

BESLENME KONUSUNDA YANLIŞ VE BATIL İNANÇLAR VE YARATTIĞI SORUNLAR

Dr. F. Handan Sacır*

Giriş

Yiyecek seçimi ve alışkanlıklarının meydana gelmesinde rol oynayan etmenler çeşitlidir. Bireylerin ve toplumların yeme alışkanlıkları bu değişik etmenlerin etkisiyle yavaş yavaş oluşur ve yerleşirler. Bu etmenler kısaca şöyle özetlenebilir. (a) Toplumun kültürel yapısı, (b) Sosyo—ekonomik düzeyi, (c) Eğitim ve öğrenim düzeyi.

Bireyler ve toplumların eğitim ve öğrenim durumları ile sosyo-ekonomik düzeyleri arasında olumlu bir ilişki bulunur. Ancak, öğrenim düzeyi yüksek bir bireyin yiyecekler hakkındaki yanlış ve batıl söylentilere inanma olasılığı da daima vardır. Çünkü, doğrusu kadar batıl inanış ve yanlış bilgiler, meydana getirdikleri yemek alışkanlıkları ile birlikte kültürel bir birikimin sonucu olarak ortaya çıkarlar. Daha sonraları kuşaktan kuşağa geçerek, toplumda iyice yerleşirler.

Günümüzde, bilimsel verilerin ışığı altında yanlış ve batıl beslenme alışkanlıkları ve bilgisinin gerçek dışı ve temelsiz olduğu birçok kez kanıtlanmıştır. Buna rağmen yanlış ve batıl yiyecek seçme inanç ve alışkanlıkları hala geçerliliğini korumaktadır.

Yanlış inançların çabuk yayılıp, kabul edilmesinin en önemli nedeni bu alandaki bilgisizliktir. Halk bilmek istediği bir konuda kendisine inandırıcı bir şekilde söylenen herşeye inanır. Yiyecek meraklıları ve şarlatanlarının başarıları genellikle halkın niteliğine dayanır. Sağlık ve beslenme konusunda yeterli bir bilgisi olmasa da halk, sağlıkla yiyecekler arasındaki ilişkinin bilincindedir. Bu nedenle söylenen herşeye inanmaktadır. Tıp ve beslenme alanındaki yenilik ve buluşların kısa sürede basında yer alması, toplumun bu ilgi ve merakını daima uyanık tutmaktadır. Halk bu konuda daha fazla öğrenmek isteyince beslenme meraklıları ve

* Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı, Ev Ekonomisi Okulu, Beslenme Öğretmeni

sartlatanları bilimsel gerçeklerin anlamlarını istedikleri biçimde değiştirerek, bilgiye aç toplumu yanlış bilgilerle doyurmaktadır. İşin ilginç yönü şudur ki, halk gerçek ve güvenilir kaynaklardan hiçbir maddi karşılık ödemedi doğru bilgi alabileceği halde, bu sorumsuz kişilerin yaklaşımlarına daha sıcak ve daha yakın bir ilgi göstermektedir.

Ülkemizdeki toplam nüfusun büyük bir çoğunluğu doğru ve yeterli bir beslenme bilgisine sahip değildir. Bunun yanı sıra, kültürel yapı ile soya — ekonomik koşullar eski alışkanlıkların devam etmesine kolayca yardımcı olmaktadır. Bu nedenle toplumumuzda, yiyecekler hakkında eskiden yerleşmiş yanlış ve batıl inançlara günden güne yenileri de eklenmektedir.

Bu yazıda yanlış ve batıl beslenme inançları incelenerek, bu tür inançların bilimsel içerikten ne denli yoksun oldukları örneklerle belirtilmektedir.

Yanlış ve Batıl Beslenme İnançları ve Türleri

Beslenmeyle ilgili yanlış inançlar bilimsellikten yoksunluk, ekonomik kayıplar, hekim, diyetisyen ve sağlık kurumlarının daha iyi beslenme için gösterdikleri çabalara karşın, kolayca yapılır ve gelişirler. Yanlış ve batıl beslenme inancı, ortalama bir bireyin yiyecekleri bilimsellikten çok, duygusal niteliklerle değerlendirmesi şeklinde tanımlanabilir. Halkın bu inancını maddi ve manevi yollarla sömürerek, bundan kazanç sağlayan kimselere ise besin şarlattanları adı verilmektedir (1).

Yiyeceklerin duygusal değerlerine ait bilgiler, besleyici değerine ait olanlardan daha eskidir. Tarih öncesi çağlarda yiyecek, açlığı gidermek amacıyla elde edilmiştir. Günümüzün uygar ve çağdaş toplumunda ise besinler fizyolojik ödevlerinin yanı sıra, toplum tarafından kabul edilme, dostluk bağları kurma, ve toplumsallaşma gibi görevleri de üstlenmektedir. Dostların verdiği yiyecekler istekle, yabancılardaki kuşku ile karşılanır. Bazı yiyecekler maskülen (etler), bazıları feminen (sebze ve meyveler), bazıları da nötr (yumurta, balık ve kahve gibi) olarak düşünülür. Besinlere duygusallığın ve kültürel değerlerin bir belirtisi gözüyle bakılabilir. Besin toplumsal yapının bir göstergesi sayılabilir. Hatta besin, bir silah gibi kullanılabilir. Birçok kimse besinleri, büyüme ve meta-

bolizma için gerekli besin öğeleri kaynağı olarak değil de, yukarıda belirtilen şekilde görerek değerlendirir. Bebekler bilinçlenmeğe başladıkları ilk dönemlerde besini sevgi, zevk, korunma ve rahatlık aracı olarak görürler. Yapılan araştırmalar bu duygunun bazen yetişkin devrede de süregeldiğini ve patolojik koşullarda aşırı yeme temelinin bu duyguya dayandığını göstermektedir (1).

Yanlış ve batıl inançları kötüye kullanan kimseler besinlerin yukarıda belirtilen, ve bilimsellikte hiç ilgisi olmayan bu sembolik değerlerinden yararlanırlar. Yanlış ve batıl beslenme inancı iki türdür. Birincisi bireysel, ikincisi kolektiftir. Birinci türü, psikoza da içeren akut ya da kronik ruhsal yapı bozukluğundan kaynaklanır. İkincisi, sağlığı geliştirme veya hastalıkları iyileştirme düşüncesini savunan grupların varlığına dayanır. Bunlara göre bazı yiyecekler sağlığı artırır ve kişileri kuvvetli kılar. Bu ikinci türdekiler birçoklarına bilimsel görünebilir. Ne var ki bu inancı savunan kimseler genellikle ciddi bir beslenme eğitiminden yoksun kişilerdir. Birinci gruptakilerin, çekirge kızartması, karınca turşusu v.b. gibi yiyecekleri yeme şeklinde yiyecek nevrozu belirtileri sayılan, garip diyet alışkanlıkları vardır. Psikotik veya şizoid bireylerde «Aklın gelişmesi için» ya da «Pisliklerden arınmak için» hiçbir şey yememe pratiğine de yer verilmektedir. Denetimsiz bir iştahın kişilerde ya aşırı şişmanlık veya sinirsel iştahsızlık (anorexia nervosa) meydana getirdiği de bir gerçektir (1). Sağlık ve kuvvet artıran besinler, özellikle yoğurt, şeker pekmezi, buğday rüseyimi, bira mayası, sebze özü ve deniz yosunları, harika yiyecekler sayılırlar (1,2,3). Gerçekte bu yiyeceklerin diyete eklenmesinde hiçbir sakınca yoktur. Ne var ki bu hergün alınması gerekli olanların yerini tümünden alır, ve kendi gerçek besleyici değerlerinden çok daha yararlı imişçesine gösterilirlerse, bu davranış artık yanlış inanç şekline dönüşmüştür.

Yukarıda belirtilen yiyeceklerden örneğin yoğurt, sütün fermente edilmiş bir türevidir. Buna göre yoğurdun besin değeri süttten yüksek değildir. Ancak, çevre sağlığı koşullarının yetersiz olduğu ortamlarda işlenmemiş sütün saklanabilme olanakları çok kısıtlıdır. Yoğurt ise asit nitelikte bir yiyecektir. Bu nedenle mikroorganizma faaliyetleri için elverişsiz bir ortam teşkil eder. Yoğurt bu niteliğinden ötürü, özellikle çevre sağlığı koşullarının elverişsiz olduğu bölgelerde yaşayan ailelerin süt çağındaki çocukları için tehlikesiz bir besindir (4). Fakat, yoğurdun besin değerinin süttten daha üstün olduğu düşüncesi yanlıştır (Tablo : 1).

Sebze özlerinin (sebze suyu) sebzenin kendisinden daha besleyici olduğu düşüncesi de yaygın yanlış inançlardan biridir. Üstelik bir bardak sebze suyu elde etmek için harcanan sebze miktarı hazırlamak için harcanan zaman ve enerji karşılığında, sebzenin kendisinin çiğ olarak (salata ve söğüş) yenmesiyle elde edilecek besin öğeleri aynen alınmış olacaktır. Bunun yanısıra çiğneme, sürecinin dişler ve diş etleri için yararı da unutulmamalıdır. Ayrıca, sebzelerin sellüloz içerikleri de barsakların normal çalışmasını sağlar (2,3).

Tablo 1

Süt ile Yoğurdun Enerji Değeri ve Besin Öğeleri
Yönünden Karşılaştırılması*

Yiyecek	Miktar (gm)	Kalori	Protein (gm)	Ca (mg)	Fe (gm)	Vit. A (i.u.)	Tiamin (mg)	Ribo flavin	Askor- bik asit
Süt (tam yağlı)	100	65	3.5	118	93	140	03	17	1
Yoğurt (tam yağlı sütten)	100	62	3.0	11	87	140	03	16	1

Vitamin ve mineral haplarıyla diyeti zenginleştirme düşüncesi de bir başka yanlış inançtır. «Çok olan daha iyi ve yararlıdır» temeline dayanan bu inanç çoğu zaman yarar yerine zarar vermektedir. Bazı besin öğelerinin aşırı miktarlarda alınması vücutta dengesizlik ve toksisite yaratır. Ancak, iyi beslenmiş kimselere verilen B grubu vitaminlerinin böyle bir etkileri yoktur (1,5).

Beslenme ve besin alanını kendisine çıkar sağlamak amacı ile seçenler düşüncelerini konferanslar, danışmanlık ve basın yolu ile yayırlar. Böylece yanlış bir beslenme ve besin bilgisinin temeli atılmış olur. Bazıları yukarıda belirtilen faaliyetlere ek olarak bazı özel karışım ve bileşimleri üretimi ile satışını da katarlar. Bu tür karışım ve bileşimlerin katarakt, artirit veya kanser gibi hastalıklardan korunduğunu ileri sürerler. Bazıları birtakım özel yi-

* Composition of Foods. Agriculture Handbook. No. 8 USDA. Washington, D.C. 1963.

yeceklerin yenmesiyle hipertansiyon, kalp, diyabet, anemi gibi hastalıkların iyileşeceğini iddia ederler (1,2,6,7).

Besin Şarlatanlığı

Ellerindeki mucize yaratan ürünleri satmak için değişik yollar deneyen kimseler genellikle şu yöntemleri izlerler.

1. Bu kimselerin iddia ettiklerine göre çok işlenmiş toprakta yetiştirilen yiyeceklerin besin değeri düşük olur. Böyle besinleri tüketen kişilerin diyetleri yetersizdir. Bu nedenle bu tür diyetler malnütrisyona yol açarlar. Çok işlenmiş toprakların fakirliği organik gübreler kullanmakla önlenir (2,6,8). Ancak bu iddia bilimsel gerçeklere uymaktadır. Çünkü tarımsal ürünlerin bileşim, şekil ve büyüklüklerini kalıtsal etmenler kontrol ederler. Fakir topraklar az ürün verirler, fakat bitkinin besin değerini — iyod ve fluor dışında — azaltmazlar. Aynı şey çinko, kobalt ve selenyum gibi elzem iz elementler için de söylenebilir (9).

2. Yine bu kişilerin iddiasına göre günümüzün hazır yiyecekleri aşırı birçok işlemlerden geçirildiklerinden, besin değerleri azalmakta, aşırı işlenmiş bu yiyeceklerin tüketimi malnütrisyona neden olmaktadır. Ne var ki, konserve yapımında bilimsel yöntemlerin kullanıldığı, veya pastörize sürecinin sütü patojenlerden arındırdığı gerçeği bu kimselerce unutulmuş görünmektedir. Ayrıca, konserve ve pastörize süreçlerinin yol açtığı besin öğeleri kaybı da sanıldığı kadar yüksek değildir (10).

3. Besleyici yönden yetersiz düzenlenmiş diyetler tüm hastalıkların nedenidir. Bu düşünceyi savunan kimselere göre toplumdaki hemen herkes diyetle ilgili hastalıklardan yakınmaktadır. Bu düşünceye göre orta halli bir kimsenin yeterli ve dengeli bir diyetle beslenmesi olanaksızdır. Normal düzenlenmiş diyetler ise bazı hastalıkları önleyemezler. Çünkü bu tür diyetlerde daima bir eksiklik vardır. Bu eksikliğin giderilmesi, tamamlanması zorunludur (2,6,8).

4. Subklinik yetersizliklerin tüm nedeni fakir topraklarda yetişen değişik süreçlerden geçirilmiş ve ilaçlanmış yiyeceklerdir. Aslında normal bir bireyin yaşamına herhangi bir aşamasında herhangi bir nedenle ağrı sızı duyabileceği, veya kendini yorgun hissedebileceği doğaldır. Bu belirtilerin gerçek nedenleri ancak yeterli ve uzman bir hekim tarafından bilimsel yöntemlerle ortaya çıkarılabilir (2,6,11).

Yanlış Beslenme İnançları İle Şartlatanlığın Tehlikeleri

Bunlar kısaca aşağıdaki biçimde özetlenebilir.

1. Halkın, aslında sınırlı olan beslenme bilgisini kötüye kullanarak, var olanı da azaltma.

2. Tüketiciye «İyileştirici» nitelikte (!) bazı şeyleri satarak hastalığına kendi kendine tanı koyabileceğine inandırma, ve kendi kendini iyileştirme yöntemini yaymaya çalışma.

3. Tüketiciyi «Kendi kendinin doktoru olma» düşüncesine iterek tıbbi başvuruyu önlemeye çalışma, ve böylece tıbbi tanıyı geciktirme. Bu ciddi hastalıkları iyileştirir düşüncesine halkı inandıracak bazı özel karışım ve bileşimleri satmayı deneme. Satın alanda yanıltıcı bir güvenlik duygusu yaratma. Tıbbi bakımı engelleme.

4. Halkın gerçekte gereksinim duymadığı şeyleri yüksek fiatla satarak halkı aldatma ve ekonomik zarara sokma.

Yukarda belirtilen ve halk sağlığını tehlikeye düşüren bu uyarılara bazı örnekler verilebilir. Örneğin, birtakım önemsiz şikayetleri aşırı dozda retinol kullanarak kendi kendine iyileştirmeye çalışan bir kimyagerin hipervitaminozdan öldüğü rapor edilmiştir (12). Beslenme inançları konusunda yapılan bir araştırmada ise, iyileştirici, sağlık verici nitelikte bileşimler, ve özel yiyecekleri en çok satın alan grubun, toplumun eğitim düzeyi düşük, hiçbir beslenme eğitimi görmemiş, özellikle yaşlı ve düşük gelirli kesimi olduğubelirtilmektedir (13).

Bu Konuya Yaklaşım Ne Olmalıdır?

Beslenmeye ait gerçek ve temel bilgileri halka öğretmek ve halkı bu yolla eğitmekle yükümlü kimseler ancak bu işin uzmanları, yani diyetisyenlerle, ev ekonomisi uzmanları olmalıdır. Resmi bir beslenme eğitimi ve öğrenimi görmüş sorumlu kişiler, bireylerin besin gereksinimlerinin ancak yeterli ve dengeli bir şekilde düzenlenmiş diyetlerle karşılanabileceğini bilir, ve halka bunu öğretirler. Özel formüller ve bazı yiyecek türlerinin gereksiz ve pahalı şeyler oldukları halka açık bir şekilde anlatılmalıdır. Temas edilen kimselere gerçek beslenme bilgisi alabilecekleri güvenilir kaynakların neler oldukları öğretilmeli, yanlış bilgilerin tanımları yapılmalıdır. Özel diyet gerektiren durumlarda, örneğin allerjik hastalıklarda bir yiyeceğin hangi seçeneklerinin kullanılabileceği,

ancak bunun da uzman bir hekim denetimini gerektirdiği gerçeği belirtilmelidir (2). Ayrıca, zayıflama rejimlerinin bilinçli ve bilimsel bir şekilde yapılmasının da sağlık açısından önemi anlatılmaktadır (14).

Güvenilir Bilgi Kaynakları

Beslenme bilgisi yeni araştırmalar sonucu devamlı olarak değişip, gelişmektedir. Bu nedenle, araştırma sonuçlarının en çabuk ulaşacakları yerler en güvenilir kaynaklardır. Bu kaynaklar şöyle sıralanabilir.

1. Üniversite ve fakültelerin Gıda, Beslenme, Diyetetik Gıda Teknolojisi ve Gıda Bilimleri kürsü ve bölümleri,
2. Araştırma Enstitüleri ve Kurumları,
3. Sağlık kurumlarında görevli uzman hekimler ve diyetisyenler,
4. Uluslararası Beslenme ve Sağlık Örgütlerinde görevli uzmanlar.

Gazete ve magazinler, kâr amacıyla yazılmış güncel kitaplar güvenilir ve gerçek bilgi kaynağı olamazlar (2,7). Ancak bilimsel içerikli profesyonel yayınlar gerekli doğru bilgiyi verebilirler.

Amerikan Diyetetik Derneği bundan yirmi yıl önce, halkı batıl ve yanlış beslenme inançlarına karşı uyarmak amacıyla, bir broşür yayınlamıştır. Bu broşürde geniş bir şekilde verilen doğru bilgiler bazı inançların ne denli boş ve temelsiz olduğunu ortaya koymaktadır. Aşağıda bunlardan bazıları verilmiştir.

- Çiğ patates barsaklarda kıl kurdu yapmaz. Ancak kirli yiyecekler ve sağlık ve temizlik koşulları yetersiz çevrelerde yaşama barsak parazitlerine neden olur.
- Limon suyu şekerin enerji değerini düşürmez, tadını azaltır.
- Rafine edilmemiş şeker pekmezi bazı mineral ve vitaminleri içerir, fakat anemi ve romatizmayı iyileştirmez.
- Yumurta kabuğunun rengi ile besleyici değeri arasında hiçbir ilişki yoktur.
- Yumurtanın çiğ ya da pişmiş şekli aynı derecede sindirilir. Sindirimi etkileyen etmen pişirme yöntemidir.

- ⊕ Et, yumurta ve süt artiriti iyileştirmez.
- Balık zekayı geliştirmez. Balıktaki fosfor et, tavuk, yumurta ve sütte de vardır.
- İstiridye, çiğ yumurta, yağsız et ve zeytin cinsel gücü artırmaz, ancak sağlıklı olmaya yardım ederler.
- ⊕ Mental faaliyet için ek yiyeceklere gerek yoktur.
- Etler doğru yöntemlerle pişirildikleri sürece besleyici değerleri aynıdır.
- İstiridye ve bira birlikte kullanılırsa zehirlenme yapmaz.
- Tereyağı ile margarinin enerji değerleri eşittir.
- Hiçbir sebze veya meyve, ya da bunların suyunun (nektar) herhangi bir hastalığı iyileştirici niteliği yoktur.
- Sebzelerle bu sebzelerden çıkarılan suların besin değerleri aynıdır.
- Sebze ve meyveler uzun süre pişirilirse mineral ve vitamin kaybına uğrarlar. Fakat her ikisini çiğ olduğu gibi, pişmiş yemekte de bir sakınca yoktur.
- Konserve, çiğ veya pişmiş sebze ve meyvelerin besin değerleri birbirine çok yakındır. Yeter ki doğru ve uygun yöntemlerle işlenmiş olsunlar.
- Poliomyelit nedeni bir virüstür, herhangi bir yiyecek değildir.
- Homojene edilmiş süt tam yağlı süttür. Sütteki yağ molekülleri, yüksek basınçla çok küçük parçacıklara ayrıldığından, tekrar birleşemez ve süütün üzerinde toplanamazlar.
- Ateşli hastalara süt verilebilir.
- Süt kabızlık yapmaz.
- Su kilo yapmaz, çünkü enerji değeri yoktur.
- Greyfrut suyu kanseri iyileştirmez.
- Şarap kan yapmaz.
- Doktor gerek görmedikçe vitamin hapları almaya gerek yoktur.

- Zayıflamak için aç kalmak yanlış bir yöntemdir.
- Kızarmış ekmekle, kızarmamış ekmek arasında enerji değeri bakımından bir ayrılık yoktur. Kızarmış ekmek suyunu yitirmiştir. Suyun ise enerji değeri yoktur.
- Hiçbir yiyeceğin tek başına zayıflatıcı etkisi yoktur (15).

Sonuç ve Özet

Halkın, yanlış ve batıl beslenme inanç ve alışkanlıklarına karşı, uyarılması ve korunması gerekmektedir. Sağlık ve Sosyal Yardım Bakanlığının ilgili kuruluşları, Besin Kontrol ve Araştırma Kurum ve Enstitüleri Hızsısıhha Enstitüleri etkili ve devamlı bir şekilde halkı bu konuda uyarmalı, ve yanlış yayınlarla reklamların denetimi yapılmalıdır.

Tıp, sağlık, beslenme ve gıda bilimleri alanındaki uzmanların beslenme yayınları ve reklamlarda kullanılan tümcelerinin doğruluk dereceleri ile yanlış yoruma uygun olmalarını ayırıp, halkı aydınlatmaları gerekmektedir. Gerekirse radyo ve televizyon bu amaçla kullanılmalıdır. Ancak bu önlemlerin yardımı ile halka daha doğru ve sağlıklı bir beslenme bilgisi ve eğitimi verilebilir. Böylece tüketicinin sağlığı ve parası korunmuş, bilimsel gerçeklerin yanlış yorumlarla kâr amacı uğruna kullanılması önlenmiş olacaktır.

Summary

Food fallacies, and dangers of food faddism and quackery are discussed. Sources of reliable nutrition information and the importance of protection of public health, the ways of controlling the dangers of food faddism are also described.

KAYNAKLAR

1. Olson, R.E. : Food Faddism — Why? Matr, Rev. 16 : 97, 1958.
2. Martin, E. A. : Nutrition in Action, Holt, Rinehart and winstno. New-york. p. 231, 1965.
3. Mithell, H. S. : Food — The Yearbook of Agriculturs. Washington, D. C., USDA. p. 660, 1960.
4. Baysal, A. : Beslenme. Hacettepe Üniversitesi Yay. A. 13. s. 366, 1975.
5. Larrick, G. P. : Th eNutritive Adequacy of Our Food Supply. J. Am. Disbet, Assoc. 39 : 116, 1961.

6. Jassen, M.F.: Food Quackery — A law Enforcement Problem. J. Am. Distet. Assoc. 36 : 110, 1960.
7. Kolođlu, S.: Diyet ve Diyet Uzmanının Tıbbi Tedavideki Önemi, Beslenme ve Diyet Dergisi. 5 : 1, 1976.
8. Engel, R. w. : Food Fadims. Mutr. Rev. 17 : 353, 1959.
10. Griswold, R. M. : The Experimental Study of Foods. Houghton Mifflin Company. Boston. p. 216, 1962.
11. Rountree, J. L, and Tinklin, G. L. : Food Beliefs and Practices of Selected Senior Citizens. The Gerontologist. 15 : 537, 1975.
12. Leitner, Z. A., Moore, T. and Sharman, I. M. : Fetal Self — Medication with Retinol and Carrot Juice, Proc. of Mutr. Soc. 34 : 44, 1975.
13. Jalso, S. B., Burns, M. K., and Rivers, J. M. : Nutritional Beliefs and Practices. J. Am. Distet. Asson. 47 : 263, 1965.
14. Ekinciler, T.: Şişmanlık, Tanımı, Önlenmesi ve Tedavisi. Beslenme ve Diyet Dergisi. 1 : 93, 1972.
15. Food Facts Talk Back : Food Information, Fallacies and Facts (booklet). Chicago : The am. Distet. Assoc. 1957.