlı meşrubat içen kadınların romatoidartrit gelişme riskinin, şekerli meşrubatı az tüketen veya hiç tüketmeyen kadınlara göre yüzde 63 oranında arttığını ortaya koymuş.

Göbek yağınızı artırır: Gazoz ve kilo alımı arasında bir bağlantı olduğunu gösteren araştırmalar, vücuda eklenen iç organ yağı yani göbek yağı birikimine dikkat çekiyor. Yapılan bir çalışmada, aşırı kilolu ve obez katılımcılara 10 hafta boyunca günlük kalori ihtiyaçlarının yüzde 25'ini oluşturan miktarlarda fruktoz veya glikozla tatlandırılmış içecekler verilmiş. Her iki grup da bu süre içinde benzer kilo artışı yaşarken, abdominal BT taramaları, hayati organlarınızı saran viseral yağın sadece yüksek fruktozlu içecekler tüketen deneklerde önemli ölçüde arttığını göstermiş. İç organ yağının tehlikesi, insülin direnci, yüksek trigliseritler, iltihaplanma ve tip 2 diyabet dahil olmak üzere bir dizi metabolik anormallik ile ilişkili kimyasalları gizlemesidir.

Kalp hastalığına dikkat! Aşırı şeker tüketenlerin kardiyovasküler hastalıklardan ölme riskinin herhangi bir hastalıktan ölme riskinden daha yüksek olduğu saptanmış. Otuz yılı aşkın bir süredir 118 binden fazla sağlık uzmanını takip eden çalışmada, günde iki veya daha fazla şekerle tatlandırılmış içecek içen kişilerin, nadiren içenlere kıyasla kalp hastalığı veya felçten ölme olasılığının yaklaşık üçte bir oranında daha fazla olduğu belirlenmiş.

Ağız kokusunu artırır: Şekerli gazlı içecekler dişlerinizde çürükler yaratabilir. Gazlı meşrubatların asidik olması (pH: 2,5) diş minesini tahrip edebilir. Şeker ağızınızın içinde yaşayan 300 farklı bakteri türünü besler. Şekerli gazlı meşrubat içtiğinizde bakteriler plak şeklinde atık bırakarak şekerle beslenirler. Fırçalamazsanız, plak asitleri oluşturarak diş minesini aşındırır ve plak diş etlerinin yakınında oluştuğunda, diş eti dokularına giren toksik ürünler üretir ve ağız kokusu yapan diş eti iltihabına neden olur.

Depresyon olasılığı yüksek: 50 ila 71 yaşları arasındaki 263 bin 925 kişiyi içeren büyük bir çalışmada, bir yıl boyunca gazlı meşrubat, çay ve kahve tüketimi incelenmiş. Yaklaşık 10 yıl sonra, katılımcılara depresyon tanısı sorulmuş ve toplam 11 bin 311 depresyon tanısı sayılmış. Günde dörtten fazla kutu veya bardak gazlı meşrubat içenlerin, şekerli içecekler içmeyenlere göre depresyona yakalanma olasılığının yüzde 30 daha yüksek olduğu ortaya konmuş. Çalışmalar, şekerli diyet içecekleri kesmenin veya azaltmanın veya bunları şekersiz kahve ile değiştirmenin doğal olarak depresyon riskinizi azaltmaya yardımcı olabileceğini göstermekte.

Ömrünüzü kısaltabilir: Gazlı meşrubat içmek ömrünüzü kısaltabilir. JAMA Internal Medicine'de yayınlanan popülasyon temelli bir çalışmada, 10 Avrupa ülkesindeki gazlı meşrubat tüketimi incelenmiş. Araştırmacılar, günde iki veya daha fazla bardak gazlı meşrubat içen katılımcıların, ayda 1 bardaktan az içenlere kıyasla tüm nedenlerden önemli ölçüde daha fazla ölüm riski yaşadıklarını buldular.