

ATALARIMIZ NELER YEDİLER?

Editör'den

Onların diyetleri daha mı sağlıklı idi?

Günümüzde, bazı yazarlar geçmiş zamanlarda, insanların katkısız, ilaçsız, doğal besinlerle sağlıklı beslendiklerini savunarak diyet önerilerinde bulunmaktadır. Bazı yazarlar da insanları "et yiyenler", "ot yiyenler" şeklinde gruplaştırarak et yiyenlerin ot yiyenlerden daha üstün olduğunu ileri sürmektedirler. Bu yazıda konuya açıklık getirilmeye çalışılmıştır.

Atalarımız neler yediler?

İnsan soyunun atası olarak kabul edilen insan benzeri yaratıkların nasıl beslendikleri, evrimle birlikte diyetlerinde nasıl bir değişme olduğu; fosillerin, beden, kemik ve diş yapılarından anlaşılmaktadır. En ilkel yaratıklar öldürdükleri hayvanlarla beslenirlerdi. Onların nesilleri olan buz çağıının insan benzeri yaratıkları, avladıkları hayvanlar yanında bitkilerin tohumlarını diyetlerine eklemeye başladılar. Bunların, günlük vücut ağırlıklarının kilosu başına 1 g civarında iyi kaliteli protein tüketmiş olabilecekleri hesaplanmıştır. Dışkı hacminin çok yüksek olması, bunların diyetlerinin yüksek posalı olduğunu işaretlemektedir. Bu yaratıkların insan şeklini almasının 5-8 milyon yıllık bir dönemi kapsadığı hesaplanmıştır.

Bu dönem fosillerinin diş yapıları değişik tür besinleri kullanmaya

uygun bulunmuştur. İnsan benzeri yaratıkların beden yapıları zamanlarını önemli bir bölümünü besin aramak için harcadıklarını işaretlemektedir. Bunların sindirim aygıtları da değişik türde besinleri kullanmaya elverişli bulunmuştur.

İnsan soyunu oluşturan bu yaratıkların diyet örüntülerinde zamanla değişimler olmuştur. Avlanan hayvanların ateşte yumuşatılarak çiğnenmesi kolay bir duruma getirilmesi, toplanan tohumların, taşlar arasında ezilerek ekmek benzeri yiyeceklerin yapılması bu değişikliklerin bazılarıdır. Paleolitik ve mesolitik çağlarda avlanma yanında ağaçların meyvelerinden yararlanmaya, topladıkları tohumları toprak ve tahta kaplarda olgunlaştırarak, taşlar arasında öğütüp tüketmeye başlamışlardır. Bunlar, günümüz insanının en yakın atasıdır. Bunların diyetinde av etleri, bitkinin tohumları, yumruları, meyveleri ve yaprakları yer almıştır. Diyet enerjisinin çoğunluğu bitkilerden sağlanmıştır.

Görüldüğü gibi atalarımız karışık bir diyetle beslenmişlerdir. Bu beslenme şekli insanı, sadece et yiyen hayvanlardan üstün bir duruma getirmiştir. Sadece et yiyenlerin diyetinde C vitamini ve kalsiyum yetersizdir. C vitamini yetersizliğinde oluşan skorbutü önlemek için atalarımız bitkinin yaprak ve meyvesini yemeyi yıllarca önce öğrenmişlerdir. Kalsiyum gereksinmesi, ancak kemikler yendiği takdirde karşılanabilmektedir. Diş yapıları kemikleri kırmaktan çok, eti kemikten ayırmaya elverişlidir. Hayvanların sütünü kullanmayı öğrenmeden önceki dönemlerde kalsiyum gereksinmesi bitki tohum ve yapraklarından karşılanmıştır.

İnsanoğlu zamanla yabani bitkileri ehlileştirerek üretmeye, üretilenleri yıl boyu saklamaya başlamıştır. Böylece beslenmesini mevsimsel yokluklara, doğal afetlere karşı garanti altına almaya çalışmıştır. Amerika'da fosiller üzerindeki araştırmalar, mısır tarımının gelişimine paralel olarak insan bedeninin küçüldüğünü, protein ve demir yetersizliğinin oluştuğunu göstermiştir.

Görüldüğü gibi karışık beslenme sistemi yerine tek yönlü beslenme sisteminin uygulanması, beslenme yetersizliklerinden kaynaklanan sağlık sorunlarını gündeme getirmiştir. Bunun sonucu atalarımız karışık beslenmeyi tercih etmişlerdir. Tahminen 1000 yıldan beri uygulanagelen bu tür beslenme sistemi, doğal afetler ve iklim değişiklikleri dışında insanın büyüme ve çoğalması için yeterli kabul edilmiştir. Araştırmalar, atalarımızın diyetinin posa içeriğinin günümüz batı diyetinden daha yüksek, tuz içeriğinin daha düşük olduğunu işaretlemektedir.

Eskimoların yüksek hayvansal yağlı diyetine karşın, Avrupa-Asya kökenli atalarımızın diyeti yüksek karbonhidratlı ve düşük yağlıdır. Atalarımızın diyeti, doğal besinlerden oluşmuştur ve tarım ilaçları, katkı maddeleri, çevre kirliliği gibi kimyasallardan yoksundur. Bundan dolayı, günümüzde bu tür beslenmeye özlem duyanlar bulunmaktadır. Ancak, atalarımızın diyetinin mutlaka güvenilir olduğu da söylenemez. Etin kontrolsüz olması ve uygun şekilde pişirilmemesi parazitlerle, tanelerin uygun koşullarda saklanamaması küf toksinleriyle, bitki tohumlarının iyi ayıklanmaması doğal toksinlerle, toprak kaplarda pişirme ve saklama ağır metallerle besinlerin kirlenmesine yol açabilmektedir. Ayrıca, mevsim özelliği ve iklim koşulları ile doğal afetler sürekli olarak yeterli düzeyde besin teminini güçleştirmiş, dönemsel ve mevsimsel açlıklara neden olmuştur. Örneğin, Avrupa'da patates ürünü zarar gördüğü zaman C vitamini gereksinmesi karşılanamadığından skorbüt hastalığının önemli sorun olduğu bilinmektedir. Uzun süren kuraklıklar günümüzde bile açlık sorununu gündeme getirmektedir.

Görüldüğü gibi en iyi beslenme sistemi, değişik tür besinlerin, sağlık ve temizlik kurallarına uygun olarak saklanması, hazırlanması, pişirilmesi ve bir arada tüketilmesi ile gerçekleşmektedir.

Prof.Dr. Ayşe BAYSAL