



EDİRNE ROTARY KULÜBÜ 1977



2012 - 2013

Sakuji TANAKA (UR Bşk.)

Sait FEYZİOĞLU (2420.Böl.Guv.)

Akın TIRYAKIOĞLU (.Guv.Yrd.)

Tarih: 07.08.2012

Toplantı No: 1751

Bülten No: 1376

Kuruluş: Mart 1977

Charter : Mart 1980

DUYURULAR

Merhaba Sevgili Dostlar;

Birkaç haftadan beri üzerinde çalıştığımız RYLA çalışmalarımız belirginleşmeye başladı. Almanya'da yapmayı planladığımız RYLA tarihi 8 kasım -11 kasım olarak netleşti. Ayrıca Yunanistan Kavala kulübünün düzenleyeceği RYLA seminerine de davet aldık. 3 öğrenci ile katılabileceğiz. Bu konuda Tamer BORAL, Emre ALP ve Serhat CEYLAN dostumuzla geçtiğimiz günlerde bir toplantı gerçekleştirdik.

Başta Tamer BORAL dostumuz olmak üzere komisyondaki arkadaşlarımız büyük özveri ile çalışıyorlar. Katılım için arkadaşlarımızla irtibata geçebilirsiniz. 2 etkinliğe de katılacak öğrencilerimizde yaş aralığı 18-24 arasındadır.

Bu haftaki toplantımızda Makedonya izlenimlerini bizlerle güzel bir sunu yaparak paylaştan Faruk ETKER dostumuza teşekkür ediyorum.

Önümüzdeki hafta görüşmek dileğiyle.

Halil ALTUĞ

ARAMIZDA GÖREMEDİKLERİMİZ:

Cengiz TUĞLU – Gürkan KÖMÜRCÜ – İsmail GÜMÜŞDERE – İsmet AÇIKGÖZ
Kenan KARAKUŞ – Mehmet EREN – Recayi ARAN – Reşat AYAN – Tarık ETKER
Ümit MIHLAYANLAR

DEVAM DURUMU :

52.38

MUTLU GÜNLERİMİZ :

08 AĞUSTOS 1946 : Tamer BORAL Doğum Günü
10 AĞUSTOS 1956 : Mine KARAKUŞ Doğum Günü
12 AĞUSTOS 1994 : Esmâ-Ümit MIHLAYANLAR Evlilik Yıldönümü KUTLARIZ...

Önümüzdeki hafta toplantımız **14.Ağustos.2011 Salı Saat 19.30 Rotary Evinde**

Başkan : Halil ALTUĞ
Üye : İsmail GÜMÜŞDERE
Bülten irtibat : Faruk ETKER

Sekreter +Gel.D.B.: Bülent EGELİ
Geç.D.B. : Muzaffer MEMİŞ
Tel: (284) 225 25 10 - 213 25 13

Sayman : Reşat AYAN

edirnerotary@gmail.com - www.edirnerotary.com

ŞEKER - ŞARAP

Hocam, şunu sormak istiyorum. Gelirken bir arkadaşşıma rastladım, kilolarından şikayetçidir hep. Ona "Canının istediğini ye ama çok hareket et" dedim. Yanlış mı yaptım acaba*?

Sağlıklı kilo vermede spor asla yeterli olmaz. Bugün şişmanlık, kaloriye dayandırılıyor. Oysa kalori hesabı fiziksel bir özellik. Gıdaların kimyasal özellikleri de var. Siz sadece kaloriye baktığınız zaman o kimyasal özellikleri tümünden yok sayıyorsunuz. Mesela bizim bugünkü konumuz da olan *şeker kendi başına eklem kıkırdağını eriterek dizde kireçlenmeye yol açıyor* ve o kadar yaygın ki bu hastalık! Diz protezi, kalça protezi yapılmasının başlıca nedeni şeker. *Damarları tıkayan da sanılanın aksine kolesterol değil, şeker.

**Yani şeker sadece kalorisi ve şişmanlatıcı etkisiyle zarar vermiyor, doğrudan kimyasal yapısıyla da tehlikeli. "Şeker yiyeyim oradan aldığım kaloriyi başka yerden kısıram" demek çok yanlış...*

Kesinlikle.

** Peki hangisi daha zararlı? Tuz mu, şeker mi?*

Kesinlikle şeker.

** Tuz için de "Günde en fazla 6 gram alın" deniyor...*

Tuz konusunda yeni çalışmalar var, bugüne kadar yapılan kısıtlamaların çok da doğru olmadığını gösteren... Mesela siz tuzu terle vücuttan atabiliyorsunuz ama şekeri atamıyorsunuz. *Şeker direkt olarak size popo ve karın yağı olarak geri dönüyor. Oralarda depolanan yağın ise getirdiği bir sürü olumsuzluk var. Kalp hastalığı, damar sertliği gibi*...

ÇOK MEYVE YİYEN MÜTHİŞ BİR ERKEK GÖRDÜNÜZ MÜ?

** İyi ama bazı dönemlerde tatlı yeme ihtiyacı artıyor insanın. O zaman ne yapacağız?*

Vücutun şeker talebi yoktur. Ama biz sürekli şekerle beslediğimiz zaman, vücudumuz zararlı olduğunu bildiği için şekeri metabolize edecek olan ensülini hazır bekletir. Dolayısıyla sürekli fazla şeker ya da nişastayla beslenen kişinin açlık kan ensülin düzeyi yükselir. Açlık kan ensülin düzeyi yükseldiği zaman kan şekeri düşer. Kan şekeri düştüğü zaman, "Eyvah kan şekeri düşüyor" sinyalini vücut size nasıl yansıtır? Mide öz suyunu salgılatarak, size açlık hissettirerek... O yüzden de siz aşerersiniz. "Reçel kavanozu nerede?" diye aranmaya başlırsınız. Halbuki 100 yaşını aşan insanların ortak özelliği nedir diye bakıldığında açlık ensülin düzeylerinin düşük olduğu görüldü.

** Yani uzun yaşamanın temelinde şeker yememek yatıyor... *

Evet. Açlık ensülin düzeyini düşük tuttuğunuz oranda sağlıklı ve uzun yaşarsınız. 1700 yılından kalma İngiltere'ye ait istatistikler var elimizde.

*Kişi** başına yıllık bildiğimiz şeker tüketimi ne kadar biliyor musunuz? 5 gram! Yani yaklaşık 1 kesme şekeri kadar*.

Demek ki, şeker bir ihtiyaç değil.

Tam tersi, sonradan tamamen alışkanlık olarak soframıza girmiş. 1801 yılında şeker pancarından da şeker üretilmeye başlanmış ve Almanya'da ilk pancardan şeker üreten fabrika kurulmuş. Sonra bütün Avrupa'da ard arda şeker fabrikaları açılmış. 1815 yılına gelindiğinde İngiltere'de kişi başına şeker tüketimi, 115 yıllık süre içinde tam bin 200 kat artmış ve 6 kiloya çıkmış. Bugün Orta Avrupa'da yıllık kişi başına şeker tüketimi bir kişinin kendi beden ağırlığından fazla; tam 70 kilo! Ve 1815'ten günümüze kadar şeker tüketim artış eğrisiyle, kanser, kalp hastalığı, inme, diyabet ve obezite gibi kronik hastalıklarda artış eğrisi bire bir örtüşüyor.

**Merak ettim, siz şeker kullanıyor musunuz?*

Hiç. 38 senedir ne çayıma ne kahveme şeker koyuyorum. Onun dışında tatlı hiç yemiyorum.

**Ama hep denir ki şeker, yani glikoz beyin hücrelerini çalıştırır...*

Doğru, çok iyi hatırlattınız. Eritrositin, omurilik ve beyin hücrelerinin enerji kaynağı glikozdur. *Ama şeker yiyerek daha akıllı olmuş bir insan gördünüz mü siz? Çünkü vücut gereksinim duyduğu o glikozu yağdan da, proteinden de kendisi üretmeyi becerebiliyor*.

Mesela spermin enerji kaynağı fruktozdur. Peki siz hiç çok meyve yiyen müthiş bir erkek gördünüz mü?

Göremezsiniz, çünkü testis hücresi spermin ihtiyaç duyduğu fruktozu kendisi üretir. Fruktoz çok dikkatli alınmalıdır.

Çünkü, şeker pancarından veya şeker kamışından elde ettiğimiz şeker, yani bilimsel adıyla 'sakaroz' (bir yapay tatlandırıcı olan sakarinle karıştırılmamalı) iki ayrı molekülden oluşan bir birleşik moleküldür. Sakarozu biz yer yemez vücudumuzda glikoz ve fruktoza ayırır. Glikoz kan şekerimizin de adıdır*. Hemen kana karışır ve kan şekerini yükseltir. Vücudumuz şekerin zararlı olduğunu bildiği için korkudan hemen ensülin salgılar*.

** Nasıl?*

Eğer çok fazla miktarda şeker yemişsek, *gereğinden fazla ensülin salgılanır. Ensülin o şekeri hemen alır vücudun bir enerji açığı varsa kısmen enerjiye dönüştürür. Ama insan vücudu çok tasarruflu bir biyolojik bünye. Çok az enerjiyle çok işler yapabilir. Mutlaka yediğiniz şekerde bir fazlalık olacaktır*.

Bu fazla şeker, ensülin aracılığıyla ya kas ve karaciğerdeki şeker depolarına götürülecek, ki vücudumuzun şeker deposu 120 gram kadardır ve orası da sürekli doludur, hiç boş kalmıyoruz çünkü, ya da ensülin bu şekeri alacak ve yağa dönüştürecektir. *Dolayısıyla sizin yediğiniz şeker vücudun değişik bölgelerinde yağlanmalara sebep olacaktır*.

Ama ensülin salgılanırken bir de leptin denilen tokluk hormonu salgılanır.

Dolayısıyla belli bir miktar glikoz yedikten sonra vücut "Pes" diyor, "Artık yeme!" Doyuruyor sizi. Yani hiç olmazsa şekerin glikoz bölümü bir derecede tokluk yarattığı için daha fazla şeker yemenizin de önüne geçmiş oluyor.

Şekerin *ikinci bölümü olan fruktoz ise; ensülin salgılatmadığı için tokluk hissi de yaratmaz. Dolayısıyla sınırsızca yiyebiliriz İşte bu çok tehlikeli

*. Fruktozun günde 15 gram kadarı vücudumuzda değişik kimyasal süreçlerde

kullanılabilir. Eğer bundan fazla fruktoz alınırsa karaciğerde trigliserite dönüşür. Trigliserit kan yağdır. Hem karaciğer yağlanmasına, hem damar sertliğine, hem de vücudumuzun yağlanmasına yol açar. Amerika'da *son 30-35 yıldır ortaya çıkan obezite salgını, meşrubatların, bisküvilerin, dondurmanın ya da diğer tatlıların mısır şurubuyla, yani fruktoz ağırlıklı üretilmiş olmasına bağlıyor. Çok şükür biz de Amerikanlaştık!**?*

Çünkü bizde de mısırdan tatlandırıcı üreten 5 fabrika var. Baklava şerbeti bile

artık mısır şurubundan üretiliyor.*.. Böylece eskiden baklavayla şişmanlamamızdan daha fazla şişmanlamamız sağlanmış oldu.

** Ama meyvedeki fruktoz doğal? *

*Doğal sözcüğüne bayılıyorum. Akrep zehiri de doğal, bir porsiyon ister misiniz?? İster dondurmadan ister elmadan alın, fruktoz fruktozdur. *15 gramdan fazlası alındığında yağa dönüşür, kolesterolü oksitleyerek damar sertliğine yol açar*. Ama yine de meyvenin meyve suyuna üstünlüğü var. Meyve suyunda hiç posa bulunmadığından, fruktoz tümüyle emilirken, meyvedeki posa fruktozun hiç değilse bir bölümünün emilmesini engellemektedir. Ama posa da meyveyi tümüyle masumlaştırmamaktadır. Yani siz fazla meyve yiyerek kendinize iyilik ettiğinizi düşünüyorsunuz. *Ama bir avuç trigliserit elde ediyorsunuz*.

SİZİ KADIN, BENİ ERKEK YAPAN KOLESTEROLDÜR

** Bu trigliseritin önemi ne peki?*

*Kolesterol masum bir maddedir. Ve bütün hormonlarımızın hammaddesidir. Sizi

kadın, beni erkek yapan kolesteroldür. Kolesterol olmazsa hormonlarımız olmaz*. Nitekim sıfır beden mankenlerimizin kolesterol almadıkları için hormonları çok azalır ve adetten kesilirler. Ve maalesef tamamen sağlıklarını kaybederler*.

Anne sütü o yüzden kolesterolden zengindir*. Doğa kendi kendine zarar vermez. Çocuğun kolesterole ihtiyacı var ki, anne sütünde de kolesterol var. *Ama eğer siz kolesterolün oksitlenmesine yol açarsanız o zaman damar sertliği olur*.

*Dolayısıyla kolesterolün kendisi zararlı değil, oksitlenmiş kolesterol zararlı..

* Kolesterolü oksitleyen dört madde var. Bunlardan biri de fruktoz. Dediğim gibi sihirli sınır da 15 gram fruktoz. Diyelim ki biz bir restorana gittik bonfilenin yanında bir bardak şarap içmedik, sağlıklı olalım dedik, o yüzden bir bardak *taze sıkılmış portakal suyu içtik. Bir bardak portakal suyunda yaklaşık olarak 60 gram şeker, 30 gram fruktoz vardır.

Bu miktar ise 15 gram sınırını aşıyor. Dolayısıyla yemekte bonfileden aldığımız kolesterol meyve suyundan veya meyveder aldığımız fruktozun fazlasının karaciğerde trigliserite dönüşmesi sonucu oksitlenerek damar sertliğine yol açıyor. Yani ne olur şarapta kalalım! Çünkü şarap antioksidandır. Özellikle kırmızı şarap *. Beyaz şarap beyaz üzümünden, kırmızı şarap kırmızı üzümünden yapılır diye bir ayırım yoktur. Kırmızı şarabın önemi, üzümün kabuklarıyla birlikte ezilip mayalanmasından gelir. O yüzden beyaz şaraptan daha değerlidir. Çünkü üzümün kabuğunda antioksidan bir sürü madde vardır ve bu antioksidanlar da damar sertliğine ve kansere karşı koruyucudur.*

YEMENİZ GEREKEN EN SON ŞEY BEYAZ PEYNİRLE KARPUZ*

** Çoğu beslenme uzmanı meyve ve sebze serbest diyor...*

Bir kere meyve ve sebze aynı satıra yazılmayı hak etmiyor. Meyveden almak istediğimiz tüm antioksidanlar, vitaminler ve mineraller sebze de var.

Halbuki meyvede, sebzeden farklı olarak oksitleyici şeker mevcut. Burada Taş

Devri Diyeti önerenlere bir hatırlatmamız olmalı. O dönemki meyvelerin şeker

içeriği bugünkü meyvelerden üç kat daha azdı. *Kültür bahçeciliği ile biz meyveleri giderek şekerlendirdik*. Yani 10 bin sene önce elmanın şeker içeriği bugünkü domatesin şeker içeriği kadardı. Biz aslında meyveleri sağlığımıza zarar verecek hale getirdik. O yüzden Taş Devri Diyeti'nde "İstedığınız kadar meyve yiyin" deniyor. Ama hayır. Meyve sakıncalı. İçindeki fruktoz oranı yüzünden sakıncalı.

** Vallahi ben yıllardır Hiç içki içmiyorum ve çok meyve yiyorum. Özellikle de üzüm...*

Ve kendinize zarar veriyorsunuz. Çünkü bütün meyveler hem glikoz hem fruktoz

hem de o ikisinin birlikteliğinden oluşan sakaroz içerir. Unutmayın, bugün

Amerika'da *alkole bağlı sirozdan daha çok, karaciğer yağlanmasına dayalı

sirozdan karaciğer nakli* gereksinimi duyuluyor.

** Öyleyse ne kadar meyve yiyebiliriz?*

Meyveleri, az, çok ve orta şekerli diye, tabii ki geçişler var ama kabaca üçe bölmemiz mümkün.

İlkbahar meyveleri, *kiraz, vişne, erik, kayısı bir dereceye kadar az şekerli meyveler arasına giriyor* ve başka hiçbir şeker tüketmediyseniz, yani hiç pasta kek yemediyseniz, çayınıza, kahvenize şeker katmadıysanız, günde 400 gram bu meyvelerden yiyebilirsiniz.

Elma, armut, şeftali, portakal mandalina orta şekerli meyveler sınıfına giriyor.

Bunlardan da 300 gram yiyebilirsiniz. Ama yine çayınıza, kahvenize hiç şeker

koymamış, sabah kahvaltıda bal ve reçel yememiş olmak koşuluyla. Eğer yediyseniz onları da bu miktardan düşmek gerekir. *İncir, muz ve üzüm* gibi çok şekerli meyvelerden ise günde en fazla 200 gram yiyebilirsiniz. Yani yaklaşık olarak 3-4 incir, bir muz gibi...

** Peki ya karpuz ve kavun?*

Karpuz az şekerli meyve sınıfına giriyor. Kavun da az şekerli ile orta şekerli arasında... Ama ben biliyorum ki mesela "Yazın ne yemeli?" diye bir diyetisyene sorduğunuz zaman, "Hafif yemeli. Mesela beyaz peynir ve karpuzla öğlen yemeğini geçiştirmeli" der.

Tebrik ederim, yapmanız gereken en son şey bu. Çünkü beyaz peynirden aldığınız kolesterolü karpuzdan aldığınız fruktozla oksitleyerek damar sertliğine yol açmış oluyorsunuz. Ama buna karşın yağsız bir kuzu şiş yeseniz, yanında da bir bardak şarap içseniz hiçbir damar sertliği olmaz... Bu arada, sorunuza gelecek olursam*, karpuz bir dilim yenir, ama bir dilim karpuz yiyen insan görmedim şimdiye kadar.

Halbuki en fazla 400 gram, yani bir dilim yenmelidir. Fazlası sağlığa zararlıdır.*

** Yani içki meyveden daha mı ehven-i şer?*

Alkol sınırını Dünya Sağlık Örgütü belirledi*. Alkol karaciğer için bir toksik maddedir. Bu kesin*. Bu toksik madde karaciğerde detoksifiye ediliyor, yani zararlı etkisi ortadan kaldırılıyor. Ama karaciğerin de bir sınırı var. Erkeklerde bu sınır, *günde 20 gram alkoldür*. Kadında ise yarısıdır; 10 gram.

** Peki neye tekabül ediyor 20 gram alkol?*

Bir duble rakıya tekabül ediyor günde. Veya 300 ml. biraya (bir şişe), veya 100 ml. şaraba (küçük bir kadeh). Bu arada kadınlara bu oranların yarısını, mesela yarım kadeh şarap öneriyoruz. Özellikle şarap az içildiği takdirde hem damar genişletici etkisinden dolayı dolaşımı rahatlatır, hem de antioksidan içeriği açısından kansere, kalp hastalığına ve damar sertliğine karşı koruyucu etki gösterir. Bir küçük kadeh şarap içmek, her gün de içilse sağlığa katkı sağlar, zarar vermez. Ha, dini açıdan buna yaklaşırsanız, ben din bilimcisi değilim. Ama sarhoş olmanın yasak olduğunu biliyorum. Eğer din alkolü kesin bir şekilde yasaklıyorsa olsaydı, yediğimiz her meyvede çok az miktarda alkol var, meyveyi de yasaklardı.

** Ama bilim de alkole bir sınır, dolayısıyla bir yasak getiriyor...*

Elbette.

** Peki neden kadın-erkek ayrımı var?*

Kadının metabolizması farklı. Bunun yüzde 100 şu nedenle olduğu söylenemiyor. Ama kadınlarda daha düşük orandaki alkolün karaciğerde hasara sebebiyet verdiği saptanmış durumda. O yüzden Dünya Sağlık Örgütü, üst sınır olarak erkeğe günde 20 gram alkol önerirken, kadına 10 gram alkol öneriyor. Yani yarısı kadar...

** Peki haftanın üç günü birer kadeh içilse?*

Bu soru çok sık soruluyor bana. "Ben 6 gün içmeyeyim ama 7'nci gün dört

duble içeyim" diye... Hayır. Önerilen dozun her aşıldığı durum ciddi bir darbe vuruyor karaciğere. O yüzden her gün yarım kadeh için ama bu sınırı dikkate alın.

** Ben hiç içmiyorum...*

Bence her gün yarım kadeh kırmızı şarap sağlığınıza olumlu etki sağlar.

Rahatlatır, sonra antioksidan kaynağı olarak çok önemlidir. Alkolün sınırlarını bilip o sınırlara özen gösterirseniz, şaraptan veya rakıdan korkmanız gerekmiyor. Ama sınırınızı bileceksiniz.

** Peki içkinin fazlası ne yapıyor vücuda?*

Bir kere kalorisiz yüksek olduğu için kilo fazlalığı yapar. Yani bütün o şişmanlığın getirdiği olumsuzlukları yanında taşır ama her şeyden önce karaciğeri zehirler ve karaciğer yetersizliğine neden olur. Tıpta, matematik gibi eşittir işareti hiç yoktur. Yani "Sen şunu yaparsan şu olursun!" Siz doğada bir ağacın üzerinde tıpkı iki yaprak gördünüz mü? Hep bir biyolojik değişim vardır. Ama çok ender olarak eşittir işareti vardır tıpta da. O da alkolü fazla tüketirsen karaciğer yetersizliği gelişir. İki artı iki eşittir dört gibi..

Bir zamanlar EDİRNE

