

Beyaz ekmek ‘sünger ekmek’



Güngör Uras [Olayların içindenguras@milliyet.com.tr](mailto:Olaylarin_ichindenguras@milliyet.com.tr) Tüm Yazıları »

Köylü buğdayını çuvala doldurur. Değirmene götürür. Buğday, değirmende iki taş arasında öğütülür, un olurdu. Günümüzde taş değirmenlerin yerini un fabrikaları aldı. Un fabrikalarında buğday olduğu gibi öğütülüyor. Mekanik işlemlerden geçerken buğdayın belli bölümleri ayrılıyor. Gerekliğinde kimyasallar ile rengi değiştiriliyor. Una bazı vitaminler katılıyor.

Un fabrikasına getirilen buğdayın içinde (1) Karbonhidratlar, (2) Protein, (3) Yağlar, (4) Mineral tuzlar, (5) Vitaminler, enzimler ve diğer bileşenler var.

Günümüzde tüketicinin beyaz ekmek talebini karşılamak için un fabrikalarında buğdayın kepeği ve de daha önemlisi “ruşeym”i (embriyo-küçük kalkancık) ayrılıyor. Buğdayın [sadece](#) “dolgu kısmı” olan gövdesi un haline getiriliyor

Buğdayın özü ayıklanıyor

Böylece buğdayın “E vitamini başta olmak üzere, diğer vitaminleri [karbonhidrat](#) ve protein değerleri, mineralleri kalsiyumu, fosforu, magnezyumu, demiri, çinkosu “ruşeym ve kepek” olarak undan ayrılıyor. Şimdilerde bütün dünyada “E” vitamini modası var. [İnsanlar](#) yüksek paralar ödeyerek “E vitamini hapları” satın alıyor. Ne işe yarar bu “E vitamini”?

Yaşlılığı geciktirici [vitamin](#) olarak “E vitamini”, vücutta hücre zarının dayanıklılığını sağlar. Vücudun [bağışıklık](#) sistemini destekleyerek kanserin önlenmesinde önemli rol oynar. Aterosklerozun oluşumunu engelleyici etki gösterir. Koroner [kalp](#) hastalığı riskini azaltır. Pıhtı azaltıcı etkisiyle kanın akıcılığına, diyabetli hastalarda damar komplikasyonlarının önlenmesine yardımcı olur. Sinir sistemi hastalıklarında olumlu etkiler gösterir. Gözde katarakt oluşumunu geciktirir. E vitamini yaşlılığa bağlı hücre hasarlarında azalmaya neden olur. Etkin bir antioksidandır. Bu özelliğinden dolayı kolay oksitlenebilen bileşiklerin oksidasyonunu önler. Özellikle A vitamininin oksidasyonunu önleyerek bu vitaminin organizmada etkisini artırır, karaciğerde depo edilmesine yardımcı olur. Üreme sisteminde etkilidir. Kansızlığı önler.

E vitamini çöpe gidiyor

E vitamininin makbulü “doğal” olanıdır. Doğal E vitamini şişelerinin üzerinde “wheat germ” [yazar](#). Bu “wheat germ” denilen şey bizim bildiğimiz buğday taneciğinin en tepesindeki “cücük”tür. Buna bizde “buğdayın ruşeymi” derler. Buğdayın kalbi - hayat kaynağıdır. İşte bizim çöpe attığımız, hayvanlara yem yaptığımız bölüm budur. Beyazın da beyazı arayındaki tüketiciyi mutlu etmek için bazı değirmenler una son anda beyazlatıcı kimyevi madde katıyor.

Korkunç bir gerçek şu: Değirmenlerimizin çoğunun yeni makineleri bu talebe dönük makineler. Buğdayı öğütürken ruşeymi ve kabuğu (kepeği) çıkaran makineler. Buğdayı olduğu gibi üretebilecek makine sayısı azaldı. Sonuç tüketicimiz “beyazın da beyazı” merakı nedeniyle “sünger ekmek” yiyor.

(Bu yazıdaki bilgiler, bu sütunda on yıldır un ve ekmek konusunda yazdıklarımın, uyarılarımın özetidir.)