

Gıda Günlüğü

Ziraat Yük.Müh. Gülgün AKBABA

BİR ÇOK KİŞİNİN ORTAK SORUNU: ŞİŞMANLIK

Şişmanlık hatalı ve aşırı beslenme sonucu vücutta fazla miktarda yağ toplanmasıdır. Vücut yağ miktarı % 20'den fazla olan erkekler ile % 30'dan fazla olan kadınlar şişman olarak kabul edilir. Her ağırlık fazlalığı şişmanlık değildir. Örneğin çeşitli hastalıklar nedeniyle vücutta su toplanması şişmanlık değildir. Şişmanlığı tesbit etmede en kolay yol, boy uzunluğu ile ağırlık arasındaki ilişkidir. Aşağıda kadın ve erkekler için boya göre ideal ağırlık çizelgesi verilmiştir:

ERKEKLER İÇİN

Boy (cm)	Ağırlık (kg)
155	54-59
160	56-61
165	59-65
170	63-69
175	66-72
180	70-77
185	74-82
190	78-86

KADINLAR İÇİN

Boy (cm)	Ağırlık (kg)
145	44-50
150	47-52
155	50-55
160	52-59
165	56-63
170	60-66

Bu tablodan elde ettiğiniz sonuca % 10 kadar bir ekleme yaptıktan sonra hâlâ kilonuz elde ettiğiniz değeriniz üstünde ise kendinizi şişman olarak kabul edebilirsiniz. Gerek fizyolojik olarak gerekse psikolojik olarak şişmanlık insan üzerinde olumsuz etkilere neden olur. Şişmanlığa yatkın olanların bu hastalığı önlemeleri ve tedavileri konusunda uzmanların önerileri ise özetle şu şekilde açıklanmıştır.

Diyette enerjisi çok fakat mineral ve vitamin katkısı az olan ya da hiç olmayan besinlerin çok az yenmesi (örneğin ekmek, makarna, tatlı, şeker ve şekerli besinler), yağlı besinlerin ise tokluk hissi vermesi nedeniyle tamamen kesilmeyip azaltılması, vitamin ve mineral katkısı fazla, enerjisi düşük sebze ve meyvelerin bolca tüketilmesi, kesinlikle alkol alınmaması, et ve süt miktarında azaltma yapılmaması, tüketilmesi gerektiği kadar alınması, fiziksel faaliyetlerin artırılması, çeşitli zayıflatıcı hapların kullanılmaması (bu haplar iştah kesebilir ancak sağlık üzerinde önemli olumsuzluklara neden olur, alışkanlık yaratır), öğün sayısının en az 3, mümkünse 5-6'ya çıkarılması ve diyet enerjisinin ortalama % 20'sinin protein, % 30'unun yağdan ve % 50'sinin karbon-

hidrattan gelecek şekilde ayarlanması gerekmektedir.

PIRİNA NEDİR?

Zeytinyağı fabrikalarında zeytinlerin sıkılmasından sonra arta kalan zeytin küspesine pirina denir. Pirina yağ, su, çekirdek ve pulp kısımlarından oluşmaktadır. Genel bir ifade ile 100 kg zeytinden 15-22 kg zeytinyağı, 35-45 kg da pirina elde edilir.

Pirina yağı sabun, boya ve benzeri sanayiilerde kullanılmaktadır. Bu yağın yemeklik yağ olarak da kullanılması mümkündür. Örneğin İtalya'da bu yağın % 98'lik kısmı yemeklik olarak tüketilmektedir. Yurdumuzda konu ile ilgili yapılan bir araştırmada (İzmir İl Kontrol Lab. Müd.'de Cavit Kadriker sorumluluğunda) belirli koşullara uyulduğu ve pirina, hiç bekletilmeden kurutulup pirina yağı elde edildiği takdirde bu yağın fiziksel ve kimyasal özelliklerini ifade eden kriterlerin zeytinyağı için verilen kriterlere çok yaklaşıacağı ve pirina yağının yemeklik yağ özelliğini taşıyacağı belirtilmiştir.

HAVYAR

Tuzlanmış balık yumurtasına havyar denir. Mersin Balığı yumurtasından yapılır. Besin değeri çok yüksek olan bir gıdadır. Siyah ve kırmızı (turuncu) olmak üzere iki tip havyar vardır. Bu renkler alındığı balığa göre değişir. Siyah havyar Mersin ve Çuka Balığından, kırmızı (turuncu) havyar ise tatlı su balıklarından olan ak balığın yumurtasından veya kefal, göl balığı, turna balığından çıkarılır.

Havyar şu şekilde hazırlanır. Balık yumurtaları ancak yumurtanın geçebileceği kadar ince bir elekten geçirilir. Böylelikle yumurtalığın zarları, yağı vs. elekten kalır. Bir saat tuzlu suda bırakılır, daha sonra bir elek veya beze konularak yirmidört saat içinde suyu sızdırılır. Bu işlemlerden sonra havyar küçük fiçılara dizilir.

Havyarın bir başka hazırlanışı da şu şekildedir: Yumurtalar tuzlanır ve 7-8 ay fiçilerde bekletilir, daha sonra fiçilerden çıkarılan yumurtalar tekrar tuzlanır ve kurutulur. Tuzlanıp kurutulan bu yumurtalar erimiş balmumundan bir tabaka ile kaplanır. Havyar hazırlanması ve taşınmasındaki güçlük nedeniyle pahalı bir yiyecektir.

TURUNÇGİLLERDEKİ ACILIK

Turunçgil meyvelerinin bileşimlerinde bulunan acılık maddeleri, meyvelere, ya özgün bir acılık sağlamak ya da bu meyvelerden elde edilen sulara kısa bir süre acı bir lezzet kazandırmaktadırlar.

Turunçgillerden greyturlara acılığı veren esas madde *Naringin*'dir. Naringin az miktarda olunca greyturlara, özgün acımsı ancak hoş giden bir lezzet kazandırır. Naringin fazla olduğunda ise son derece acı olur ve greyturların suyunun içilmesini en-



geller. Naringin meyvenin kabuğunda, merkez ek- seninde ve dilim zarlarında bulunur. Naringin'den başka diğer bir acılık maddesi de Limonin'dir. Yapılan araştırmalar Limonin'in, limon, greyfurt, Washington (Navel), yafa, Valencia portakalları kabuklarında, çekirdeklerinde ve bu meyvelerden elde edilen meyve sularında değişik miktarlarda bulunduğunu göstermiştir.

Limonin'in ön maddesi "Limonat-A halkası lakton"dur. Olgunlaşmamış her çeşit portakalda değişik miktarlarda Limonat-A halkası lakton bulunur. Olgunlaşma ilerledikçe bu madde harcanarak kaybolur. Washington portakalında (Navel portakalı) olgunlaşma sonunda da önemli miktarda Limonat-A halkası lakton bulunur. Bu madde gerçekte acı değildir; meyve suyunun çıkarılması sırasında, Limonat-A halkası lakton, asitle temas eder ve bu sırada ikinci bir lakton halkası oluşur ve Limonin denen acılık maddesi meydana gelir. Gecikmiş acılık olarak açıklanan bu olay donmuş, olgunlaşmamış portakallarda da görülür. Donmuş portakalları acı olma nedeni de budur. Washington portakalları yine bu nedenden dolayı, portakal suyu üretiminde kullanılmazlar.

Limon suyunun tadında çoğu zaman hissedilen hafif bir acılık da yine Limoninden kaynaklanmaktadır. Turunçların son derece acı olan lezzeti ise Neohesperidin denilen maddeden ileri gelir.

GAM NEDİR?

Bitkisel zamlar maddelerine diğer bir deyişle gam maddeleri denir. Bunlar içinde bitkisel dokularda en yaygın olarak bulunanı pektik maddelerdir. Pektik maddelerden başka bitkilerde yaygın olarak bulunan diğer bitkisel zamlar maddeleri de vardır. Örneğin bazı gamlar çekirdek içinde ve civarında birikmişlerdir, bunlara çekirdek gamları denir. Bamyada çekir-

dek yuvasında bulunan salgı maddesini hepimiz biliriz. Bu gam maddesinin fazlalığı bazı olumsuz durumlar yaratmaktadır. Bamyanın konserveye işlenmesi sırasında dolgu sıvısına geçerek kaliteyi olumsuz yönde etkiler. Bazı gamlar da gıda endüstrisinde kıvam verici, koyulaştırıcı olarak kullanılır. Örneğin ayva çekirdeği gamı dondurma üretiminde olduğu gibi koyulaştırıcı ve stabilize edici olarak kullanılır. Keçi boynuzu gamı, domates çekirdekleri etrafında bulunan gam, bu ürünlerden elde edilen diğer gıdalarımızın kıvamını artırıcı, stabilize edici özellikler sağlar.

AKLIMIZDA BULUNSUN

- Kızarmış ekmekle kızarmamış ekmek arasında enerji değeri bakımından bir farklılık yoktur. Kızarmış ekmek yalnızca suyunu kaybetmiştir, suyun ise enerji değeri yoktur.
- Yumurthanın kabuğunun rengi ile besleme değeri arasında hiç bir ilişki yoktur.
- Balıklarda yağda eriyen ADEK vitaminleri, suda eriyen tüm B grubu vitaminler ile C vitamini bulunursa da, bunların miktarları balık türleri arasında geniş varyasyonlar gösterir. Ayrıca, balık etlerindeki vitamin miktarı mevsimlere göre de değişiklik gösterir. Bazı balık türlerinin tüketilmeyen karaciğerleri ile yutakları, etlerinden çok fazla vitamin değeri taşır. Örneğin morina balıkları ile pisi balıklarının karaciğerleri balıkta mevcut A ve D vitaminlerinin tümünü içerir. Suda eriyen vitaminler ise balığın derisinde, karaciğerinde ve yutağında üniform şekilde yayılmıştır.
- Balık yağı diğer hayvansal yağların aksine kan kolesterolünü artırıcı bir etkiye sahip değildir. Yapılan çalışmalar balık yağlarının kan kolesterolünü parçalayan ve vücuttan eleyen bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir. Bu etki özellikle Tuna ve Zargana balıklarında daha yüksektir. İşte bu özelliği nedeniyle enfarktüs, damar sertliği gibi hastalığı olanların haftada 2-3 kez balık tüketmesinde yarar vardır.

