

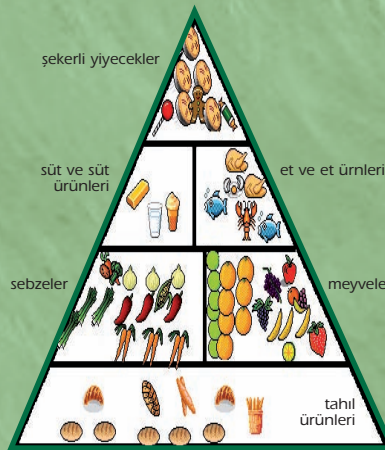
Enerji Kaynağımız...

Karbonhidratlar

Bulduğumuz yaş, kız ya da erkek oluşumuzla, beslenmemizle (elbette, doğru ve dengeli olarak) birleşerek boyumuzu, kilomuzu, dişlerimizin yapısını, kas sistemimizi, zekâmızı, kısacası bizi biçimlendiriyor. Bu biçimlendirmede söz sahibi olan besin öğelerinden biri karbonhidratlar. Vücudumuzdaki en temel işlevleri enerji kaynağı olmaları. Öyle ki, doğru beslenen bir birey, enerjisinin yarısından fazlasını karbonhidratlardan sağlıyor. İnsan vücudunda tüm dokular, enerji gereksinimi için karbonhidratları kullanıyor. Beyin dokusuysa enerji için yalnızca karbonhidratları kullanıyor. Bunun yanı sıra karbonhidratlar, proteinlerin enerji için kullanılmasını önleyerek vücudumuzun protein gereksinimini azaltıyorlar. Karbonhidratların gereğinden az miktarlarda alınması durumunda kendimizi oldukça yorgun hissediyoruz. Hatta "elimi oynatacak gücü kendimde bulamıyorum" yakınmalarının ardında da beslenmede göz ardı edilen bu besin öğesi var. Karbonhidratların gereğinden az alınması durumunda ortaya çıkacak olumsuzluklardan bir diğeri de, vücutta normalden çok aseton ketonlar ve asitlerin oluşması. Bu moleküller vücut sıvılarının asitliğini artırıp, kanı asitlendiriyor. Bu duruma bilim dilinde "ketosiz" deniyor. Dolayısıyla karbonhidratlar "antiketojenik" maddeler olarak da önemli işleve sahipler. Yapısal ve koruyucu elemanlar olarak fonksiyon görüyorlar. Eklemelerimizi kayganlaştırıyor ve hücreler arasındaki yapışmayı sağlıyorlar. Suyun vücudumuzda tutulmasını sağlayan da karbonhidratlar. Sindirim enzimlerinin etkilemediği dirençli nişasta, nişasta olmayan polisakkaritler, oligosakkaritler ve lignin gibi bazı karbonhidratlar da, bağırsak hareketlerini artırarak, bağırsaklarımızda oluşan atıkların dışı olarak

atılmasına yardımcı oluyorlar. Yani kabızlığı önüyor, ayrıca bağırsakta hastalık yapıcı bakterilerin üremesini engelliyorlar. Ancak gereğinden fazla alındıklarında da durum tersine dönebiliyor. Bağırsaktaki posanın gereğinden fazla olmasına yol açıp, kişiyi ishal yapabiliyorlar; bu nedenle dikkatli olmak gerekiyor.

Beslenme Piramidi



Beslenme biliminde oldukça iniş çukurluğu günler atlatan karbonhidratlar önceleri besin piramidi denen ve günlük alınması gereken besinlerin dağılımını gösteren sistemde, tabanda yer alıp her gün alınması gereken unsurlardan kabul ediliyordu; ancak biçimlendirilen yeni piramitle, karbonhidrat gereksinimi "GI" yani glikemik indekslerine göre değerlendiriliyor. Buna göre, şeker zincirlerinden oluşan karbonhidrat kaynağı besinlerimiz, sofr şeker, şekerli yiyecekler (bal, reçel, pekmez, marmelat, şekerli meyve suları, meşrubatlar, çikolata, dondurma ve tatlılar...), un ve undan yapılan yiyecekler (ekmek, yufka, erişte, makarna...), pirinç, bulgur, kuru baklagiller, patates, sebzeler, meyveler, yoğurt ve süt. Bu besinlerin içindeki karbonhidratların kan şekerini etkileme hız-

larıysa birbirinden farklı. Bu nedenle bu yiyecekler kan şekerini hızla yükselten karbonhidratlı yiyecekler (GI değeri yüksek olanlar) ve kan şekerini daha geç ve daha yavaş yükselten (GI değeri düşük) karbonhidratlı besinler olmak üzere iki gruba ayrılıyor. Sofra şeker, reçel, bal, pasta, kek, çikolata, helva gibi yiyeceklerin içindeki karbonhidrat basit karbonhidrat olduğundan kan şekerini hızlı bir şekilde yükseltiyor. Ayrıca diş çürüğü, şişmanlık, kalp hastalığı, bağırsak hastalıkları gibi birçok sağlık sorununun ortaya çıkmasına yol açıyor. Bu nedenle de "kötü karbonhidratlı" besinler olarak nitelendiriliyor. Sebze, meyve, kepekli ekmek, kuru baklagiller gibi yiyeceklerse GI değeri düşük, karmaşık karbonhidratları içermekte. Vücudun gereksinimi olan enerjiyi bu karmaşık karbonhidratlı besinlerden karşılayarak kan şekerinin daha geç ve daha yavaş yükselmesi sağlanabiliyor. Dolayısıyla bu besinlerdeki karbonhidratlar da "iyi" olarak nitelendiriliyor.

Anlaşılabacağı gibi, "iyi karbonhidrat, kötü karbonhidrat" gibi bir ayırım söz konusu. Ama, beslenme uzmanlarına göre, iyi ya da kötü ayırımı yapıp, yediğimiz her besinin glikemik indeks değerine takılıp kalmak gerekmiyor. Önemli olan, besinlerimiz arasında bir denge kurabilmek. Uzmanlar bu konuda da şu öneride bulunuyorlar: "Bir öğünde fındık ya da kuru baklagil gibi glikemik indeksi düşük yiyecekler tüketiyorsanız, bunun yanı sıra beyaz undan yapılmış ince bir ekmek de yiyebilirsiniz. Önemli olan yediklerinizi doğru bir şekilde dengelemeniz; ağırlığınızın denetimini sağlayarak, yaşam boyu dengeli besleme alışkanlığını kazanmanız."

Gülğün Akbaba