**BİR ÖMÜR KAÇ YILDIR?**

Zaman kimine zehir, kimine panzehir… Kayan takvim yapraklarına meydan okuyanlara “taş” veya “şarap” benzetmesi yapılırken “yılların yorgunluğu” denir kaz ayaklarına yenilen yıllara. Vücut boş bir tarla gibidir. Ne ekilirse o biçilir. Akreple yelkovanın savaşı gün yüzüne çıkartıverir yaşanmışlıkları.

Sağlıklı yaşam sandalyenin dengeli 4 ayağı gibidir. Bir ayak stres yönetimi, bir ayak hareket, bir ayak uyku, diğer ayak ise beslenme alışkanlıklarını temsil eder. Nasıl ki bugün dünün yarınıyken yarın da bugünden şekillenir.

Erken gelen kırışıklıkları, selülitleri, hastalıkları genetik faktörlere bağlamak işin kolayıdır. Peki ya beslenme alışkanlıkları bunların neresinde?

“Yiyecekler ilacınız, ilacınız yiyecekleriniz olsun” der Hipokrat beslenmenin sağlıklı, uzun yaşam üzerindeki etkisini vurgulamak üzere.

Teknoloji hayatı kolaylaştırıcı imkanlar sunarken, sağlıklı beslenme alışkanlıkları için tuzakları beraberinde getirebilmektedir. Katkı maddeleri endüstriyel gıda üretim maliyetlerini düşürmek ve standardizasyonu sağlamak üzere tasarlanmış olsa da sağlık üzerine ciddi soru işaretlerine neden olabilmektedir.

Endüstriyel gıda bileşenleri ürüne form sağlamak, kıvam oluşturmak, albeniyi artırmak, orijinal gıda lezzeti-kokusu sağlamak, raf ömrünü uzatmak, tüketimi sürekli kılmak üzere alışkanlık oluşturmak, daha ekonomik hammaddeyle yüksek değerlikli ürün elde etmek gibi çok çeşitli amaçlar için kullanılabilmektedir.

Gıda ambalajları üzerindeki “E” kodlu ürünler ürkütücü gözükse de üretimde tercih edilen okunuşu daha kolay diğer bileşenlerin de sağlık üzerine uzun vadede etkileri tam anlamıyla tanımlanamamaktadır.

İş yaşantımız kaynaklı hareketlerimizin tekdüzeleştiği, temiz hava şartlarına erişiminin zorlaştığı, yaşam döngüsünün strese neden olduğu çağımız düşünülürse geçmiş nesillere nazaran sağlıklı ve o derece uzun yıllar yaşama ihtimalimiz giderek güçleşmekte. Nitekim masum gibi görünen birçok hazır gıda ve bileşeni vücutta anlam veremediğimiz birçok farklılığa neden olabilmektedir.

Cilt lekelenmeleri, selülitler, sarkmalar, kilo vermede yaşanan güçlükler estetik açıdan sorunlar teşkil etse de alerji, tansiyon, diabet, kardiovasküler hastalıklar, obezite, solunum yolu hastalıkları, vücutta biriken bileşenler kaynaklı kanser türevlerinin birçoğunun endüstriyel gıda bileşenleriyle ilişkisi bilimsel çalışmalarla kanıtlanmaktadır.

Teknolojinin bilgiye erişimi kolaylaştırdığı günümüz şartlarında tüketim alışkanlıklarını, gıda bileşenlerini ve işlem şartlarını araştırarak daha sağlıklı, daha az estetik kaygılı olmak mümkün gözükmektedir.

“Yavan ye, yayan yürü” önermesi yapan yaşça ileri büyüklerimizin genç kız gibi gözükmeleri çok da tesadüf değil sanki.

Yılları kıskandıran nice, sağlıklı yaşlar diliyorum.

Dr. Yasemin BOR

Gıda Mühendisi