

# GIDA GÜVENLİĞİNDE BİLGİ KİRLİLİĞİ

**Prof. Dr. M. Kerem Doksat**

**Beykent Üniv. Psikoloji AD**

[doksat@superonline.com](mailto:doksat@superonline.com)

[keremdoksat55@gmail.com](mailto:keremdoksat55@gmail.com)

[www.doksat.com](http://www.doksat.com)



**İ**NSAN TÜRÜ EVRİMSEL AÇID**AN**

**HER ŞEYİ MİDEYE İNDİRİR**

**(OMNİVORDUR)**

**İlk atalarımız da muhtemelen leş  
yiyicilerdi, pişirmeyi öğreninceye  
kadar!**

Türk Mimar Mühendis odaları Birliği (TMMOB) Gıda Mühendisleri Odası Bursa Şubesi tarafından 2 bin 20 tüketiciyle gıda güvenliğiyle ilgili anket yapıldı. Ankette, tüketicilerin yaşı arttıkça güvenli gıda bilincinin arttığı ortaya çıktı. Ankete katılanların yüzde 65'i ise piyasada “**organik**” diye satılan gıdaların gerçekten “**organik**” olduğuna inanmadığını dile getirdi.



Bursa Akademik Odalar Birliği Yerleşkesinde düzenlenen Bursa Kent Sempozyumu'nda “Bursa'da Tarım ve Gıda Güvenliği” konulu oturumda **TMMOB Gıda Mühendisleri Odası Bursa Şubesi Başkanı Serkan Durmuş**, çarpıcı anketin sonuçlarını kamuoyu ile paylaştı.

Şehrin muhtelif semtlerinde anket çalışması yaptıklarını anlatan Durmuş, şunları kaydetti: “Çalışmayı her eğitim düzeyindeki insanlarla yaptık. Vatandaşlara gıda güvenliğini sorduk. Bu anket neticesinde ortaya çıkan sonuçların Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı ile vatandaşlar açısından önemli olacağına inanıyoruz. Anketler neticesinde görünen şu ki gıda denetimleri konusunda bir takım eksikliklerin olduğu, tüketicilerin güvenli ve sağlıklı gıda tüketmediklerine dair veriler oluştuğu. Tüketiciler, denetimler sonucunda uygulanan cezai yaptırımların yeteri kadar etkili olmadığını düşünüyor ve bununla ilgili kaygıları var. Yıldırım, Osmangazi ve Nilüfer ilçelerinde yapılan anketlere göre vatandaşların yüzde 60'ının tükettiği gıdaların sağlıklı ve güvenli olmadığını düşündüklerini tespit ettik”.



Vatandaşların gıda ürünü alırken fiyata da ambalaja da baktığına dikkat çeken **Oda Başkanı Durmuş**, “ama marka ve güvenilirlik ön plana çıkıyor. Tüketici alışveriş yaparken ambalajlı ürünü tercih ediyor. Tüketiciler, piyasaya 'Organik' diye sunulan ürünlerin organik olduğuna inanmıyor. Tüketicinin yüzde 65’i organik diye satılan ürünlerin organik olduğuna inanmıyor ve yaş arttıkça bilinç düzeyi daha da artıyor. 22 yaşın altındaki insanlarda bu bilinç düşükken 40’lı yaşların üzerindeki tüketicilerde güven azalıyor” dedi.

Sağlıklı gıda ürünlerinin temini, kendi kendine yetebilirlik, ekilebilir arazi ve su kaynaklarının yeterliliği gibi alt başlıkları bulunan gıda güvenliği, kamu sağlığını çok yakından ilgilendiriyor.

Bâzı araştırmalar, 5000 tarihî perspektifte sosyal ayaklanma, **sivil itaatsizlik**, **imparatorlukların** çökmesi gibi büyük toplumsal ve **siyasal olayları**, **olumsuz tabiat** ve iklim şartlarının, kıtlık gibi gelişmelerin tetiklediğini ortaya koyuyor. İnsanların ruh halini değiştiren, sağlık ve zekâ düzeylerini etkileyen biyolojik ajanların veya genleriyle oynanmış ürünlerin (GDO) varlığından söz ediliyor.



## *Canan Karatay Diyeti*

**Bu yapılmaya karar verilmişse mutlaka uyulması gereken noktalar vardır. Bu noktalara yani kurallara uyulduğu takdirde aç kalmadan sağlıklı bir şekilde kilo verilebilir. Canan Karatay diyetlerinde ödül olarak kişiye sağlık sunulmaktadır.**

Sağlıklı kilo verebilmek ve verilen kiloların kalıcı olabilmesi için Canan Karatay Diyetinde hangi kurallara uyulmalıdır? Bu diyetle yemek seçimi ve pişirme teknikleri çok önemlidir. Yemek seçimi ve pişirme tekniklerinde aşağıdaki noktalara dikkat edilmelidir:

Hazırlanan yemeklerde kesinlikle un ile hazırlanan terbiyeler kullanılmamalıdır.

Yemekler altı kısık ocakta uzun sürede pişirilmelidir. Kuru soğan veya biber gibi sebzeler yağda kavrulmadan direkt olarak tencereye diğer malzemeler ile atılarak pişirilmelidir.

Yemekleri pişirmek için cam, emaye, çelik, fırın tepsisi veya emaye kaplı döküm tencereler tercih edilmelidir.

Alüminyum, teflon, fırın poşeti yahut mikro dalga pişirme yöntemlerinden kaçınılmalıdır.

Mikser veya karıştırıcı tarzı el aletleri yemeğin işlem görmesine neden olabileceğinden mümkün olduğunca kullanılmamalıdır. Bu tür el aletleri sebzelerde bulunan liflerin yok olmasını sağlayarak yemeği sağlıksız bir hale dönüştüreceği için karıştırma işlemleri daha çok tahta kaşık veya el çırpıcıları ile yapılmalıdır.

**Piştirilen yemeklerde sızma zeytinyağı, inek, koyun yahut keçi sütünden elde edilmiş tereyağı veya kuyruk yağları kullanılmalıdır.** Tereyağı ev ortamında hazırlanarak yemekler için gönül rahatlığı ile kullanılabilir.

Özellikle kızartma ve sıcak yemeklerde soya, ayçiçeği veya kanola yağları asla kullanılmamalıdır. Bu yağlar ısıya maruz kaldığında doğallıklarını kaybederek trans yağ özelliğini alır. Trans yağlar vücut için oldukça zararlıdır. Karaciğer yağlanması gibi ciddi sağlık problemlerine yol açabilirler.

Prof. Ahmet Aydın uyardı...

# BEBEĞE SÜT İÇİRMİYİN!

## Taş devri Diyeti



**Taş Devri  
diyetini yazan  
profesör hayatını  
kaybetti**

Taş devri diyeti yani Paleo diyeti **otizmliler, osteoporozlular, aşırı kilolular, diyabetliler, depresyonlular, kanser hastaları, kalp hastaları, küçük çocuklar, hamile kadınlar, yaşlılar, sporcular gibi binlerce kişinin başvurduğu diyet olarak göze çarpıyor.** Taş devri diyeti atalarımızın yıllar öncesine dayanan yeme, içme alışkanlıklarına dayanan bir felsefedir.

### **Taş Devri Diyeti Nasıl Yapılır?**

Özellikle yediğimiz yemeklerde ete düşükün bir millet olduğumuz tartışmasız bir gerçek. Diğer batı kökenli diyetlerde ete fazla yer verilmediği için bu diyet programlarının pek de bize hitap etmediğini söyleyebiliriz.

### **Son zamanların en popüler diyetlerinden olan Taş Devri (Paleo) Diyetinde neler yenir beslenme felsefesi nedir? Bir günlük Diyet programını sizler için araştırdık:**

Şeker, tuz ve unu hayatınızdan tamamen çıkarın. Eğer vazgeçemiyorsanız azaltın.

Salam, sosis, sucuk gibi besinlerin tüketimi yasak!

Doğal yetiştirilmiş organik tavuk yemek serbest.

Doğal balık yemek serbest... Çiftlikte yetiştirilmiş balıkları tüketmek yasak.

Kayısı kıvamında haşlanmış yumurta yemek serbest.

Turp, havuç, muz ve patlıcan gibi şeker değerleri yüksek sebze ve meyveler hariç kalan diğerlerini yemek serbest.

Diyet boyunca sarımsak ve soğan yemek serbest...

Koyun ve pastörize sütler yasak. Doğal sağma inek sütü içebilirsiniz.

Bezelye hariç fasulye, nohut gibi baklagiller haftada 1 kez tüketilmeli.



### Dukan Diyeti Tarifi



Son yıllardaki en başarılı sonuç veren diyetlerden biri de Dr. Dukan Diyetidir. Protein ağırlıklı olan bu diyet yöntemi hemen sonuç veren ve kalıcı bir yöntemdir. **1. Aşamada hızla** kilo verilir.

Dukan Diyeti **2. Aşaması** seyir aşamasıdır. Bu aşama gerçek kilo kaybının yaşandığı dönemdir. Dukan Diyetinin bu aşamasında diyetle saf protein seçenekleri bulunmaktadır. Dukan Diyeti Protein seçeneği olarak 28 çeşit sebze önerilmektedir. Bu seçeneklerde bazı günler sebze bazı günler protein bazı günler de sırf protein yenir. Dukan Diyet inde Sebze yenilecek günlerde sınırsız sebze yenebilir.

Dukan diyetinin **üçüncü son aşaması** pekiştirme aşamasıdır. Her gün protein ve sebze yenilebilen aşamaya geldiğinizde, biraz meyve, 2 ince dilim tam buğday ekmeği ve yağsız peynir yiyebiliyorsunuz. Dukan diyetinde bu aşamaya gelebilmenin bir ödülü olarak da hafta da 1 veya 2 gün karbohidrat tüketebiliyorsunuz. Haftada 2 öğün ise, kutlama kapsamında ne isterseniz yiyebiliyorsunuz. Yalnız unutmamak gerekir ki Dukan Diyetinde Hızlı sonuç almak için iradenizin çok kuvvetli olması gerekir. Bu aşamanın ne kadar süre yapılacağına gelirse, verilen kilo başına 5 gün konsolidasyon aşaması yapmak gerekmektedir.

Dukan Diyeti: **Dördüncü yani son aşama** ise istikrar aşamasıdır. Dukan diyetinin bu son aşamasında normalde ne yemekten zevk alıyorsanız hiçbir sınırlama olmadan tüketebiliyorsunuz.

Canınız ne istiyorsa yiyebileceğiniz bu aşama da tek kural haftanın her Perşembe günü sadece protein içerikli besinler yiyorsunuz. Dukan diyetinde son aşamanın bu kadar rahat olması bazılarına saçma gelse de Dukan Diyetindeki 3 aşamayı ve kuralları bozmadan yapan bir kişi zaten hedeflediği kiloyu çoktan vermiş demektir. Dukan diyetinin son aşamasındaki serbestlik vermiş olduğu kiloyu korumasına yardımcı olacaktır.

## Medikal Tarihin 7 Şarlatanı



Eski Fox News çalışanı **Mike Huckabee**, geçtiğimiz günlerde diyabete çözüm bulunduğunu söyleyerek pek çok insanın eleştiri oklarına kendine çekti. Amerika'da 29 milyonu etkileyen bu hastalığa çare olarak “tarçınlı şeyler yiyin” diyen **Huckabee**, eleştiriler ağırlaşınca ortadan kayboldu. **Huckabee** daha önce de yılan yağını bu şekilde satmaya çalışmıştı.

Söz konusu tıbbî şarlatanlık olunca, genel olarak bu tipler hep politikacılardan çıkar fakat yine de tarih boyunca pek çok insan, tıbbî kullanarak toplumu kazıklamaya çalışmıştır.



## **William J. A. Bailey**



**Marie Curie'nin** bulduğu radyoaktif metal Radyum, zamanında Bailey tarafından “**insanlara sağlıklı parlaklık**” veriyor diye pazarlandı. Medikal alanda hiç bir şey bilmeyen **Bailey**, Radyum şirketini kurarak suyun içinde Radyum satıp insanları zehirledi. Kendisi aynı zamanda Radyum elementli kâğıt ağırlıkları ve Radyum kemerleri satıyordu. Binlerce insanın ölümüne sebep oldu.

## ***John R. Brinkley***



***Brinkley***, keçi yumurtalıklarını iktidarsızlığı geçirmesi için insanlara ilâç olarak tanıtıyordu. Özellikle başka erkeklerin yumurtalıklarına koyduğu keçi yumurtalıklarının reklamını yaparak bir dönem aşırı para kazanmaya başlamıştı. ***Brinkley'in*** hastalarından biri eşini hâmile bırakmayı başarınca ünü epey arttı. Bir süre sonra, bu şansı döndü ve hastaları bir bir keçi yumurtalıklarından enfeksiyon kapıp ölmeye başladı. ***Brinkley 1942 yılında beş parasız bir şekilde hayatta gözlerini yumdu.***

## ***John Harvey Kellogg***



Mısır gevreğini bulan ve sağlıklı beslenmenin babası kabul edilen ***Kellog*** her ne kadar gerçek bir doktor olsa da, bir başka konuda şarlatandı. İnsanlara sağlıklı hayat ve diyet hizmeti veren bir sanatoryum işleten ***Kellog***, burada hastalarına yoğurtlu, sulu ve pek çok yüksek fiberli lavmanlar yaptırıyordu.

***Kellog***, seks yapmanın sistemi zayıflattığını söylüyordu ve çoğu hastalığın cinsel olarak bulaştığını düşünüyordu, bu sebeple tüm hastalarına düzenli olarak **lavman** yaptırıp bunun işlerini temizlediğini söylüyordu.

Kellog'un çılgın fikirlerine rağmen ***Amelia Earhart***, ***Henry Ford*** ve ***Thomas Edison*** gibi pek çok ünlü kişi onun müdavimlerindendi. Büyük ihtimalle hepsi büyük lavman düşkünleriydi.

## **William Radam**



**İnanmayacaksınız ama bu adam insanlara 19. Yüzyıl'da «Mikrop Kırıcı» diye içinde %99'u su olan şişeler satıyordu.**

**Bu işten o kadar zengin oldu ki bir noktada 17 adet fabrikası vardı.**

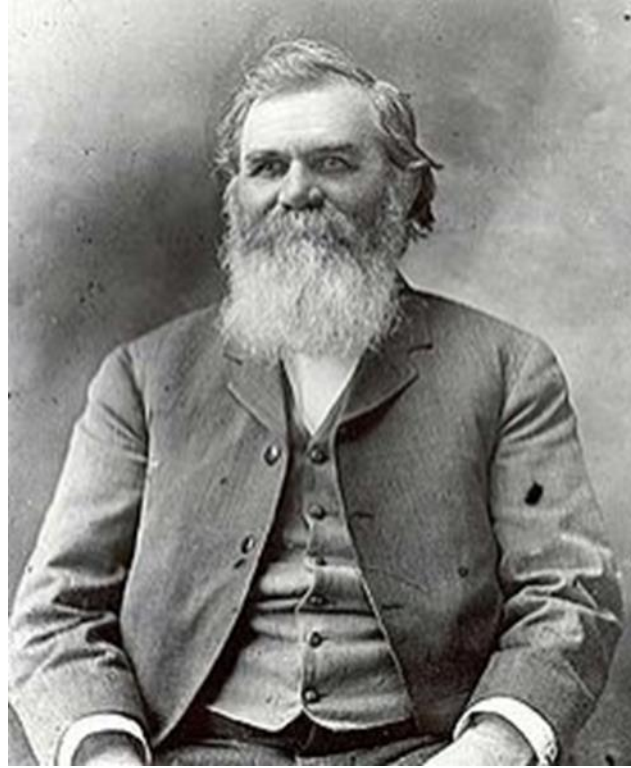
## Clark Stanley



Yılan yağının mucidi olan bu adam, zamanında şişesinden 50 sent kazanıyordu.

Federal ajanlar bu yağın ne olduğunu anlamak için incelediğinde %99'unun mineral yağı olduğunu fark etti. **Stanley** bundan çok para kazandı fakat dünyaya kazandırdığı yegâne şey “**yılan yağı satıcısı**” lâfıydı.

## ***D. D. Palmer***

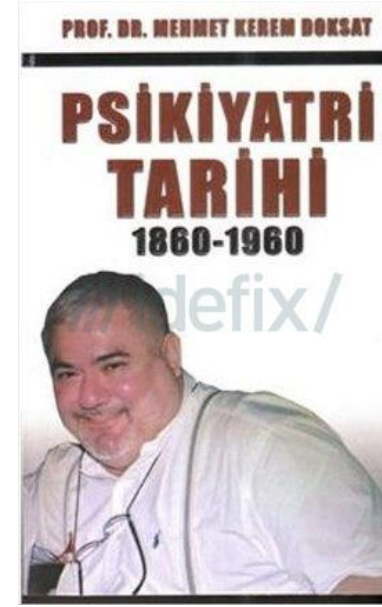


***Palmer***, beden sıvılarının kendi bilincinin olduğunu düşünüyordu ve bu sebeple bu sıvıların manipüle edildiğinde insanların iyileşeceğine inanıyordu. Buradan kayropraktiyi bulan bu adam, yine de kayropraktinin (elle masaj tedavisi) yararlarıyla değil daha çok insanları **garip garip mıncıklamasıyla** ünlüydü.

## **Bernard Jensen**



**Jensen**, insanların irislerinden ne hastalığa sahip olduğunu anlayabileceği “**iridology**” isimli bilimi geliştirmişti. Meselâ irisinizin bir kısmı karaysa **Jensen’e** göre büyük ihtimalle karaciğer sorunuz vardı.



## İŞİN PSİKIYATRİK YÖNÜ

**Anoreksiya Nervoza, Bulimiya Nervoza, Tıkınma Bozukluğu**, ilâç yan etkileri gibi pek çok psikiyatrik hastalık var.

Keza **Obezite** çok büyük bir sorun.

Vücut kitle endeksi, vücut ağırlığının boy uzunluğunun karesine bölünmesi ile elde edilir. Sonuç olarak elde edilen değer yani beden kitle endeksi aşağıdaki aralıklarda değerlendirilir.

**0-18.4: Zayıf**

**18.5-24.9: Normal**

**25.0-29.9: Fazla Kilolu**

**30.0-34.9: Şişman (Obez) - I. Sınıf**

**35.0-44.9: Şişman (Obez) - II. Sınıf**

**45.0 ve üstü: Aşırı Şişman (Aşırı Obez) - III. Sınıf**



# **İŞTAH AZALTAN PSİKİYATRİK İLÂÇLAR & UYGULAMALAR**

## **Metil Fenidat ve Amfetamin Türevleri**

**Fluoksetin** (ilk zamanlarda)

**Topiramate** (bir antiepileptik ve DDD ve Anti-Migren)

**Reboxetin** (bir AD)

**Fenfluramine (3-trifluoromethyl-N-ethylamphetamine, Pondimin, Ponderax ve Adifax)**  
(piyasadan çekildi)

**Akupunktur +/-**

**Hipnoterapi +++...**

## İNSANLAR BİLİM DIŐI ŐEYLERE NEDEN İNANIYOR?

- 1) Hipnotik etki:** Sürekli olarak medyada baş gösteren ve kendi diyetlerinin en mükemmeli olduğunu anlatan insanlar bir nevi kitlesel hipnozla beyin yıkayabiliyorlar. Aşırı sağlıklı (fit) vücutların sunularak kişilerin onlarla özdeşim kurarak öyle olmayı istemeleri ve modalar (*Twiggy Sendromu*)
- 2) İnsanların en temel ihtiyaçlarından biri güvenlik, öbürü de hayatta kalabilmek için su ve gıda almaktır.** Bu konudaki her türlü vaade kolaylıkla inanabilirler.
- 3) Bâtıl itikatların ve ruhani (spiritüel), mistik yönlerin insanlar üzerindeki etkisiyle kolay kanma çok fazladır.**
- 4) Bâzı dinî inançlar da çok etkili oluyor; mucizevi ve hatalı beklentiler de buna ekleniyor. Mesela İslâm ülkelerinde domuzun haram kılınmış olması, Hindistan'da inek eti yenmesinin tabu olması vs.**

# SONUÇ

- Bu işler gerçekten ehil diyetisyenler veya tıp hekimlerine bırakılmalı, özellikle de dinî referansla safsata pazarlayanlara kesinlikle itibar edilmemeli.
- Devletin de önüne gelenin serbestçe alenen saçmalamasına bir **dur** demesi iyi olacaktır.

SAYGILAR