

Aşırı şeker, hem ruha hem bedene zarar veriyor

Türk insanı günlük ortalama 22 çay kaşığı yani 88 gram şeker tüketiyor. Oysa kadınların günde en fazla 6 çay kaşık (25 gram), erkeklerin ise 9 kaşık (36 gram) şeker alması gerekiyor. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, aşırı şeker tüketiminin fazla kilo almaktan diyabete, yüksek kolesterolden kalp hastalığına kadar birçok rahatsızlığa neden olabileceğini söylüyor. Saygı, “Her gün bir kutu meşrubat içen, kişi, üç yıl içinde 15 kilo alır. Şeker içeren diyetler, kilonuz ne olursa olsun kalbiniz için kötüdür. Çok fazla şeker, beyindeki iltihaplanma yoluyla depresyonu tetikleyebilir” diyor.

Şekerli yiyecekler yemek çoğu zaman insanın damağını şenlendirir ama fazlasının sağlığı bozduğu da bir gerçek... Özellikle yapay tatlandırıcılarla yapılan gıdalar, insan sağlığına ciddi zarar veriyor. Meyveler, sebzeler, süt ürünleri ve tahıllar gibi bütün yiyecekler doğal şeker içeriyor. Doğal şekerin bile fazlası insan sağlığına zarar veriyor.

Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, insan vücudunun ilave şekere ihtiyacı olmadığını söylüyor. Günlük alınması gereken en yüksek şeker miktarının erkekler için 9 kaşık (36 gram), kadınlar için ise 6 çay kaşık (25 gram) olduğunu belirten Saygı, “Ülkemizde vatandaşlarımız günlük alınması gereken şekerden çok fazlasını alıyor. Bunun da günlük 22 çay kaşığı (88 gram) olduğu biliniyor. Sadece 330 ml (bir teneke kutu) gazlı bir içecek 10 çay kaşığı şeker içeriyor ve besleyici bir faydası da yok. Aşırıya kaçmak kolay ama fazla şekerin sağlığa zarar verdiğini bilmek gerekiyor” diyor.

“Organları tahrip ediyor”

Aşırı şeker tüketiminin fazla kilo almaktan diyabete, yüksek kolesterolden kalp hastalığına kadar birçok rahatsızlığa neden olabileceğini söyleyen Saygı, sözlerini şöyle sürdürüyor: “Her gün bir kutu meşrubat içerseniz, üç yıl içinde 15 kilo alırsınız. Şeker içeren diyetler, kilonuz ne olursa olsun kalbiniz için kötüdür. Tip 2 diyabeti tetikleyen şeker tüketiminin tansiyonu ve kötü kolesterolü yükselttiğine yönelik bulgular var. Karaciğer yağlanması, diş çürümelerinin bir nedeninin de fazla şeker tüketimi olduğu biliniyor.”

“Ruh sağlığını bozuyor”

Üç beyazdan biri olan şeker yalnızca organlara zarar vermiyor; ruh sağlığında da olumsuz etkilere neden oluyor. Profesör Sayđı, aşırı şeker tüketiminin insan psikolojisini nasıl etkilediğini řu sözlerle açıklıyor: “Yapılan bir çalışma, günde 66 gramdan fazla şeker tüketen erkeklerin (önerildiğinin neredeyse iki katı), 40 gram veya daha az yiyen erkeklere göre anksiyete veya depresyon teşhisi konma olasılığının yüzde 23 daha fazla olduğunu ortaya koyuyor. Çok fazla şeker, beyindeki iltihaplanma yoluyla depresyonu tetikleyebilir. Gün içinde çok fazla şeker tüketimi, kan şekeri seviyenizi bozabilir ve enerji artışlarına, çökmelerine neden olabilir. İş yerinde uyanık kalmak için mücadele edebilir veya okulda sınıfta uyuyabilirsiniz.”

Aşırı şeker tüketimi bedene nasıl zarar verir?

Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Sayđı, fazla şeker tüketiminin insan sağlığına verdiği zararları şöyle açıklıyor:

Kontrolsüz kilo alımına neden olur: şekerle tatlandırılmış içecekler büyük bir ilave şeker kaynağıdır. Her gün bir kutu meşubat içerseniz, üç yıl içinde 15 kilo alırsınız. Çok fazla kilo almak ise diyabet ve bazı kanserler gibi hastalıklara yol açabilir.

Kalp hastalığını tetikler: Her 10 kişiden biri, günlük kalorisinin dörtte birini veya daha fazlasını ilave şekerle alıyor. Bu kadar çok şeker tüketimi, kalp hastalığından ölme riskini iki kat artırıyor. Fazla şeker kan basıncınızı yükseltir veya kan dolaşımına daha fazla yağ salgılar. Her ikisi de kalp krizi, felç ve diğer kalp hastalıklarına yol açabilir.

Tip 2 diyabeti davet eder: Özellikle şekerli içecekler, tip 2 diyabet olasılığınızı artırabilir. şeker kanınızda kaldığında vücudunuz, yediğiniz yemeği enerjiye dönüştüren insülin hormonunu daha az üreterek tepki verebilir. Fazla kiloluysanız, kilonuzu 6-7 kg bile düşürmek, kan şekerinizi yönetmenize yardımcı olabilir.

Tansiyonu yükseltir: Genellikle, fazla tuz tüketiminin hipertansiyona neden olduğu belirtilir. Ancak bazı araştırmacılar, başka bir beyaz kristalin (şekerin) yüksek tansiyon için daha endişe verici bir suçlu olabileceğini söylemekte. şekerin kan basıncını yükselttiğine inanmalarının bir nedeni de, insülin seviyenizi çok yükseğe çıkarmasıdır. Bu, kan damarlarınızı daha az esnek hale getirebilir; böbreklerinizin su ve sodyuma tutunmasına neden olabilir.

Yüksek kolesterole neden olur: şeker içeren diyetler, kilonuz ne olursa olsun kalbiniz için zararlıdır. Kötü kolesterolünüzü (LDL) yükseltir, iyi kolesterolünüzü (HDL) düşürür; trigliserit adı verilen kan yağlarını artırır ve onları parçalayan enzimin çalışmasını engeller.

Karaciğerlerinize zarar verir: Ambalajlı atıştırmalıkların ve içeceklerin çoğu, mısırdan elde edilen basit bir şeker olan fruktoz ile tatlandırılır. Karaciğeriniz onu yağa çevirir. Vücudunuza düzenli olarak fruktoz pompalarsanız, karaciğerinizde küçük yağ damlaları oluşur. Buna ‘alkolsüz yağlı karaciğer hastalığı’ denir. Erken diyet değişiklikleri bunu tersine çevirebilir. Ancak zamanla karaciğerinize zarar verebilir.

Dişlerinizi çürütür: şeker, dişlerinizi çürütür. Nasıl mı? şeker ağzınızdaki bakterileri besler ve geride asit bırakarak diş minenizi aşındırır. şekerli içecekler, şekerlemeler ve çikolata yaygın

suçlulardır. Şekerli bir ürün tükettikten sonra ağzınızı mutlaka suyla çalkalayın, mümkünse fırçalayın.

Fazla fruktoz gut yapar: Çok fazla kırmızı et ve sakatat yemek bu ağrılı artrite neden olur. Aynı şey fruktoz için de geçerli... Vücudunuz fruktozu parçaladığında, pürin adı verilen bir kimyasal salgılar. Bu, kanınızda ürik asit birikmesine neden olabilir. Bu da ayak başparmağınızda, dizlerinizde ve diğer eklemlerde sert kristaller oluşturur.

Böbrek taşlarınızı artırabilir: Vücudunuz çok fazla acı çekmeden bazı böbrek taşlarını atar. Diğerleri böbreğinize veya sıhhi tesisatınızın başka bir bölümüne takılıp idrar akışını engelleyebilir. Çok fazla sofrta şekeri veya yüksek fruktozlu mısır şurubu tüketimi böbrek taşı riskinizi artırır.

Fazla şeker yaşlandırır: Şekerli içecekler biyolojik yaşıınıza yıllar ekleyebilir. Telomer adı verilen DNA, kromozomlarınızın hasar görmesini önlemek için uçlarını kapatır. Telomerler ne kadar uzun olursa o kadar iyidir. Kısaltılmış telomerler, diyabet gibi yaşa bağlı hastalıkların habercisi olabilir. Günde 20 gram gazlı meşrubat içenlerin daha kısa telomerlere sahip olduğu saptanmıştır. Araştırmacılar, bunun hücrelerinizin yaşına 4 yıldan fazla bir süre eklemek olduğunu düşünmektedir.

Aşırı şeker tüketimi ruh sağlığına nasıl zarar verir?

Uyku kalitenizi bozar: Gün içinde çok fazla şeker tüketimi, kan şekeri seviyenizi bozabilir ve ani enerji artışlarına, çökmelerine neden olabilir. İş yerinde uyanık kalmak için mücadele edebilir veya okulda sınıfta uyuyabilirsiniz. Örneğin akşamları, dondurma veya kurabiye tüketmek, geceleri sizi uyandırabilecek şekeri size pompalayabilir. Ayrıca derin uykuda geçirdiğiniz zamanı da kısaltabilir. Böylece tazelenmiş hissederek uyanmayabilirsiniz.

Hiperaktivite'nin (DEHB) şekerle ilişkisi: Şekerin "dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğunun" semptomlarını kötüleştirdiği yaygın bir algıdır. Ancak bağlantısı net olarak kanıtlanmamıştır. DEHB'ye neyin yol açtığını tam olarak bilinmemekte, ancak genlerimiz muhtemelen büyük bir rol oynamaktadır.

Duygudurum sorunlarını artırıyor: Şeker ile zihinsel sağlık sorunlarını ilişkilendiren çalışmalardan biri, günde 66 gramdan fazla şeker tüketen erkeklerin (önerildiğinin neredeyse iki katı), 40 gram veya daha az şeker tüketen erkeklere göre anksiyete veya depresyon teşhisi konma olasılığının yüzde 23 daha fazla olduğunu göstermiştir. Çok fazla şeker, beyninizdeki iltihaplanma yoluyla depresyonu tetikleyebilir. Bu durum depresyonlu kişilerde daha yaygındır.