

sağlanan hız ve yönü değişmeyen hava hareketinden daha uyarıcı, ferahlık verici olduğu da anlaşılmıştır.

Lund'daki iklim odası çalışmalarının en ilginç yanı binalara, uygulamaya dönük olması ve orta derecede sıcaklık baskısını konu edinmesidir. Daha önce yapılan deneylerde daha çok endüstri ve askerlikte kullanılmak üzere yüksek çevresel baskıları incelemek için oluşturulmuş performans testleri kullanılmakta ve her türlü çevresel şart içinde bile başarılı olmaları için eğitilmiş, hatta para verilmiş sağlıklı ve genç erkekler incelen-

mekteydi. Oysa ki, bu durum gerçeği iyi temsil edememektedir. Bu yüzden Lund'da iklim deneyleri yapılırken prensip olarak sonuçlar hangi konuda kullanılacaksa o uygulamaya en yakın şartlarda deneyler yapılmaktadır.

İnsanın zihni performansını olumsuz yönde etkileyebilecek pek çok faktörden hiç olmazsa termal çevreyi çıkarmak, ve uygun bir çalışma ortamı yaratabilmek için en uygun koşulların saptanması iklim araştırmalarının en önemli ilkesidir.

NEDEN OT DEĞİL DE ET?

Haliî CÖMERT

Biga Hükümet Veteriner Hekim

Şüphesiz, et yiyenlerin ot yiyenlerden daima daha üstün oldukları tartışma kabul etmeyecek kadar bir gerçektir. Bunu doğada her zaman kanıtlamak mümkündür. Şahin kuşu güvercin kadar küçük olmasına rağmen orandaşlarını yenebildiği gibi, ondan çok daha büyük tahıl yiyen hayvanlara da aman vermemektedir. Ormanların mutlak kralı arslanı ondan daha kuvvetli ancak ikinci bir arslan yenebilmektedir. Denizlerdeki köpek balıklarında da yaşam düzeni aynı. Görülüyor ki, doğanın sözsahibi canlıları tahıl yemiyerek hayvansal proteinle beslenmektedirler. İnaniyor musunuz, bu bir rastlantı sonucu mudur?

İnsanlar, elbette bu atmosferin dışında değildir. Gelişmiş uluslar kara ve denizde yaşayan hayvanlardan çoktan ders almış olmalıdırlar ki, dengeli hayvansal proteinle beslenerek azgelişmiş ulusları yıllarca sömürmesini bilmişlerdir. Kırksekiz milyonluk bir İngiltere, et yemeyen Hind Ulusu'nu yıllarca hegemonyası altında tutabiliyorsa gereğince hayvansal proteinle beslendiğindedir. Günümüz dünyasından Amerikan - Sovyet üstünlüğünü dengeli proteinle beslenmeğe bağlayabiliriz.

Proteinler vücudun yapıtaşlarıdır. Yokluklarında beynin gelişmesi yavaşlar, organların gelişmeleri tam olmaz. Boylar kısa kaldığı gibi, vücudun hastalıklara karşı direnci de azalır. Proteinlerin düşünceyle yakın ilişkileri deneysel olarak saptanmıştır. **BEYNİN % 80'Nİ BIRBUÇUK ÜÇ YAŞINDA GELİŞİYOR.** % 16'sı erginlik çağında, kalanı da hayatın diğer dönemlerinde

gelişiyor. Görülüyor ki, beyin ömür boyunca bir evrim geçiriyor. Beynin ömür boyunca yapıtaşlarına ihtiyacı olduğu apaçık ortadadır. Özellikle beynin büyük bir kısmı bebeklik çağında olduğundan bu çağda hayvansal ve bitkisel protein gereği açıktır. Denilebilir ki, komşunun çocuğu fakir, hatta hemen hemen hiçbir hayvansal protein almadığı halde geri zekâli değil, hatta çok başarılı bile. O gibi kimselerin **BEBEKLİK ÇAĞDA DENGELİ PROTEİNLE BESLENEBİLSELERDİ BUGÜN NE OLACAKLARINI KİM KESTİREBİLİRDİ?**

Sadece beynin gelişmesinde mi? Vücut yapısının % 80'ni su, % 20'si kuru maddeden yapılmıştır. Kuru maddenin % 85'inin proteinden oluşması proteinlerin önemlerini açıkça ortaya koymaktadır. Dünyada birçok örneklere rastlamak mümkündür. Genellikle az et yiyen Çin ve Japonlar kısa ve minyon tiplerdir. Et yemeyip hayvansal besin olarak süt ve yağ yiyen uluslardan Hindliler uzunboylu ve zayıf insanlardır. Dengeli protein tüketen uluslara örnek olarak Finlandiyalı'ları alabiliriz. Fin Ulusu dengeli beslendiğinden 70 yıl içinde ortalama 1,4 Cm. boy uzaması kaydetmiştir. Demek oluyor ki, bebeklikten olgunluk çağına kadar, hatta tüm hayat boyunca dengeli protein alınması gerekmektedir. Hatta erginlik çağına kadar alınan toplam kalori miktarının % 10'u iyi kalitede protein cinsinden olması gerektiği saptanmıştır.

PROTEİNLERİN DİĞER BESİNLERDEN ÜSTÜNLÜĞÜ NEDİR? Günümüz dünyasında şişmanlık problem olmağa devam etmektedir.

Proteinlerin en üstün mezziyetleri gereğinde enerji sağlamakla birlikte esas hücre ve dokuların yenilenmelerinde ve hücrelerin oluşmalarında temel görev almalarıdır. Bu komple görevleri yapabilecek doğadan kökenini alan hiçbir yiyecek yoktur. Üstelik de protein fazlasının birikmeyip idrarla dışarıya atılması şişmanlama problemini ortadan kaldırmaktadır.

Proteinler bitkisel ve hayvansal oluyor. Karışık beslenme her ne kadar gerekli ise de, hayvansal proteinlerin bitkisel proteinlerden çok üstün olduklarını gözlemler göstermiştir. Hayvansal proteinlerin bitkisel proteinlerden üstün olmaları:

a) Hayvansal besinlerden insan vücudu yüksek oranda yararlanır. Çünkü bitkisel proteinlerin bulunduğu hücreler sellüloz zarla çevrildiğinden insan mide ve barsaklarında salgılanan fermentler bu zarı kolaylıkla eritemezler. Halbuki hayvansal proteinlerde böyle bir problem yoktur. Kolayca hazmedilirler.

b) Hayvansal proteinlerin biyolojik değerleri üstündür. Örneğin, süt proteini (albumin) ne 100 olarak değer koyarsak, ona nazaran et proteini 48, tahıl proteini 50, baklagil proteini 25 değer not alır.

c) Bitkisel kaynaklı besinlerde hayvansal besinlere oranla daha az protein vardır.

d) Bitkisel besinlerde amino asidin çeşidi az olduğu halde, hayvansal besinlerde protein kaynağı amino asitler adeta toplu halde bulunurlar.

e) Tabiatla yalnız hayvansal proteinlerde B 12 vitamini üretilebilir. Kan yapımında büyük görevler yüklenen bu vitamin bitkisel proteinlerden sentez edilemez. Görülüyor ki, hayvansal proteinler bitkisel proteinlerden su götürmez derecede üstündürler.

Hayvansal proteinler, et, süt, yumurta, peynir, balık başlıbaşına temel beslenme maddeleridir. Süt, yavrunun beslenmesi için komple besinlere sahiptir. Özellikle yoğurt, insanların uzun ve rahat bir ömür geçirmesinde önemli rolü vardır. İnsanların sıkıntılı bir yaşlılık geçirmesi, ya da yeteri kadar yaşayamamalarındaki önemli nedenlerden biri, barsaklarda yaşayan sayısız mikroplar ve bunların faaliyeti sonucu meydana gelen TOXIN'lerdir. Toksin denilen zehirli maddeler dokuları tedrici olarak zehirlemektedirler. Saptandığına göre, yoğurt bakterilerinin süt şekerini parçalamak suretiyle meydana getirdikleri asitlik, mide ve barsaklardaki daha çok nötr ve alkali ortamı seven bu kokutucu bakterilerin faaliyetine engel olmaktadır. Kokuşma durmakta, dolayısıyla ihtiyarlık gecikmekte, yaşlıların sağlığı da düzene konulmaktadır.

Peynir fosforca zengin olduğundan besleyici ve üstün protein değerinin yanında sindirimi de kolaylaştırır. Fransızların yemeklerden sonra peynir yemeleri sindirimle ilgilidir.

Ülkemiz dört yanı denizlerle çevrili olduğundan balığın üzerinde de durulması gerekir. Balıklar % 19 proteine sahiptir. İyod, fosfor ve izmineral maddelerce de zengindirler. En önemli balıklar yağ bakımından fakir olduklarından diyet için en iyi bir besin maddeleridirler.

Sonuç olarak denilebilir ki; proteinler özellikle hayvansal proteinler beslenme biliminin temel taşıdır. Günümüz nüfus artışında buna paralel hayvansal proteinlerin de artırılmasına gerek vardır. Aslında vok gibi görülen protein açlığı nüfus patlaması ile daha çok kendini gösterecektir. Bu bakımdan hayvancılık ve hayvan sağlığına daha çok önem verilmesi gerekir.

Günümüz ve yarının sağlıklı insanları için.

- **Ortalama öğretmenler genellikle gençlerin içindeki hayal gücünü öldürmek eğilimindedir. Amerikan Eğitim Bürosu tarafından yapılan bir ankete alınan yanıtlar bunu kanıtlamaktadır: Okullardan gerçek nitelikli ve yetenekli çocukların sayısı sorulduğu zaman, yarısından fazlasından alınan yanıt, okullarında böyle bir tane bile olmadığıdır; bu ise istatistik bakımından olanaksızdır. Genel Ulusal hasılaya adanan dikkat ve emek, kültürün en değerli ürünü olarak çocukları da içermek için çok daha fazla genişletilmelidir.**

Dr. Charles D. ATING