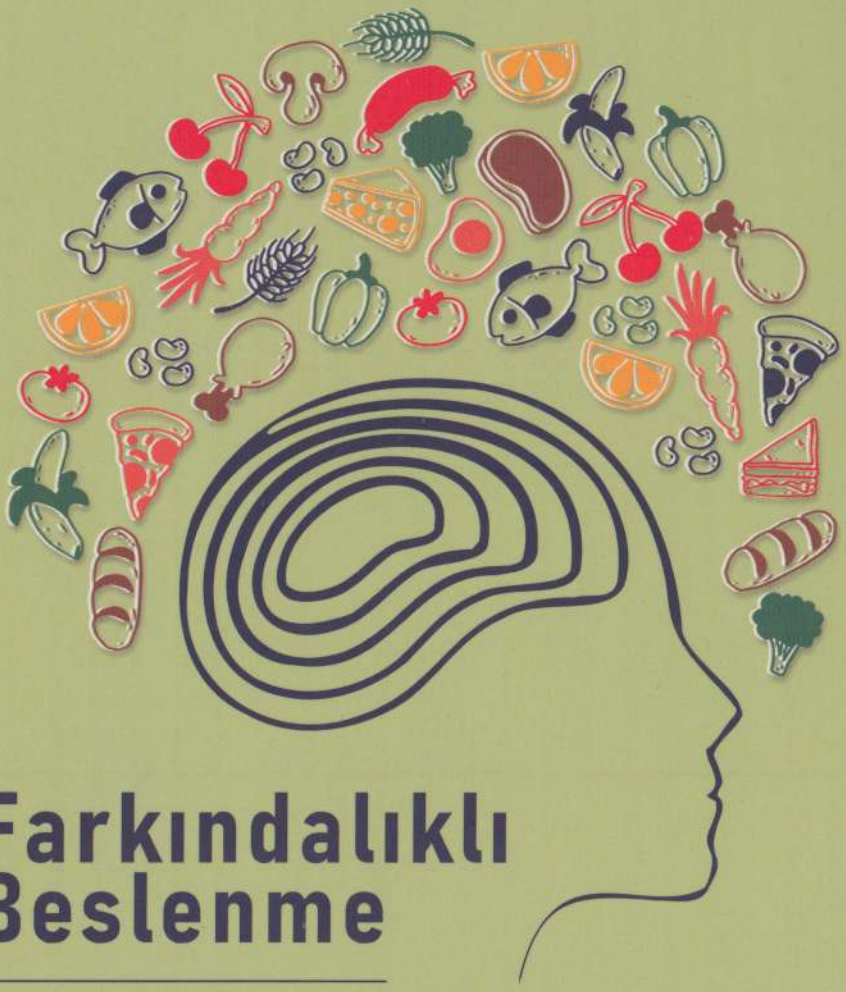
Melanie Mühl



Farkındalıklı Beslenme

Duygularımız Yeme Alışkanlıklarımızı Nasıl Etkiler?

Türkçesi: Habibe Aygün

the KİTAP

Farkındalıklı Beslenme: Duygularımız Yeme Alışkanlıklarımızı Nasıl Etkiler?
Melanie Mühl

Kitabın özgün adı: Das Ernährungsgefühl. Wie Emotionen unser Essverhalten beeinflussen
© 2021 hanserblau in der Carl Hanser Verlag GmbH & Co. KG, München

Genel Yayın Yönetmeni: Prof. Dr. Ali Atıf Bir
Yayın Koordinatörü: Betül Yılmaz
Çevirmen: Habibe Aygün
Editör: Utku Özcan
Son Okuma: Umut Burgaz
Sayfa Tasarımı ve Kapak Uygulama: Ecem Şenalioğlu
Kapak Tasarımı: Zımba Ajans

© 2023, bu kitabın Türkçe yayın hakları Kalem Ajans aracılığıyla Carl Hanser Verlag GmbH & Co. KG'den alınmış olup Aabir A.Ş.'ye aittir.

1. Baskı: The Kitap, Eylül 2023

ISBN: 978-625-6415-96-6
Sertifika No: 47690

Optimum Basım Yayın San. ve Tic. A.Ş.
Dr. Ali Demir Cad. No: 51/1 Küçükçekmece/İstanbul
Sertifika No: 41707
info@optimumbasim.com

Aabir A.Ş.
Masaldan İş Merkezi F-4 Üsküdar/İstanbul
T: 0216 521 60 12
www.thekitapyayinlari.com | iletisim@thekitapyayinlari.com

Kitabın elinize ulaşma sürecinde katkısı olanlar:
PR ve Sosyal Medya Yönetimi: Sevda Yardımcı
Dijital Satış: Cansu Zenginli

Satış ve pazarlama talepleri için: Ozan Hikmet Ünlüler
siparis@thekitapyayinlari.com | T: 0216 521 60 12

The Kitap, Aabir A.Ş. yayın markasıdır.

Melanie Mühl

Farkındalıklı Beslenme

Duygularımız Yeme Alışkanlıklarımızı Nasıl Etkiler?

Türkçesi: Habibe Aygün

the KİTAP

Yazar Hakkında

Melanie Mühl, 1976'da Stuttgart'ta doğdu. Karlsruhe Üniversitesi ve Kanada'da bulunan Queens Üniversitesi'nde Alman Dili ve Edebiyatı aynı zamanda Gazetecilik eğitimi aldı. Ekim 2006'dan bu yana Frankfurter Allgemeine Zeitung'da editörlük yapıyor. *Die Kunst des klugen Essens* adlı kitabı aylarca *Der Spiegel*'in en çok satanlar listesinde yer aldı.

Çevirmen Hakkında

Habibe Aygün, Habibe Aygün, 1967 Alaçam/Samsun doğumludur. İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Almanca Mütercim Tercümanlık Bölümü'nden mezun olmuştur. İstanbul Adliyesi tercümanları listesinde olup, serbest çevirmenlik ve editörlük çalışmalarına devam etmektedir. Edebi metin türünde ilk çevirisi Remzi Yayınevi tarafından yayımlanan Franz Kafka'nın *Şato* romanıdır. The Kitap yayınları için *Başarı Kitabı,* Franz Kafka'dan *Dönüşüm, Babaya Mektup, Milena'ya Mektuplar* kitaplarını çevirmiştir.

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ 11

MAVİ BÖLGELER 13

İkarya ve Sardunya'nın Akdeniz tipi beslenme tarzı:
Bol yağlı, basit, yüksek kalite 14

Okinawa: Farkındalık ve ölçülülük 16

Mavi Bölgeler'in Ötesinde:
Hareketlilik ve bilinçli farkındalıkla uzun bir yaşam 19

Farkındalıklı beslenme - Genel prensipler 21

AÇLIK 22

Açken yenilecek en iyi besinler 26

Yedi açlık türü 30

Mide açlığı 31

Hücresel açlık 32

Göz açlığı 33

Burun açlığı 38

Ağız açlığı 45

Kalp açlığı 49

Zihinsel açlık 63

Açlığın tersi: Ne zaman doyarız? 69

Tokluk ve stres 78

Diyet yapmak neden çok güçtür?
(Ve neden işe yaramaz?) 82

Gönül rahatlığıyla yemek 86

BİLİNÇLİ FARKINDALIK 90

Teknoloji, kaçınma ve niceliksel benlik 90

Farkındalık nedir? 92

Meditasyon: Dönüştürücü güç 94

Farkındalıklı beslenme 99

Günlük farkındalık egzersizleri 107

ORUÇ - GELENEKSEL ALTERNATİF TIP
UYGULAMA YÖNTEMİ 114

Biyolojik Saatimiz - Farkındalıklı beslenmenin
önemli bir eşlikçisi 120

Oruç inanılmaz sonuçlar yaratır 125

Tek seçenek terapötik oruç değildir - Oruç tutma
yöntemleri 126

MUTLULUK DUYARAK YEMEK YİYEBİLİR MİYİZ?

EVET Mİ? - NASIL? 128

Fast food ve şeker insanı uzun vadede mutlu etmek yerine hastalıklara davetiye çıkarır 129

Bütüncül beslenmenin duygulara ve sağlığa etkileri 134

SONSÖZ 136

KAYNAKÇA 139

ÖNSÖZ

Dünyada insanların diğer bölgelere göre daha sağlıklı ve daha uzun yaşadıkları beş bölge bulunmaktadır. Bu bölgelerdeki insanlar ayrıca kıskanılacak derecede formdadır. Bu durumun sihirle değil, aksine çok şey öğrenebileceğimiz akıllı bir yaşam tarzıyla ilgisi bulunmaktadır. Bilim insanları bu bölgeleri Mavi Bölgeler (*Blue Zones*) diye adlandırır; bunlar arasında Yunanistan'da Ikarya, Japonya'da Okinawa Adaları, Kosta Rika'da Nicoya Yarımadası, Sardunya Adası ve Kaliforniya'daki Loma Linda yer alır. Buralarda yaşayan insanların ortak özelliği ise çok farklı ilkelere sahip olsalar bile sağlıklı beslenmeleridir. Mavi Bölge insanları özellikle belirli bir alışkanlığa sahiptir: bilinçli farkındalık.

İçinde yaşanılan an'a ve "buraya" odaklanmak ve zihni açmak bizim için de giderek önemli hale gelmektedir. Kişisel gelişim uzmanlarının en çılgın beslenme kurallarını belirlediği ve insanları en kısa zamanda zayıflamaya ikna etmeye çalıştığı bir dünyada, vücudun ihtiyaç duyduğu şeylere odaklanmak en sağlıklı, en mantıklı seçenektir. Bu kitap bu yönde rehberlik edecektir.

Beslenme biliminin değişmez gerçekleri, bedensel duyularımızın geri kazanılması kadar önemli bir işleve sahiptir. Beslenme tarzımızın sağlığımıza ve uzun ömürlü olmamıza ne gibi bir etkisi olabilir? Yalnızca sağlıklı değil, aynı zamanda nasıl daha iyi beslenebiliriz? Açlık nedir? Duygusal yiyici miyim? Birçoğumuz farkında olmadan duygusal yiyiciler. İnsan bir kez yeme içme alışkanlıklarını, duygu ve isteklerini göz ardı edebilirse, üstündeki yükü de atmış olur.

Peki, günlük yaşamımızda farkındalık nasıl işliyor? Nasıl daha sağlıklı ve daha mutlu bir şekilde beslenebilirim? Bunlarla zayıflayabilir miyim?

Bu kitapta bu sorulara yanıt aranacaktır. Beslenme düzeni içindeki belirli noktalar mercek altına alınıp, olgu *ve* duygular aydınlatıldığı takdirde sağlıklı yaşamak hiç de güç değil. Üstüne üstlük alınan keyif de cabası.

MAVİ BÖLGELER

İkarya, dolambaçlı sokakları, kartpostalları andıran beyaz evleri ve muhteşem plajıyla küçük bir Ege adasıdır. İkaryalılar bu plajı "Seyşeller" diye adlandırmışlar, oysa bu gereksizdir, çünkü bu adanın sıra dışı olmasının nedeni doğal güzelliği değil, bilakis buranın yerli halkıdır. Bu mutlu insanlar öyle inanılmaz formda ihtiyarlıyorlar ki, insan bunun gerçek olup olmadığına inanamıyor. Bu durumu genetik yapıyla ilişkilendirmek çok zayıf bir olasılıktır, çünkü genlerimiz uzun ömürlülüğü yalnızca yüzde 25 oranında etkileyebilir.

İkarya, Mavi Bölge diye adlandırılan yerlerden biridir, insanların çok uzun ömürlü ve sağlıklı olduğu, önsözde de bahsettiğimiz bu bölgeleri bir kez daha sıralayalım: Okinawa, Nicoya, Sardunya (özellikle dağlık Barbagia bölgesinin köyleri, Seulo komününde 1996–2016 yılları arasında yirmi kişi yüz yaşındaydı), Loma Linda (burada ortalama bir Amerikalı'ya göre on yıl daha uzun yaşayan, geniş bir Yedinci Gün Adventistleri topluluğu bulunuyor) ve elbette İkarya. Mavi Bölgeler'i Belçikalı demografi uzmanı Michel Poulain ve İtalyan gerontolog ve hekim Gianni Pes keşfetmişlerdir. Haritada bu sınırları mavi bir kalemle işaretledikleri için bölgeler bu isimle anılırlar. Poulain ve Pes'in 2004 yılında yayımladıkları makale, bu sıralarda *Mavi Bölgeler* konusunda uzmanlaşan yazar Dan Buettner'in dikkatini çekmiş. Buettner bunun üzerine *National Geographic* dergisine "The Secrets of a Long Life"* başlıklı bir yazı hazırlamıştır. *Mavi Bölgeler* kavramı ilk kez burada ortaya çıkmıştır.

* (İng.) Uzun yaşamın sırları. (ç.n.)

İKARYA VE SARDUNYA'NIN AKDENİZ TİPİ BESLENME TARZI: BOL YAĞLI, BASİT, YÜKSEK KALİTE

Pekâlâ, Mavi Bölge insanları tam olarak nasıl yaşıyorlar? Örneğin İkaryalılar bölgeye has otları ve şifalı bitkileri toplar, bunlarla sabah akşam çay hazırlarlar. Adada 150'den fazla şifalı bitki çeşidi yetişir. İkaryalılar öğle vaktinde besleyici bir öğünün ardından biraz uyurlar ve akşamları da hep birlikte büyük bir zevkle birer kadeh şarap içerler. Dan Buettner, *The Blue Zones* adlı kitabında İkaryalıların en önemli besin maddelerini şöyle sıralıyor:

- Zeytinyağı
- Şifalı bitkiler
- Patates (her gün düzenli olarak yağsız, ekşi kremasız, yağda kızartmadan yeniliyor)
- Siyah bezelye
- Feta*
- Nohut
- Limon
- Bal
- Yöreye has bitki çayları
- Kahve (sade ve sert)

Atinalı kardiyolog Christina Chryssohoou, İkaryalıların ileri yaşlara kadar düzenli cinsel yaşamlarını sürdürmelerinin uzun ömürlü olmalarında payı olduğunu tahmin ediyor. Aralarında cinsel yaşamlarının aktif olduğunu iddia eden İkaryalıların da bulunduğu 23.000 Yunan denek üzerinde yıllarca yürütülen deneyler de bunu doğrulamaktadır.

Birçok kişi ünlü Akdeniz tipi beslenme tarzını *Mit Ernährung Heilen* (Beslenmeyle İyileş) adlı kitabın yazarı ve Berlin

* Akdeniz coğrafyasına özgü beyaz peynir. (ç.n.)

Immanuel Hospital Fizyoterapi Başhekimi Andreas Michalsen'in genç yaşlarında düşündüğü gibi hayal ediyor. Michalsen o yıllarda tatilini geçirmek üzere İspanya'nın kuzeyindeki küçük bir pansiyona gidiyor, burada bulunan yegâne menüyü sipariş ediyor. "Merakla bekliyordum ve içimden az sonra gelecek nefis kalamarı, Manchego peynirini ve paella* geçiriyordum," diye yazıyor kitabında. Ancak bunun yerine dört çeşit yemek geliyor: "sebze çorbası, salata, bol sebzeli iki tabak – patlıcan, kabak, enginar, beyaz fasulye, yeşil kuşkonmaz, kavrulmuş biber ve bol soğanlı ve sarımsaklı ıspanak – ayrıca tatlı olarak da Antep fıstığı, bal ve badem. Ana yemek olarak taze ekmek ve zeytin ikram edildi." O zamanlar bu yavan yiyecekler onu düş kırıklığına uğratmıştı, fakat şimdi kendisine sağlıklı, geleneksel Akdeniz yemeği ikram edildiğini biliyor.

Muhteşem serrano jambonu da paella gibi Akdeniz tipi beslenmenin bir parçası değildir. Bu, insanın onu hayatından çıkarması gerektiği anlamına gelmese de, ileride gerekecektir.

Sardunya'daki Mavi Bölge'nin yemek listesine bakıldığında, bunların basit ama yüksek kaliteli besinler olduğu anlaşılmaktadır:

- Keçi ve koyun sütü
- Yufka ekmek
- Arpa
- Ekşi mayalı ekmek
- Bakla
- Nohut
- Domates
- Badem
- Deve dikeni (Sardunyalılar karaciğerlerini temizlemek için çayını içiyor)
- Sardunya'ya has kırmızı şarap

* (İsp.) Ünlü İspanyol pirinç yemeği türü. (ç.n.)

Klasik Akdeniz tipi beslenme tarzının sağlığa faydası –örneğin kalp damar hastalıklarını azaltıyor– 2018 yılında ödül kazanan Akdeniz tipi beslenme hafif bir düş kırıklığı yaratmış olsa da, birçok araştırmayla desteklenmektedir: İspanyol araştırmacılar 2013 yılında Akdeniz tipi beslenmenin büyük faydaları üzerine yürüttükleri geniş çaplı araştırmalarını geri çekmek zorunda kalmışlardır. Çünkü veri toplama aşamasında büyük hatalar meydana gelmiştir. Bununla beraber, bu beslenme tarzının sağlığımıza olumlu etkileri bu arada birçok kez kanıtlanmıştır. İspanyolların hatalı araştırmaları bu gerçeği değiştirmeyecektir.

Söz konusu beslenme ise, bu tartışılmaz bir gerçektir: İşlenmiş gıda zehirdir. Bu aşamada, böyle buluşların günün birinde şeytanlaştırılan karbonhidratlar ve belirli yağlar için söylendiği gibi tartışılacağını ümit edenler, yani içinden atıştırmalıklara haksızlık edildiğini düşünenler ne yazık ki hayal kırıklığına uğrayacaktır. O gün hiç gelmeyecek.

OKINAWA: FARKINDALIK VE ÖLÇÜLÜLÜK

Akdeniz tipi beslenme kesinlikle daha uzun, sağlıklı bir yaşam sürmeyi sağlar. İkarya ve Sardunya halkı bunu kanıtlıyor.

Süper asırlıklar ise Okinawa'da, daha doğrusu 3000 nüfuslu Ogimi Adası'nda zirvede yerlerini alıyorlar. 2019'un Mart ayının sonunda nüfus idaresinden alınan bilgiye göre 3084 kişilik ada nüfusunun 437'si 80 yaşını aşmış, hatta 17'si 100 yaş ve üzerindedir. Bilim insanları 40 yılı aşkın süredir bu insanların beslenme düzenleri ve günlük yaşamlarıyla ilgilenmektedir.

Ancak Okinawalıların bu denli uzun ömürlü olmaları yeni bir olgu değil, bilakis Çinliler yüzyıllar öncesinde bile Okinawa'dan gıptayla "Ölümsüzler Diyarı" diye bahsetmişlerdir. Araştırmacılar Mavi Bölgeler'deki uzun yaşamın dört ayağı ol-

duğunu keşfetmişlerdir: beslenme, hareket, stresten uzak durmak ve sosyal çevre.

Beslenmeleri büyük ölçüde sebze ağırlıklıdır, mümkünse işlenmiş gıdalardan tamamen uzak dururlar, balık ve et belli ölçülerde tüketilir (özellikle et). Yüksek lif içerikli gıdalar hızlı doymayı desteklemektedir. Arada bir alkol tüketilebilmektedir. Şekerden tamamen uzak durulur, yani meşrubatlar yasaktır. Okinawa'daki en önemli protein kaynakları tofu ve balıktır. Japon mutfağında ayrıca bolca, yüksek oranda doymamış Omega-3 yağ asidi içeren yosun kullanılmaktadır. Vücut kendiliğinden üretmediği için, hayati öneme sahip bu yağ asitlerini dışarıdan almak zorundayız. Omega-3 yağ asitleri iltihap önleyici olarak vücudumuzun çeşitli metabolik aktivitelerinde yer alır ve bunların yanı sıra eklem ağrıları ve kireçlenmeler, kanamalarda pıhtılaşma bozukluğu, yüksek tansiyon ve göz kuruluğunu engellemektedirler. En önemli Omega–3 yağ asitleri EPA (Eikosapentaenoik asit), DHA (Dokosaheksaenoik asit) ve ALA'dır (Alfa-linolenik asit).

Okinawa'da ayrıca deniz yosunları ve tatlı patates, kabuklu kuruyemişler, fermente soya fasulyesi ve soya filizi, sarımsak, esmer pirinç, yeşil çay ve şitaki mantarı, ayrıca damak zevkimize uygun olmayan ama alışılması gereken, yumrulu kabuğuyla ve kabakgiller familyasından keskin acı tadıyla, ünlü kudret narını (goya) da severek tüketirler.

Sık sık kullanılan *Superfood** kavramı burada gerçekten karşılık buluyor: Bunlar ayrıca demir, kalsiyum, karoten ve C vitamini içermektedir. Yapılan birçok klinik araştırma, bunların diyabet hastalarında kan şekeri seviyelerini düşürdüğünü, böylelikle bu kişilerin insülin enjeksiyonuna daha az ihtiyaç duyduğunu göstermektedir. Bu nedenle Okinawa'da "Kusui-mum" felsefesine göre şu söz dillendirilir: Yemek aynı zamanda şifadır. Lezzet şifadır elbette!

* (İng.) Süper besin. (ç.n.)

Ancak hareketli bir yaşam olmayınca en sağlıklı beslenmeyle bile (ve biraz da şans) 100 yaşına kadar yaşamak imkânsızdır. Okinawa'lı Japonlar çoğunlukla kendi bağ bahçeleriyle ya da ev işleriyle uğraşırlar ve uzun yürüyüşler yaparlar. Bilhassa ileri yaşlardaki insanlar için önemli olan, hayatın amacına ulaşma çabası ("Ikigai"), onlara gerekli zihinsel desteği sunar. İnsan sabahları niçin yatağından kalktığını bilirse bunu keyifle yapar, bu yüzden emeklilik diye bir kavramları yoktur, çünkü emeklilik hızla tembelliğe itilmektir.

Okinawa'lı Japonlar, ki bu da ilginçtir, Sardunyalılara göre az yağlı ve bol karbonhidratlı besinler tüketirler. Bas Kast, *Der Ernaehrungskompass* (Beslenme Pusulası) adlı çoksatan kitabında, karbonhidratların zararlı olduğunu iddia edenlerin bu geleneksel beslenme tarzını incelemelerini önermiştir.

"Burada dünyanın en sağlıklı insanları arasında sayılan toplulukla karşı karşıyayız – peki bu insanlar ne yer? Genellikle karbonhidratlar! Karbonhidratlar bir zamanlar aldıkları kalorinin en az yüzde 85'ini oluşturuyordu. Bu durum on yıllar içinde değişime uğramış, ancak tüketim payı hâlâ yaklaşık yüzde 60'tır."

Okinawa'lı Japonlar bize göre daha nadiren kalp-damar hastalıklarına ve şeker, kanser, demans gibi hastalıklara yakalanırlar. Bu yüzden, ihtiyarlıktan ve hastalıklardan olabildiğince korunabilmek için onların beslenme tarzlarını taklit edip, kurtarıcı gözüyle bakmak saflık olurdu elbette. Okinawa'lı Japonların beslenmeleri gibi, kültür ve yaşam tarzlarının da (ve az da olsa genleri) uzun bir yaşam sürmelerinde payı bulunmaktadır.

Bu durumda haklı olarak Okinawa'lı Japonları kendimize nasıl örnek alabileceğimizi sorabiliriz. Ikigai'nin dışında bir de hayatın amacını sorgulamakla ikinci bir önemli bilgiye ulaşılmaktadır. Japonlar, bilinçli farkındalık kuralı "Hara Hachi Bu" felsefesini izler: "Midenin yüzde sekseni dolduğunda yemeyi bırak." Aslında bu sanki gerçekte olduğundan daha kolaymış gibi gelir ama bu konuya ileride değineceğiz.

MAVİ BÖLGELER'İN ÖTESİNDE: HAREKETLİLİK VE BİLİNÇLİ FARKINDALIKLA UZUN BİR YAŞAM

Mavi Bölgeler'de olmamalarına rağmen, Amazon ormanlarının kıyılarında yaşamlarını sürdüren, avcılık, balıkçılık ve toplayıcılıkla uğraşan Bolivyalı Tsimané yerlileri de son derece sağlıklıdır: "Tsimané yerlilerinde damar tıkanıklığına hemen hemen hiç rastlanmaz," diye yazıyor Bas Kast. Kalp-damar ve göğüs hastalıkları nadir görülür. Bu şaşırtıcı olduğu kadar umutlandırıcıdır ve Almanya'da en sık karşılaşılan ölüm nedenlerinden biri olarak belirleyici bir etkendir. Bu durum büyük oranda kişinin kendisine bağlıdır ve bu yüzden engellenebileceği anlamına gelir. "Diğer bir deyişle, daima düşündüğümüz gibi damar tıkanıklığı belki de yaşlılığın kaçınılmaz sonuçlarından biri olmayabilir." Tsimané'ler karbonhidrat ağırlıklı besleniyorlar, beslenmelerinde karbonhidratın payı tam olarak yüzde 72'dir. Yüzde 14'ü yağ ve kalan yüzde 14'ü ise protein içeriklidir. Hepsi bitki bazlıdır: Beslenme programlarında pirinç, mısır, muz, manyok ve meyveler bulunuyor. Kızarmış yiyecekler ve margarin gibi trans yağlar var mıdır? Balta girmemiş ormanlarda bunlar bulunmuyor. Ancak Tsimane yerlileri günün büyük bir bölümünü yiyecek aramakla geçirirler. Ok ve yayla avlanmak en iyi ihtimalle sekiz saat ya da daha uzun sürer, Tsimané'ler bu sırada yağmur ormanının içinden on sekiz kilometreye kadar yol yürümek zorundadırlar. Yani günlük hareketleri hayatlarının doğal bir parçasıdır. Günlük attıkları adımlar izleyiciyle kaydedilmiş olsaydı, onlar karşısında insan kendi günlük aktivitesinin ne kadar utanç verici derecede az olduğunu fark ederdi. Tsimané'lerin sağlığıyla ilgili önemli bir araştırma yürüten yardımcı yazar Gregory S. Thomas'a göre, "İnsanlar Tsimané yaşam tarzını benimsedikleri ve örneğin kolesterol değerlerini, kan basınçlarını ve kan şekerlerini düşük tuttukları takdir-

de damar sertliği engellenebilir." Ne de olsa Tsimané'lerin yürüdükleri on sekiz kilometrelik yolu hedeflemek gerekmiyor, günlük 5000 adımın çok faydası olabilir.

Fransa'da Mavi Bölge olmamasına rağmen Fransızlardan da öğreneceğimiz çok şey var. Fransızları, pek hastalığa yakalanmadan tadına vararak beslenen gurmeler ve şarapseverler kutsanmış bir halk olarak yansıtan *French Paradox** popüler bir kavramdır. Bu kavram seksenli yıllara dayanıyor ve yapılan bir araştırmayla, Fransızların alkol ve yağ tüketmelerine (kırmızı şarap, kaz ciğeri vb.) rağmen, örneğin Amerikalılardan daha uzun yaşadıklarını ve dikkat çekici bir şekilde daha nadiren kalp krizi geçirdiklerini tespit etmişlerdir. Bunun üzerine Amerikalı Lewis Perdue, 1992 yılında *French Paradox and Beyond: Live Longer with Wine and the Mediterranean Lifestyle* (Fransız Paradoksu ve Ötesi: Şarap ve Akdeniz'e Özgü Yaşam Tarzıyla Daha Uzun Yaşa) adlı kitabını yazmıştır. Kırmızı şarabın tedavi edici etkisi olduğuna dair varsayım uzun süre etkisini sürdürmüştür ve şimdilerde bile arada bir şu sözü duyabiliriz: "Kırmızı şarap sağlıklıdır!" O dönemde Fransızların daha sağlıklı olmalarında –Amerikalılar ve Almanlarla kıyaslandığında– kırmızı şarap tüketmeleri değil, sağlıklı meyve ve özellikle de sebze ağırlıklı beslenmelerinin etkili olduğu göz ardı edilmiştir. Fransızların beslenme alışkanlıkları arasına fast** girdiğinden beri bu tablo değişmiştir. Buna rağmen beslenme tarzlarından dolayı Fransızlar bizden daha iyi durumdadır, çünkü yemekten zevk almayı bizden daha fazla önemsiyorlar. Beslenmeleri için daha fazla masraf ediyor ve yemeğe daha fazla vakit ayırıyorlar.

* (İng.) Fransız paradoksu. (ç.n.)

** Çabuk/hızlı yeme. (ç.n.)

FARKINDALIKLI BESLENME – GENEL PRENSİPLER

Amerikalı beslenme uzmanı ve yazar Michael Pollan, 2011 yılında birkaç basit beslenme kuralını anlattığı ince bir kitap yayımladı. Bu kitap Mavi Bölgeler'i çok iyi özetlemekte ve farkındalıklı beslenme için gereken en önemli şeyleri şöyle sıralamaktadır:

- İşlenmemiş, taze gıdalarla beslenin. Aşırı yemek yemeyin. Sebze ağırlıklı olsun.
- İçeriğinde beş çeşitten fazla malzeme olmamasına dikkat edin.
- Atalarınızın yemediği şeyleri yemeyin.
- Sağlıklı olduğu iddia edilen besin maddelerinden uzak durun.
- Yalnızca bozulabilen besinleri tüketin.
- Bone takılarak üretim yapılan yerlerdeki yiyecekleri tüketmeyin.
- Normal bir insanın mutfak dolabına koymadığı içeriğe sahip ürünlerden uzak durun.
- Arabanızın penceresinden aldığınız şey, besin maddesi değildir.
- Sütün rengini değiştiriyorsa, o yulaf ezmesini yemeyin.
- Bir elmayı yemek isteyecek kadar açlık duymuyorsanız, aç değilsinizdir.
- Bir yemeğin tadına varmak için hazırlama süresi kadar zaman ayırın.

AÇLIK

Depolayabilecek yerimiz olmadığı için, bize göre bu açıdan üstün olan develerin aksine, susuz üç ila dört gün arasında hayatta kalabiliriz. Hörgüçlerinde biriktirdikleri yağların dışında, develerin gövdesi esasında bir su deposudur.

Yağ rezervlerimiz veya depolama kapasitemiz söz konusu olduğunda, bakış açısına göre diğer canlılardan ya son derece üstünüz ya da daha zayıfız. Kalori ve yağlarımızı sanki kendimizi kıtlığa karşı korumamız gerekiyormuş gibi titizlikle yönetiyoruz. Geçmişte bize hayatta kalma avantajı sunan, doğanın bize sunduğu nimetlerden biri, günümüzde varlıklı Batı toplumlarının hayatlarında dezavantaja –bkz. aşırı kilo– ve obezite krizine dönüşmüştür. Açlığımızın bunda önemli bir payı bulunmaktadır. Doğrusunu söylemek gerekirse: Giderek bedenimize yabancılaştığımız ve kendimizi dinleme yeteneğimizi kaybettiğimiz için, açlık olarak yorumladığımız ya da yanlış anladığımız duygulardır.

Sinirbilim Sözlüğü açlığı, insanlarda öznel olarak epigastrik bölgeye yansıyan ve nöronal, hormonal ve metabolik ağlarla bağlı bir sistem içinde, besin eksikliğiyle ortaya çıkan doğuştan gelen bir his olarak tanımlar. Kontrol merkezi hipotalamustur. Beynimiz özellikle de mide-bağırsak sistemimizle etkileşim halindedir. Kısaca söylemek gerekirse, açlık hissi çok karmaşıktır. Vücuttaki birçok sistem açlığın meydana gelmesine katkıda bulunur ve bilim, bu heyecan verici birlikteliği henüz çözebilmiş değildir.

Sindirim sistemini kimse Fransız gastronom Brillat-Savarin'in 1826'da yayımlanan *Lezzetin Fizyolojisi*'nde anlattığı gibi

bu kadar somut olarak dile getirememiştir herhalde. "Mide hazır beklerken, özsuları bir yandan çalkalanmaya başlar, içeride gazlar gürültüyle yer değiştirip dururken, ağzından sular akar ve sindirim sisteminin tüm hücum gücü, saldırı emrini bekleyen askerler gibi silah altındadır. Birkaç dakika içinde birden kasılmalarla birlikte guruldamalar baş gösterir, insan esnemeye başlar, sıkıntı çeker, kısacası acıkmıştır."

Aslında mide açlığı, yani midenin guruldamasını sağlayan, aşırı gerginliğe (kimilerinde agresifliğe yol açar) ve titremeye neden olan açlık, zengin toplumlarda nadiren görülür. Sonuçta çevremiz, yani diğer bir deyişle bulunduğumuz *Food Radius*,* genellikle öyle donanımlıdır ki kimse açlık çekmez. Bununla birlikte doğal olarak insanların yemek alışkanlıkları açısından konforlu, rahat bir yaşam tarzına sahip olmaları gerekir. Marketler, restoranlar, paket servisleri, ikram servisleri – ister Japon ister Yunan ister Kore ya da herhangi bir yeme alışkanlığı olabilir: Modern tedarik seçenekleri, şayet asıl kaynağa ulaşmak için bir köyde olmadıktan sonra, tedarik zincirinin bir parçasıdır.

Food Radius kavramını bulan psikolog Brian Wansink, yemek yeme alışkanlıklarımızın yüzde 80'ini yakın çevremizden, bunun yanı sıra yaklaşık on kilometrelik dar bir konfor alanından edindiğimizi tespit etmiştir. Bu durum, bizim rahatlığımızla ve gıda tedarikinin verimlilik ilkesinin *optimal foraging*** kapsamına girmesiyle ilgilidir. Bizler fazla enerji sarf etmeden azami enerji verimliliği sağlayan besin kaynaklarını tercih ediyoruz. Arabaya servis, hot dog standı ya da bahsi geçen eve servis hizmetleri bu tür besin kaynaklarıdır. Besin maddelerine ulaşım ne kadar basitse, o kadar çok yeriz. Daha fazla güç sarf etmekten kaçınırız. Beyaz farelerle yapılan bir deneyin sonucu şöyledir: Fareler yeme ulaşmak için on defa bir kola bastırmak zorunda kaldıklarında, bunu sık sık tekrarlamışlardır. Bu hare-

* (İng.) Bulunduğumuz konfor alanı/beslenme alanımız. (ç.n.)
** (İng.) Optimal yiyecek arama teorisi. (ç.n.)

keti yüz defa tekrarlamak zorunda kaldıklarında ise çok daha az yapmışlardır. Bir otel odasına rahatça kurulan biri, canı çikolata çektiğinde mini barı kullanır. Bu kişi mini barda aradığını bulamadığı takdirde, önce üstünü giyinip, lobideki atıştırmalık otomatına (hatta otelin dışına) gitmek zorundadır, bu yüzden bu isteğinden vazgeçebilir.

Hemen hemen bir milyon yıl önce İspanya'da yaşayan *Homo antecessor* da optimal yiyecek arama teorisini uyguluyordu: Bunlar hemcinslerini yemekten çekinmemişlerdir. Neredeyse bir milyon yıl öncesine dayanan bu yamyamlık öyküsünde, asgari çabayla azami verim elde etme isteğinin sonucunda yalnızca gövdenin derisini yüzmekle kalmamışlar, kemik iliğinden faydalanmak için kemikleri de tüketim zincirine dâhil etmişlerdir. Oysa *Homo antecessor* fosilinin ilk defa bulunduğu Gran Dolina mağarasının vahşi ortamında buna hiç gerek yoktu. İspanya Ulusal İnsanlık Tarihi Araştırma Merkezi'nden bilim insanı Jesus Rodriguez, kendi hemcinslerine karşı yamyamlığın konfor alanı sağlamak için alınmış bir karar olduğunu varsaymaktadır.

İhtiyaçların anında karşılanması söz konusu olduğunda vücudumuzun inanılmaz yeteneklere sahip olduğunu unutabiliyoruz. Bunlardan biri de aylarca hiçbir şey yemeden yaşayabilmemizdir. Sağlıklı bir insan, olağanüstü durumlarda yeterince suyla iki ya da üç ay boyunca yemek yemeden yaşayabilir. Münster Üniversitesi İnsan Biyolojisi ve İnsani Yardım Bölümü öğretim üyesi profesör Joachim Gardemann, "Hepimiz seçilmiş açlık ustalarıyız," diyor. "Açlık bir hastalık değildir, bilakis insan vücudunun bir yeteneğidir." Bu öyle bir yetenek ki, sürekli gıdaya erişebilme imkânı olduğu sürece gerektiği gibi kullanmaktan vazgeçiyoruz.

Kan şekeri ne kadar hızlı düşerse, enerjiye olan ihtiyacımız o denli artar. Beyinde şeker düzeyinin düşmesiyle stres hormonu adrenalin salgılayan böbrek üstü bezleri uyarılır ve bizi alarma geçirir. Beynimiz her ne kadar vücut ağırlığımızın yüz-

de ikisine denk olsa da şekere inanılmaz derecede bağımlıdır, üstelik vücudumuzdaki şekerin yarısına ihtiyaç duymaktadır. Beyne yeterince glikoz gitmediği takdirde şunlar olabiliyor: İnsülin salınımını durdurur. Glikoz kaslarımıza yalnızca insülinle ulaşabilir, ki bu durumda bunu gerçekleştiremez, çünkü beyin tüm glikozu (üzüm şekerini) kendisi için kullanır. "Beyin metabolizmayı hayatta kalabileceği şekilde kontrol eder," diyor Gardemann. "Şiddetli açlıkta ölüme dek, her organ yaklaşık kendi ağırlığının yarısına kadar küçülür. Beyin farklıdır. En fazla yüzde iki ila dört oranında hafifler." Aslında insan tamamen aklı başındayken aç kalır. Bedensel sağlık durumuna bağlı olarak –yani ilk ağırlık veya yağ ve kas ağırlığı– biri daha hızlı, diğeri daha yavaş acıkır. Uzun süre aç kalmamız halinde vücut hücrelerimiz yeterince glikozla beslenemez, vücut glikoz yerine yağ yakar. Lipid metabolizmasından ayrılan yağ asitlerini keton cisimciklerine dönüştürür. Meydana gelen keton cisimcikleriyle hücreler enerji ihtiyaçlarını karşılar. Keton cisimciklerinden biri asetondur – birçok ojede bulunan bir maddedir ve metabolik değişimlerde nefesimizi kokutur.

Bir de açlık duyulmadan kısa süre öncesine kadar kendini belli etmeyen ve *Hangry* durumuna yükselebilen, "normal" açlıktan bahsedelim. *Hangry* sözcüğü açlık *(hunger)* ve öfke *(angry)* kelimelerinin birleşiminden meydana gelir ve bu da aç insanlardan uzak durmak gerektiği, çünkü aç insanların boş mideyle, doluyken olduğu kadar kendilerine hâkim olamayabilecekleri ve birden zıvanadan çıkabilecekleri anlamına gelir. Dinlenme tesislerinin tümünden transit geçip, sürekli bir sonraki tesiste duracağını söyleyerek avutan bir partnerle tatile çıkan herkes, insanın açken yalnızca sinirlenmekle kalmayıp aynı zamanda öfke patlamaları da yaşayabileceğini iyi bilir. Bob Marley'in de bir şarkısında söylediği gibi: "A hungry mob is an angry mob."*

* (İng.) Bob Marley & The Wailers'ın "Them Belly Full (But We Hungry)" şarkısında geçen, "Aç bir kalabalık, öfkeli kalabalıktır" anlamına gelen söz. (e.n.)

Ancak öfkenin ölçüsü aç olan kişinin ne durumda olduğuna bağlıdır. Kuzey Carolina Üniversitesi'nden Jennifer MacCormack, "Açlık birini her bağlamda birden öfkelendirmez," diyor. "Ancak birinin çevresinde olumsuz şeyler oluyorsa açlık olumsuz duyguları daha da keskinleştirir." Olumsuz bir kombinasyon: açlık, trafik sıkışıklığı ve partnerle tartışmalar. Cormack, her şeyden önce, açlıktan (*hangry*) ne kadar etkilendiğimizin farkına varmamızı öneriyor. İnsanın kendisinde böyle bir eğilimi fark etmesi halinde, Cormack'ın verebileceği, insana neredeyse alelade gelebilecek çok etkili birkaç ipucu bulunuyor. Bunlar; sakinleştirici müzik, nefes ve gevşeme egzersizleri ve özellikle de farkındalık eğitimidir. Daha iyi bir bedensel duyu ve daha iyi beslenmenin anahtarı olan farkındalık eğitiminin nasıl gerçekleştiği, "Farkındalık" bölümünde ayrıntılı olarak anlatılacaktır...

AÇKEN YENİLECEK EN İYİ BESİNLER

Açken ne yapıyoruz? Tercihen kan şekerimizi hızlıca yükselten, karbonhidrat açısından zengin besin maddelerini tercih ediyoruz, oysa kalın bir tabaka tereyağı – nutella sürülmüş bir dilim beyaz ekmek (çok lezzetlidir) kısa süreliğine bizi canlandırsa da, ne besin değerine ne de tok tutma özelliğine sahiptir. Bunlara benzer kalori bombaları bu yüzden "boş kalori kaynaklarıdır". Esasında hiç hataya düşmeyeceğiniz tahıllı ürünleri tüketmek en doğrusudur ve bu konuda Bas Kast, *Ernährungskompass* adlı kitabında şunları yazmıştır: "Londra Imperial College ve Harvard Üniversitesi'nden bilim insanları kısa süre önce konuyla ilgili yapılan 45 araştırmanın verilerini değerlendirmiş ve şu sonuca varmışlardır: Günlük 90 gram tam tahıllı ekmek yendiği takdirde (örneğin iki dilim tam tahıllı ekmek veya bir kâse yulaf ezmesi gibi), diyabetten kansere kadar tüm

ileri yaş rahatsızlıklarına karşı riskler hafifler. Kardiyovasküler hastalıklara yakalanma riski yüzde yirmi oranında düşer, aynı zamanda genel ölüm riski daha düşüktür. Diğer bir deyişle: İnsanlar düzenli olarak belirli ölçülerde tam tahıllı ürünlerle beslendikleri takdirde daha az hastalanacaklarını ve ömürlerini uzatabileceklerini varsayabilirler." Elbette burada da belirli beslenme kuralları dikkate alınmalıdır: Sağlıklı beslenme düzenli hareketlerle desteklenmeli, fazla alkol ve sigara kullanılmamalıdır. Ama bunu zaten herkes bilir.

İnsan açken psikolojik ve fizyolojik olarak nasıl değişir? Minnesota Üniversitesi Kişisel Hijyen Enstitüsü direktörü, Amerikalı bilim insanı Ancel Keys 1945 yılında bu soruya yanıt aramış. Bu amaçla, günümüzde etik olarak kabul edilemeyecek bir deneye imza atmıştır: *Minnesota Starvation Experiment*.* Washington hükümeti, savaşın son yıllarında Avrupa'daki milyonlarca insanın çektiği, hâlâ çekmekte olduğu korkunç açlığı düşünerek, bu insanların bulundukları durumdan nasıl kurtarılabileceğini ve açlıklarını hangi ruh haliyle atlattıklarını sorguladılar. Biraz beceriksizce hazırlanan Keys, "Onların daha iyi beslenmesi için aç kalır mısınız?" reklam sloganıyla olabildiğince fazla gönüllü vicdani retçi toplamalıydı. Deneye başvuran yaklaşık dört yüz kişi arasından yirmili yaşlarında, formu yerinde, heyecanlı gençler seçildi. Deney sırasında deneklerin aldığı kalori büyük ölçüde azaltıldı: Önceki kontrol döneminde alınan günlük 3400 kalori oranı 1500'e düşürüldü. Denekler buna rağmen her gün uzun yürüyüşler yapmak zorundaydı. Erkekler yalnızca lahana, şalgam, patates ve ekmekten oluşan iki öğünlük tekdüze yemeklerini yalnızca sabah ve akşamları yiyebiliyorlardı. Sürekli hale gelen açlık duygusunun kendini acı bir şekilde belli etmesi pek uzun sürmedi: Deneklerde cinsel isteksizlik, kayıtsızlık, duygusal çöküntü, sabırsızlık, vücut hijyenine dikkat etmeme, depresiflikten belirli bir konuya odak-

* (İng.) Minnesota Açlık Deneyi. (ç.n.)

lanamamaya kadar vardı. Cilt hastalıkları sıradan hale gelmiş, ayrıca nabızlarında düşüşler ve en güzel havada bile devamlı üşüdükleri gözlenmiştir. Gönüllülerin çoğunda baş dönmesi, saç dökülmeleri meydana gelmiştir. Aç kalan deneklerde yaklaşık dörtte bir kilo kaybı görülmüştür.

Gönüllülerden birinin günlüğünde şunlar yazılıdır: "Sanki kemiklerim, kaslarım, midem ve aklım yemeğe karşı duyduğum özlemde birleşmiş gibi geliyor bana." Öteki de: "Bazen, gün arasında giderek saçma sapan davranan diğer insanlardan uzaklaşmak istiyorum. Hepsi de sanki sosyalleşme yeteneklerini kaybediyorlarmış gibi görünüyor." Hatta kimileri yamyamlık fantezileriyle rahatsızlık veriyordu.

Genç adamlardan biri büyük bir umutsuzlukla baltayla üç parmağını birden kesmiş, bunu da düzenli yemek yiyebileceği bir hastaneye gidebilmek için yapmıştı. "Aman Tanrım. Onlara işkence ediyorum," diye yorumluyor Keys bu korkunç olayı.

Katılımcıların bedensel olarak yeniden eski durumlarına döndürülmeye çalışıldığı bu üç aylık toparlanma evresi inanılmaz zor geçmiştir. Uzun süren açlık sürecinde meydana gelen şikâyetler çok yavaş kayboluyor, yeniden özgürce yemek yeme konusunda coşkudan eser bile görülmüyordu. Keys, "Yetersiz beslenmeden dolayı yeniden toparlanmak göründüğü gibi kolay değil," diyordu *New York Times*'a. "Vitamin hapları ve proteinler yeterli gelmiyor, bolca kalori almak gerekiyor." Diğer bir deyişle, enerji akışı için proteinin yanı sıra karbonhidratlar ve yağlara ihtiyaç duyulmaktadır.

Proteinler (albümin de denilir), karbonhidratlar, yağlar: Bunlar vücudumuzun ihtiyaç duyduğu üç temel besin maddesidir (makro besinler). Proteinler çeşitli amino asitlerden meydana gelir ve hücreleri oluşturan ve yenileyen, bağışıklık sistemimizi güçlendirip kasları geliştiren ve bunları koruyan maddelerdir. Diğer bir deyişle: Proteinler vücudumuzdaki birçok önemli süreçte büyük bir işleve sahiptir. Aslında vücudu-

muz bazı proteinleri kendiliğinden üretir, diğerlerini –esansiyel proteinler denilir– besinler yoluyla takviye olarak almak zorundayız.

Ancak et severlere ve sabah kahvaltısında pastırmalı yumurtaya bayılanlara kötü bir haberimiz var: Tüm proteinlerin hepsi protein sayılmaz. Bunları hangi kaynaktan aldığımıza, yani bunları bitkisel ya da hayvansal ürünlerden mi aldığımıza bağlıdır. Bitkisel proteinler son derece yararlıdır, hatta daha sağlıklıdır, buna karşılık birçok hayvansal proteinin zararlı olduğu kanıtlanmıştır. Tıp doktoru Andreas Michalsen, "Protein (hayvansal) açısından zengin ve yüksek kalorili beslenme şekli kanser oluşumuna zemin hazırlamaktadır. Aynı zamanda vasküler kalsifikasyonlar ve damar sertliği gibi iltihaplanmalar da aşırı hayvansal proteinlerden beslenmektedir," diye yazıyor. Hücresel düzeydeki iltihaplanmalar muhtemelen erken yaşlanmanın başlıca nedenlerinden biri olmalıdır.

En değerli protein kaynakları baklagillerdir; yani fasulye türleri, mercimek ve nohuttur, bunların yanı sıra bulgur, kinoa, yulaf ezmesi, amarant, kabuklu yemişler ve brokoli gibi sebzelerde de protein bulunur. Ancak brokolinin pek bilinmeyen, önemli bir özelliği bulunmaktadır. Michalsen şöyle diyor: "Brokoli, antidiyabetik özelliğiyle bağışıklık sistemini güçlendirir ve kanser önleyici özelliğe sahiptir. Fakat bu özelliğinden yalnızca kesilip çiğnendiğinde yararlanılabilir. Çünkü mirosinaz enzimi daha sonra lahanada bulunan glukosinolatları parçalar ve sağlıklı aktif bileşen sülforafanı açığa çıkarır. Ancak mirosinaz çok hassas olduğu için uzun pişirme sürelerinde sülforafan açığa çıkmaz. Şöyle bir püf noktası var: Brokoliyi küçük parçalara ayırın ve pişirmeden önce on beş dakika bekleyin. Böylece sülforafan önceden açığa çıkacağı için piştiğinde de korunacaktır." Peki, çocukluğumuzdan beri sağlıklı olduğu iddia edilen ve yemek listesinde mutlaka yer alması gereken balık konusunda ne diyebiliriz? Balık gerçekten de ete nazaran daha sağlıklıdır, fa-

kat bitkisel proteinler balığa göre çok daha sağlıklıdır. Öte yandan okyanusların durumuna bir göz attığımızda, muhtemelen iştahımız kapanacaktır: plastik atıkları, kirlilik, aşırı avlanma. Tabakta iştah açıcı görünen, açık pembe renkli somon balığının aslında sağlıklı bir geçmişi yoktur, üstelik de "Toksik maddelere maruz kalma riski de yüksektir," diyor Michalsen. Dioksin, PCB (toksik ve kanserojen klor bileşikleri), DDT (böcek ilacı) ve diğer pestisitlerin yanı sıra ağır metaller gibi maddelerin bu potansiyel birikmesine biyomagnifikasyon denir. Michalsen'e göre sık sık balık yiyen kişilerde cıva, kadmiyum ve kurşun gibi ağır metal bileşiklerinin arttığı tespit edilmiştir. Özellikle de somon ve uskumru gibi soğuk su balıkları bundan çok etkilenmektedir. Vietnam'da yemekhanelerde sevilerek tüketilen kedi balığının da dikkatle tüketilmesi gerekir.

Bol sulu biftek yemekte ısrar eden kişiye, hiç değilse daha seyrek et yemesi önerilebilir. Almanların akşam yemeklerinde sıkça görülen jambon, salam, sosis gibi tüm yiyeceklerin en iyisi tamamen ortadan kaldırılması gerekir. Arada bir et tüketimiyle ilgili bir uzmana danışmak isteyenler ünlü biyokimyacı, yaşlılık bilimi uzmanı ve oruçla ilgili çığır açan araştırmaların yazarı, Graz Üniversitesi'nden Frank Madeo'ya kulak vermelidir. Şöyle bir öneride bulunuyor: "Et tüketimini azaltmalı ama tamamen de kesmemelidir. Ancak burada sosis veya endüstriyel et üretiminden elde edilen eti değil de işlenmemiş, kaliteli eti kastediyorum." Madeo haftada bir et yenilmesinin uygun olduğunu düşünüyor.

YEDİ AÇLIK TÜRÜ

Doktor, Zen ustası ve yazar Jan Chozen Bays, en çok satanlar listesindeki *Achtsam Essen* (Farkındalıklı Beslenme) kitabında şunları sorguluyor: "Açlık nasıl duyulur? Açlığın tadı nasıldır?

Açlık vücudun neresindedir? Açlık nasıl meydana gelir?" Bunlar kolaylıkla yanıtlanabilecek sorular gibi görünür, fakat bu durum yanıltıcıdır. Bays bu nedenle yedi açlık türünü birbirinden ayırmaktadır: göz açlığı, burun açlığı, ağız açlığı, zihinsel açlık, kalp açlığı, hücresel açlık ve mide açlığı. Vücudumuzun ihtiyaçlarına uygun olarak beslenmemiz için, bu çeşitli açlık türlerini anlamamız önemlidir.

MİDE AÇLIĞI - Mide açlığını daha önce öğrenmiştik – bu bizi asabi ve agresif hale getiren açlık türüdür. Mide açlığının şaşmaz işaretlerinden biri mide gurultusudur, bu bize enerji rezervlerimizi en kısa zamanda doldurmamız gerektiğini işaret eden, rahatsız edici bir dúygudur. Peki, bu guruldama tam olarak nereden geliyor?

Sindirim sistemimiz aslında sürekli çalışır. Yemek borusu, mide ve bağırsaklar devamlı kasılır ve dalgaya benzer hareketlerle yeniden gevşer, bilim insanları bunu "*Housekeeping*"* diye de adlandırmaktadır: Yani düzenli olarak temizlik yapılır. Mideye saatlerce besin girmediği takdirde, mide bir nevi orkestraya dönüşür. İçindeki hava, mide boş olduğu için titreşmeye başlar. Sonuç guruldamadır. Midenin tamamen boş olduğu elbette doğru değil, çünkü yediklerimizden bağımsız olarak midenin içinde mide asidi ve mukustan meydana gelen, günlük asgari bir litre mide özsuyu dolaşır. Ayrıca farkında olmadan her gün yuttuğumuz, tükürük bezlerinin ürettiği 1,5 litre tükürük ve mukus salgısı ağız ve yutak yoluyla mideye iner, bunların yanında biraz da hava girebilir. Bu açıdan guruldayan mide yalnızca açlıktan değil, alışkanlıktan da guruldayabilir. İnsanlar günlük enerji ihtiyaçlarını karşılamak üzere düzenli olarak zengin içerikli kahvaltılıklarla beslendiklerinde, sistematik bir şekilde ilerleyen bu düzen bozulduğu anda mide guruldamaya başlar. Bays'a göre üç gün tutulan orucun ardından midedeki guruldama ansızın son bulur ve karın düzleşip sakinleşir ve ra-

* (İng.) Temizlik. (ç.n.)

hatlar. Mide açlığı daimi yoldaşımız değildir, onun bizi sıkıştırmasına izin vermemeliyiz.

Bays, mide açlığının aslında ne olduğunu ve en iyi şekilde nasıl sakinleşebileceğini daha iyi anlayabilmek için yapılabilecek birkaç öneride bulunuyor: "Açlık sinyali veren gürültüye, içten gelen baskıya ya da harekete, soğuk ya da sıcak gibi hislere dikkat edin." Ayrıca midenin gerçek açlık sinyalini ne zaman verdiğini düşünmek de faydalı olabilir. Kahvaltıdan önce mi? Öğle vakti, öğleden sonra, akşam yemeğinden önce ya da uykudan önce mi? "Acıktığınızda bir müddet yemek yemeyin. Fiziksel hassasiyetleri, duygu ve düşüncelerinizi algılayın. Açlığı hissetmek ve yemeyi bilerek geciktirmek kolay mı yoksa zor mu geliyor?"

HÜCRESEL AÇLIK - Hücresel açlıkta tam tersi olur, bu konudaki her tür gecikme ters tepkiye, hatta belki de hayati riske neden olabilir. Hücresel açlıkta hızlı hareket etmek gerekir. Jan Chozen Bays, hücresel açlığın en etkileyici örneklerinden birine bir bebekte rastlamış. O sıralarda San Diego Üniversite Hastanesi'nin acil servisinde görevli pediatri asistanıdır. Sıcak bir yaz gecesinde bir yaşındaki çocuklarıyla bir aile acil servise gelmiş. Aile 38 derecede klimasız araçlarının içinde saatlerce çölde yol almış ve akşam saatlerinde küçük oğullarının iyi olmadığını fark etmiş. Dermansız çocuğun oturacak hali bile kalmamış. Bays hemen teyakkuza geçmiş. Olabilecek en kötü şeyden endişe ediyormuş: Menenjit, çocuk felci, botulismus hastalığı olabilir miydi acaba? Ama muayene sırasında küçüğün kendisine gülümseyip, dikkatle izlediğini fark edince rahatlamış. Nörolojik muayenesinde beyninde bir sorun olmadığı anlaşılmış. Susuz da kalmamıştır, çünkü dudakları ve bezi ıslaktır. Oğullarının ne yiyip içtiğini sorduğunda, ailesi aşırı sıcaktan dolayı yalnızca bol su tükettiğini söylemişlerdir: arıtılmış su. Bays durumu hemen anlamış: Bebekte tuz kaybı olabilirdi! Doğruca kantine koşmuş, çocuğun iştahla saldırdığı

bir paket patates kızartmasıyla geri dönmüştür. Peki ya ailesi? Çocuklarının gücünü geri kazanmasına şaşırmışlardır. Çocuk aşırı sıcakta terleyip, su ve tuz kaybına uğramış – arıtılmış su vücudun sıvı ihtiyacını giderse de, hücreler sodyum klorüre (tuz) gereksinim duyar. Küçük çocuk kendisini ifade edemediği için şiddetli açlık krizine girmiştir, bu da hücre dengesinin büyük oranda bozulmuş olduğunu gösterir. Vücudun kendine has bir öğretisi vardır.

Bays'ın kendisi de bir kez kötü bir hücre açlığı yaşamıştır. Batın ameliyatı olmak zorundadır, ayrıca anemidir ve ameliyat sırasında da fazladan kan kaybetmiştir. Kendine gelir gelmez canı *spare ribs** çekmiştir. Oysa Bays yıllardır vejetaryendir. "Vücudum açıkça şöyle haykırıyordu: 'Alyuvar üretebilmem için demire ihtiyacım var, ıspanağı unut, kırmızı et ver bana!'"

Hücre açlığı mevsimsel dalgalanmalar yaşar. Sıcaklık düştüğünde yeme ihtiyacı artar, çünkü koruyucu ve ısıtıcı yağlar kışı daha rahat geçirmeyi ve gerektiğinde sağ kalma avantajı sağlar. Deneyimli bir farkındalık ustası olan Bays şöyle diyor: "Bir daha hasta olursanız neye ihtiyacı olduğunu vücudunuza sorun. Hayal gücünüzü kullanarak buzdolabını ya da mutfak raflarını dolaşabilir ve şunu diyebilirsiniz: 'Vücudum, bana ne istediğini söyle.'" Onu dinlemeyi öğrenmişsek, bize yanıt verecektir.

GÖZ AÇLIĞI - Göz açlığıyla ilgili insanın aklına birden bazı atasözleri geliyor: Örneğin, "Gözleriyle yiyor", "Aç doymam, tok acıkmam sanmış," ya da: "Şunu gördükçe iştahım kaçıyor." "Göz ziyafeti" sözcüğü de güzeldir.

Yemek, bilindiği üzere görme, koku alma, duyma, hissetme ve tat alma gibi tüm duyularımıza dokunan çoklu duyusal bir olgudur. Burun, dil ve beyin... üçü önderdir. Gözün de birlikte yediği herkesçe malum olmasına rağmen, stresli günlük hayatımızda çoğu zaman göz ardı edilir. Sonuçta günde 200 (!) defa

* (İng.) Domuz kaburgası. (ç.n.)

yemek yemeye karar veririz ki bu çok fazladır, bu yüzden bunların büyük bir kısmından bilinçaltımız sorumludur. Pasta ve tartoletlerini göz alıcı bir şekilde sergileyen bir pastanenin vitrininde ravent pastasını gördüğümüzde, pleksiglasın arkasındaki kurumuş badem parçalarının garip bir şekilde muhafaza edildiği, ucuz seç-al pastanesine göre daha fazla duygularımızın etkisinde kalırız.

Lokantalarda göz açlığının ne kadar önemli olduğu herkesçe malumdur. Kopenhag'daki dünyaca ünlü iki Michelin yıldızlı NOMA restoranı, yemeklerinin sunumunu bir tür sıra dışı sanat eserine dönüştürüyor. İnsan bunları yesin mi baksın mı bilemiyor. İster yosun, liken ya da sıcak taşlar olsun, yiyecekleri en güzel sanat eserleri arasında sınıflandıran yaratıcılığın bunda payı büyüktür. Duygusal olarak baştan çıkarma yönteminin elbette uzun bir geçmişi bulunmaktadır. 1642 yılında Nürnberg'deki bir yayınevi tarafından yayımlanan *Trincir-Buch* adlı kitapta şöyle diyor: "İnsan eliyle yapılan ve hayranlıkla bakıp tadına varılabilecek bu tür yemeklere, göze hitap eden yiyecekler denir. Bunlar önce göze hitap eder, sonra damağa ve çoğu zaman başka yemeklerle doyduktan sonra servis edilir."

Önce gözlerimizle yediğimiz gerçeği son yıllarda ayrı bir anlam kazanmıştır. Dünya çapında popüler resim paylaşım platformu, gurmelerin de sevdiği Instagram gibi sosyal medya uygulamalarının olduğu bir çağda, milyonlarca insan yemeklerini paylaşıyor. Instagram #foodporn hashtag'iyle 20 milyondan fazla resmi işlemektedir. Bu yemek resimlerinin bolluğu, deyim yerindeyse ağzımızın suyunu akıtmaktadır. Son derece şatafatlı bir şekilde yansıtılan yemek fotoğrafçılığında *food porn* veya *gastro porn* kavramıyla, yiyecek resimlerinin en çekici halleriyle görünmesini sağlayarak, takipçilerde olağanüstü bir etki uyandırmayı hedefliyorlar. Bunların varlığını psikiyatrist Deirdre Barrett şu şekilde tanımlıyor: "Abartılı taklit, gerçeğinin yapabileceğinden daha güçlü bir etki yaratabilir miydi?" Restoran

zinciri "Dirty Bones", 2017'de Soho'daki restoranında yemekleri tamamen ikinci plana itip Foodies, Instagram kitlerini (selfie çubuğu, LED ışık, kamera lensleri) sunarak medyanın dikkatini üzerine çekti.

Food Porn kavramını ilk defa 1984 yılında yazar Rosalind Cowards, *Female Desire* kitabında dile getirdi. Kitapta kadınların zevkle yaptıkları veya yapmaları gereken şeylerle ilgili denemeler yer alıyordu. Bunlar her fırsatta gurmeler, blogger'lar, aşçılar ve eleştirmenler tarafından kullanılmıştır. Fotoğraf paylaşım sitesi Flickr, Ekim 2004'te "Food Porn" kategorisini kullanmaya başlamış ve 2005'te nihayet Urban Dictionary bu terimi kaydetmiş ve bunu "Reklamcılıkta sulu, lezzetli yemeklerin yakın çekimi," olarak tanımlamıştır.

Max Planck Psikiyatri Enstitüsü'nden bilim insanları, bir araştırmayla katılımcılara lezzetli yemekler ya da yenilmeyecek şeylerin resimlerini göstererek verdikleri psikolojik reaksiyonları gözlemlemişlerdir. Bu sırada kandaki açlık ve iştahı uyaran ghrelin, tokluk hormonu leptin ve insülin gibi çeşitli hormon bileşimleri ölçülmüştür. Bilim insanları kandaki ghrelin hormonunda, yemek resimlerini gösterdiklerinde görsel uyaranların arttığını tespit etmişlerdir; gözler bedeni ve ruhu yanıltıp, midenin ve hücresel açlığın ötesine geçmiştir.

"Yaptığımız araştırmalar ilk kez gıda tüketiminin dengelenmesinde ghrelin hormonunun kanda salgılanmasının dış faktörler tarafından da kontrol edildiğini göstermiştir. Beynimiz bu görsel uyaranları işler ve iştahımızı kontrol eden fiziksel süreçler istemsizce harekete geçer. Bu mekanizma bizim kahvaltıdan yalnızca iki saat sonra bir dilim pasta yememize neden olabilir," diyor, Max Planck Enstitüsü'nden bilim insanı Petra Schüssler. Bu nedenle kilo sorunu olan insanlara, her yerde yaygın olduğu için kolay olmasa bile iştah açıcı yemek resimlerine bakmamalarını öneriyor.

Kolaylıkla kontrolünü kaybedebilecek ve daha az yemek is-

teyen, yemek yemeyi sevenler gurmeler ve büfelerle ilgili web sayfalarına bakmaktan da kaçınmalıdır. Çinli *all you can eat** zinciri, Amerikalı müşterileri sürekli yemekten alıkoyan etkenin ne olduğunu araştırmaları için, Amerikalılardan oluşan bir araştırma ekibi kurdu. Araştırmanın sonucunda beden kitle endeksi düşük olan kişilerin büfelere sırtları dönük oturduklarını, buna karşılık beden kitle endeksi yüksek olanların yemeklerini büfeye dönük olarak yediklerini tespit etmişlerdir.

Evdeki cips paketini ya da jelibonları düşünelim: Şekerlemeler mutfak dolabının derinlerinde olduğu sürece varlıklarını bile unuturuz. Fakat yemek masasının üzerinde olursa elimizi uzatmamak için güçlü bir iradeye sahip olmamız gerekir – ve yorucu bir iş gününün ardından, akşama doğru ne yazık ki irademize hâkim olmak güçleşir. Gözden ırak gönülden de ırak olur – gerçek bir açlık krizine girmediğimiz sürece, yiyeceklerle genellikle çok iyi örtüşen bir atasözüdür.

Çok sayıda araştırma görsel algımızın iştahımızı nasıl kontrol ettiğini, damak zevkimizi etkilediğini ve manipüle ettiğini göstermektedir. Mavi brokoli mi? Tasavvur bile edilemez. Yeşil yumurta mı? Tiksindirici. Siyah spagetti mi? Bu, onunla neyi ilişkilendirdiğimize, nasıl bir sofra zevkine sahip olduğumuza ve nerede büyüdüğümüze bağlıdır.

İçgüdüsel olarak "yanlış" renklerdeki yiyeceklerden kaçınırız. Kimyager H.C. Moir, 1936 yılında bile bir besin maddesindeki renk değişikliğinin "duygusal baskınlığa" neden olabileceğini, yani görme duyusunun diğer tüm duyuları geride bıraktığını tespit etmiştir. Bu, bizim mavi brokoliyi, her ne kadar tadı diğer brokolilerden farklı olmasa da, sırf renginden dolayı tiksindirici bulduğumuz ve yiyemediğimiz anlamına geliyor, çünkü tüm duyusal izlenimlerin çoğunu görme duyusuyla algılıyoruz.

Moir yardımcılarının önüne çeşitli renklerde jöleler koyuyor. Deneyde, rengini gördükleri şeyleri tattıklarını fark ediyor.

* (İng.) Açık büfe. (e.n.)

Gözlerine ve renklerin yansıttığı çağrışımlara dillerindeki tat tomurcuklarından daha fazla güveniyorlardı. Gıda endüstrisi de bu bilgilerden yararlanır. Çiftlik somonunun koyu pembe rengi tesadüf eseri ya da hatta sağlıklı olmasından değil, aksine yemlerindeki karoten takviyesinden kaynaklanmaktadır.

Alman Beslenme Araştırma Enstitüsü'nden psikolog Kathrin Ohla, optik algının tat alma duyusunda özel bir etkiye sahip olduğunu söylüyor, "[çünkü] saf tat duygusunun nesnelliği düşük düzeydedir. Tatlı ya da ekşi bir şey tattığımda, onun ne olduğunu henüz bilmiyorum." Bu bağlamda, deniz kuvvetlerinden bir aşçı şöyle bir anekdot anlatır: Yemek pişirdiği birlik kendisinden vişne jölesi ister, ancak aşçının elinde vişne jölesi yoktur. Aşçı çaresiz, limon jölesini kırmızı gıda boyasıyla renklendirip servis eder, hepsinin gönlünü kazanır.

Renklerin tat alma duyumuza etkisi üzerine daha fazla bilgi edinebilmek için Regensburg Üniversitesi'nden Mark Greenlee ve Tina Plank, 90 gönüllüyle bir deney yaparlar: Her bir deneğe üç ayrı bardakta renkli –kırmızı, sarı ya da yeşil– ya da renksiz sıvılar içirilir. Bardakların ikisinin içindeki sıvı çilek tadındadır. Üçüncü bardağın içindeki sıvının tadı farklıdır. Ve denekler tadı farklı olan sıvıyı bilmek zorundadır.

Deney bu kadarla bitmiyordu. Deneklerin yarısının deney sırasında bir görevi daha bulunmaktaydı. Araştırmacıların söylediğine göre bu görev belirli bir sözcüğün "bir geçiş evresinde düzenli tekrarlanmasıydı. Bu 'sözlü oyalama' ile diğer sözlü süreçler – örneğin tadın adlandırılması bastırılacaktı. Sonuçlar baskılama görevinin deneklerin performansını artırdığına işaret etmektedir: Denekler tadım işlerinde daha hızlı ve keskin hale gelmişlerdir. Bu bulgu tat alma beklentilerini etkilediğini işaret etmektedir."

Beslenme geçmişimizin ilerleyen evresinde renk ve tat arasındaki bağıntıyı öğreniyoruz. Tam kızarmamış bir çileği kızarmış çileğe göre biraz tatsız olarak sınıflandırıyoruz, aynı şekilde açık kırmızı kirazın yerine koyu kırmızı olanına uzanıyoruz.

Sarı ve yeşil renkli limon ya da misket limonu ekşi bir tatla sınıflandırıyoruz. Gelgelelim mavi renkten çekiniriz, çünkü çok nadir besin maddesi mavidir.

Bunun yanı sıra göz açlığımız, iştahımızı kabartan yiyecekleri betimleyen yazıları okurken de uyanabiliyor. Şöyle ki: "tereyağında kızartılmış bütün dil balığı, yanında ıspanak sote ve maydanozlu patates kavurması", "İskoç usulü deniz tarağı", "Odenwald usulü geyik sırtı" ya da "Raventli buzlu mürver çorbası –çilek ve beyaz çikolatalı ahududu şerbetiyle– raventli soğutulmuş mürver çorbası."*

BURUN AÇLIĞI - Koku alma duyusu, duyu organımızın yersiz bir üvey evladı gibidir. Aristoteles bile koku alma duyusunu küçümsüyordu: "Koku alma duyumuz diğer tüm canlılardan kötü ve insan duyuları arasında en zayıfıdır." Onun için görmek ve duymak bilgi edinmeyi vadeden felsefi yetilerdi. Bu sırada şunları öğrendik: Uzun zamandır varsayıldığı gibi insanın 10.000 koku yerine bir trilyondan fazla kokuyu ayırt edebildiğini biliyoruz. Karşılaştıracak olursak: Kulak yaklaşık 340.000 farklı ses tonunu, gözler 7,5 milyon rengi ayırt edebilmektedir. New York Rockefeller Üniversitesi'nde yapılan bir deneyde koku araştırmacısı Andreas Keller ve çalışma ekibi, koku izlerinin en ince nüanslarını belirlemek istemişlerdir. Denekler üçer deney arasından sıra dışı çıkanı bulacaklardı. Katılımcıların yarıdan fazlası, numunelerin yüzde 75'inin bileşenleri eşleşirse başarılı oluyordu. Hatta karışım yüzde 90'ın üzerinde eşleşirse bazıları çok az bir farkla başarılı oluyordu.

Burnumuzun günlük yaşamımızda ve zevk dünyamızda bize gösterdiği yolun ne kadar isabetli olduğunu ancak nezle olduğumuzda ve koku alamadığımızda veya az koku alabildiğimizde anlarız. "Burnunun dikine gitmek" sözü o zaman geçerli olmuyor. Bu tehlikelidir, çünkü farkında olmadan tehlikeli maddeleri soluruz: küf, yanık kokusu, egzoz gazı, temizlik mal-

* Muhallebi benzeri bir yiyecek türü. (ç.n.)

zemeleri. Özellikle yemekteki kaybımız bize ağır gelir. Tatlıyı tuzludan, ekşiyi acıdan ve umamiden (hoş, baharatlı) ayırt edebiliyoruz, bu bakımdan nispeten basit olan dilimiz daha fazla tadı algılayamaz. Burnumuzla kokladığımız portakal, vanilya, tarçın ya da sıcacık ekmeğin kokusunu alamadan nasıl tadına varabilirdik?

Koku alma olayı nasıl gerçekleşir? Burun boşluğunun üstünde yüzeyleri reseptörlerle kaplı ve koku molekülleri tarafından harekete geçirilen 25 ila 30 milyon koku hücresi bulunur. "İşte bu klasik anahtar-kilit ilişkisidir," diyor koku araştırmacısı Hanns Hatt. "Reseptörler kilittir ve koku molekülleri anahtardır. İçimize çektiğimiz koku molekülü uygun reseptörü bulmalı – örneğin vanilya için misk ya da bütirik asit."

Ancak doğal kokuların çoğunluğu çeşitli kokuların karışımından meydana gelmektedir. "Örneğin kahve kokusu 100 ila 150 kokudan meydana geliyor, yani kahve 100 ve daha fazla reseptörü uyarıyor," diyor Hatt. Bu, beynimizin önce öğrenmesi gereken oldukça karmaşık bir aroma örneğidir. Kokuları unutmak basit olmadığı gibi hemen öğrenmek de kolay değildir. Hatt'a göre koku alfabesinde en azından 350 "harf" mevcuttur ve koku sözcükleri ise genellikle 100 harfli veya daha uzundur.

Her ne kadar hepimizde aynı 350 reseptör tipi olsa da, her birimizin kendine has bir koku ortamı bulunur. Nefes aldığımızda havayla birlikte koku moleküllerini de içimize çekeriz. Hatt'a göre, "Bu koku bilgileri doğrudan koku belleğine iletilir ve burada aynı zamanda da duygu merkezinde depolanır." Örneğin âşık olduğumuzda, onun parfüm kokusunu, koku ve duygu merkezimizde depolarız. Yıllar sonra bile kokladığımızda, bir an için bizi tamamen gafil avlayan o zamanki duygu ve anılarımıza döneriz. Belirli bir koku, bu otobiyografik duygu ve koku hafızasıyla zamanı birden geri sarabilir. Marcel Proust'un *Kayıp Zamanın İzinde* romanı buna örnek gösterilebilir. Proust'un birinci tekil kişinin bakış açısıyla mutlu çocukluk anılarıyla dolu,

ıhlamur çiçeği çayına batırılmış madleninin tadıydı (veya kokusu) bu: "İçinde kek kırıntıları bulunan çay damağıma değdiği anda irkilerek, içimde olup biten olağanüstü şeye dikkat kesildim. Sebebi hakkında en ufak bir fikre bile sahip olmadığım, harikulade bir haz benliğimi sarıp soyutlamıştı."

350 koku reseptörü yalnızca burnun içinde dolaşmakla kalmaz, ayrıca tüm vücuda yayılmıştır. Hatt'a göre deride, bağırsakta ya da kalpte de görülebilirler. "Kokular vücudumuzun içine nüfuz eder, kana karışır, oradan taşınmaya devam eder. Yediğimiz besin maddelerindeki kokular bu yüzden, örneğin bağırsak hücrelerini ya da böbrekteki kan basıncı hücrelerini etkiler. Ve ben bu sayede yemeklerle sindirim sistemimi ve kan basıncımı etkileyebilirim."

Sahip olduğumuz farklı koku alma duyularımızın kısmen kalıtımla da ilgisi bulunmaktadır. Bu yüzden bazı insanlarda örneğin aşırı hassas vanilya reseptörleri bulunur, diğerlerinde olmayabilir.

Tek amaçları bizlerde bağımlılık yaratmaya çalışan, aşırı baharatlı hazır gıdalar ve kimyasal maddelerle dolu yiyeceklerden dolayı tat ve koku duyumuz önemli ölçüde hissizleşmiştir. Koşul şudur: Uyaran ne kadar güçlüyse, hissedilen o denli yoğundur. Damağına "gerçek" bir lezzet deneyimi sunmayan, patates, domates ya da çileğin gerçek tadını unutur. Gıda endüstrisi çilek için binlerce aroma geliştirmiş, çünkü çilekli dondurmanın tadı çilekli milkshake ya da çilekli yoğurttan farklı olmalıdır. Ürün etiketinde bu katkı maddeleri "E" harfiyle gösterilir – çok revaçta olan ve doğal vanilyadan dört kat daha keskin vanilya tadıyla Etil vanilinin E'si gibi. Yapılan bir lezzet testinde, 30 ila 40 yaşlarındaki deneklerden tadını en çok beğendikleri ketçap çeşidini seçmeleri istenmiştir. Bir çeşidi yapay vanilya içermekteydi, üstelik eski bebek mamalarında da aynı içerikler bulunuyordu. Testin sonucu: Bebekken emzirilen deneklerin yüzde 71'i vanilyasız ketçabı tercih etmiştir. Bebekliklerinden vanil-

yanın tadına aşina olan denekler, vanilya içerikli ketçabı daha fazla beğenmişlerdir. Bu bizim damak zevkimizin herhangi bir şey yapmadan geçmişten nasıl etkilendiğini gösteriyor.

Bu etkilenme daha doğmadan önce başlıyor. Fetüsler amniyotik sıvıdan annenin damak zevkine ve beslenme alışkanlığına göre farklı tatlar alırlar. Görüp duymadan önce tat almayı öğreniriz ve ilk önce koku almayı deneyimleriz. Hamileliğin ikinci ayının sonunda tat tomurcukları gelişmeye başlar, fetüs hemen hemen 12. haftada emme hareketi yapmaya başlar. Koku alma yetisi gebeliğin son üç aylık döneminde gelişir ve bu dönemde fetüs, yutma davranışını amniyotik sıvının tadına göre ayarlar: Sıvı tatlıysa sıkça yutar, acıysa daha seyrek. Tatlı şeylere karşı zaaf ve acılara karşı bir isteksizlik yapımızda vardır. Bu durum evrimsel anlamda mantıklıdır, sonuçta bedenimize ihtiyaç duyduğu enerjiyi sağlarız, oysa zehirli şeylerin tadı eskiden genellikle acıydı.

Amerikalı biyolog Julie Mennella ve ekibi, havuçla yaptıkları deneyde doğum öncesi ve doğum sonrası erken tat deneyimlerinin etkisini göstermişlerdir. Hamile denekleri üç gruba ayırmışlardır: İlk grup hamileliklerinin son üç ayında düzenli olarak havuç suyu tüketmektedir. İkinci grup havuç tüketimine ancak doğum sonrasında başlamış ve üçüncü grup hiç havuç suyu içmemiştir. Bebekler katı gıdalarla beslenmeye başladığında, yulaf ezmesini ya havuç suyuyla ya da sadece suyla hazırlamışlardır. Sonuç: Havuca amniyotik sıvıdan ya da anne sütünden alışık olan bebekler, havuç suyuyla hazırlanan ezmeden havucun tadını bilmeyen bebeklerden daha fazla yemişlerdir.

Mennella'ya göre her bebek kendi özel deneyimini kazanıyor ve bu deneyim saatten saate, günden güne, aydan aya değişiyor. Bebek katı gıdalara başladığında en güvenilir olanı, annesinin de yediğini yemeyi tercih etmektedir. Hamile ve emziren anneler ne kadar sağlıklı beslenirlerse bebekleri de o kadar rahattır (sorunsuzdur). Havucun dışında vanilya, sarımsak,

anason, rokfor peyniri ve nane de anne sütünden geçen yoğun tatları içinde barındırır.

Ananasın tadını nasıl betimlersiniz? İnsan, ömrünün yarısını ananası konserveden yiyerek geçirmişse, taze bir ananasın tadına bayılır, çünkü gerçek bir ananasın tadı ve lezzeti konserve ananasın yavan aromasıyla karşılaştırılamaz.

Regensburg Üniversitesi'nden kültür bilimci Gunther Hirschfelder şöyle diyor: "Eskiden kentlerde yaşayan insanların bakkaldaki ya da kasaptaki ürünlerin kalitesiyle ilgili belli bir fikirleri vardı. İnsanlar bu ürünleri yemeden önce tadar ya da koklardı. 1950 yılından sonra süpermarketler ve hazır gıdalar ortaya çıktı. Sonuç ise: Besin maddelerini duyusal ve dokunsal olarak değil de görsel olarak algılıyoruz. Bu yüzden duyularımız köreliyor ve bizi hızlı yiyeceklere yatkın hale getiriyor."

Koku alma yeteneğimizin zayıflamasının nedeni, sürekli olarak kokuya maruz kalmamızdır, çünkü modern endüstri üretimleri tezgâhın üzerinden geçen ne varsa özel tatlandırıcılarla işlenmektedir. Çöp torbalarının bile parfümlü çeşitleri bulunuyor ve bazı duş jelleri sözde limon kokuludur. Bunun yanı sıra lavanta kokulu tuvalet kâğıdı da satın alınabilir, ancak genellikle aloe vera kokulu kâğıt mendillerden farklı olarak, tuvalet kâğıdı kokusunun burun bölgesine pek fazla etkisi olmaz. Tuvalet kâğıdı kokusuyla belki de banyonun havası değiştirilmek istenir, ancak bunun için ayrı bir oda kokusu mevcuttur.

Douglas parfümeri zincirlerinin bir şubesine girildiğinde genellikle baş döndürücü bir koku bulutuyla karşılaşılır. Görünüşe göre pek çok ev ürünleri üreticisi bu koku stratejisini kendisine örnek almıştır. Yalnız bunlarla da kalmıyor: Abercrombie & Fitch ya da Zara gibi tekstil zincirleri de *signature scent** diye anılan, koku alma uyarımı yoluyla satın alma cazibesini artırmaya çalışmaktadırlar. Las Vegas'taki casinolarda 1995 yılından itibaren çeşitli kokularla deneyler yapılmıştır. Sonuç: "Kokulu" slot makineleri oyun bağımlılığına yol açıp, kokusuz

* (İng.) İmza koku. (ç.n.)

otomatlara nazaran daha fazla kumar oynanmasını sağlamıştır. Mercedes bile Premium serisini koku sistemiyle donatıyor. Bu yüzden her yönden sisle kuşatıldığında en iyi farkındalık denemelerinin bile işi zordur.

Söz konusu yemekse, farkındalık uzmanı Jan Chozen Bays yalnızca şunu öneriyor: Koklayın. Doğrusunu söylemek gerekirse, tabağı elinize aldığınızda (!) burnunuza dayayıp, sanki şarap koklar gibi yemeği kokladığınızda diğer müşterilerin size bakmasından rahatsız oluyorsanız belki de bunu yapmaya restoranda başlamamalısınız. Çünkü Bays'a göre, bir kez koklamak yeterli olmuyor.

En azından toplum içinde yemek yerken tadına, yani kokusunun farkına varmak daha elverişli olur. Ayrıca, çiğnerken tadının değişip değişmediğine, örneğin nefes alırken ya da nefes verirken yoğunlaşıyor mu diye dikkat etmek gerekir. Başka bir ısırık daha alamayacak durumda değilseniz, kendinize son ısırıktan daha ne kadar tat alabileceğinizi sorabilirsiniz.

Tıpkı giderek görme duyumuzla çevremizde olup bitenlerin farkına varmak ve gözlemlemek yerine akıllı telefonumuza odaklandığımız gibi, koklamayı da ihmal ediyoruz, özellikle besin maddelerini. Sağlıksız lezzet artırıcı ve suni tatlandırıcılarla işlenen endüstriyel gıdaların bu yüzden işleri kolaydır. İştahımızı kabartırken, bir yandan da tat alma duyumuzu köreltiyorlar. Kendi alanlarında önemli koku uzmanları bu yüzden koku duyumuzu eğitmemizi öneriyorlar. Koku duyusunu eğiten, damak zevkini, bunun yanı sıra tat alma duyusunu da eğitir. Bilinçli olarak endüstriyel gıdalardan uzak durulduğunda birçok şey ilk günlerde biraz tatsız gelebilir. Nitekim bir süre sonra tat alma duyarlılığımızı yavaş yavaş geri kazanırız.

Bu durum ne yazık ki yaşlı insanlar için geçerli değildir, çünkü koku alma duyusu 65 yaşından itibaren büyük ölçüde körelir. "Aslında yaşlı insanlar için özel bir gıda reyonuna ihtiyaç duyulmaktadır. Gözlükler görmeye, kulaklık duymaya yardımcı olur ama koku almak için uyaranın artırılmasından

başka yapacak bir şey yoktur. Yemeklerde özel ayarlamalar gerçekten etkili olurdu," diyor koku araştırmacısı Hanns Hatt.

Gıda endüstrisinin hilelerine ek olarak, sağlıksız yiyeceklerin otomatik olarak lezzetli olduğunu ya da tam tersi olduğu algısına sürekli boyun eğme tehlikesi altındayız: yalnızca sağlıksız yiyeceklerin gerçek bir lezzet deneyimi olduğu düşüncesi. Daha çocuk yaşlarımızdan itibaren bizlere bu düşünce ailemiz tarafından dayatılıyor: "Haydi bakalım, uslu çocuk olur, tabağındaki sebzeleri bitirirsen, vanilyalı puding yiyebilirsin! Şu biberi de yersen, istediğin kadar vanilyalı puding alabilirsin, ne dersin?"

Pek çok araştırmada, insanların sağlıklı yemek servis edileceğini duymaları bile lezzetli yemek beklentilerinin düştüğünü gösteriyor. Teksas Üniversitesi'nin "Mango Lassi Deneyi"nde *lassi*'nin sağlıklı bir içecek olduğu söylendiğinde katılımcılar bu içeceği tatsız olarak sınıflandırmışlardır. Buna karşılık içeceğin oldukça kalorili olduğu söylendiğinde katılımcılar tadını daha çok beğenmişlerdir.

Açık, koyu, tatlı, tuzlu, gevrek, yumuşak gibi sözcüklerin beyin için özellikle uyarıcı olduğu kabul edilmektedir. *Why Humans Like Junk Food* kitabının yazarı Steven Witherly "dinamik kontrast"tan söz etmektedir. Ağzımızı yakan, nefis çıtır çıtır yiyeceklere bayılırız (ağız açlığı). Bunlara uç bir lezzet örneği, şeker, tuz, glutamat, sitrik asit, kırmızıbiber, soğan, sarımsak tozu ve çeşitli süt ürünleri olmak üzere, lezzet artırıcı katkı maddeleriyle olabildiğince çeşnilendirilmiş peynirli nachos'tur.

Bu koşullarda tat beklentisine yine de müdahale edilebilir mi? Evet, örneğin eğitimle olabilir. Kiel Üniversitesi'ndeki araştırmacılar, sağlık bilincinin gelişmesiyle birlikte, sağlıklı yemeklerin sağlıksız olanlar kadar lezzetli olmadığına dair genel varsayımın kaybolmadığını kanıtlamışlardır. Oysa birileri bir ürünün sağlığa etkileri konusunda reklam yaptığında, gerçeğin tadı olumsuz etkilediği konusunda yanılgıya düşüyor, ne

yazık ki bu doğru değil. Kiel Üniversitesi'nde yapılan deneyin sonucunu araştırmacılar şu şekilde açıklıyorlar: "Kendiliğinden ortaya çıkan tat duyusunun etkileri sağlık bilincinin artmasıyla da değişmemektedir." Burada sağlıklı yiyeceklerin söz konusu olduğu varsayımından etkilenmek, bunların ancak sevilerek tüketilmesi dışında yaygınlaştırılamaz.

Sosyal yaşantımızda her zaman sağlıklı olmayan yiyecekleri de severek tüketiriz. Bu bizim sinemada asla yağlı peynir soslu nachos yemeyeceğimiz ya da patlamış mısırdan uzak durmamız gerektiği anlamına gelmez. Aslında bu düzenin içinde ne tür manipülasyon teknikleri olduğunu daima aklımızın bir köşesinde bulundurmamız gerektiği anlamına gelir. Mantığımız bize daima iyi hissedebileceğimiz, güvenilir kararlar vermeye yardımcı olacaktır.

AĞIZ AÇLIĞI - Ağız açlığının ayrıntılarına girmeden önce damak zevkiyle ilgili birkaç değerlendirmede bulunalım. Sonuçta her birimizin kendimize has damak zevklerimiz vardır, örneğin insanlar bu yüzden aynı tiramisunun tadını çok farklı değerlendirebilirler.

Araştırma, bu mutfak sanatının incelikleri açısından kulağa pek olağanüstü gelmese de yalnızca beş tat alma bölgesi belirlemiştir: tatlı, acı, ekşi, tuzlu, "et gibi" ya da "lezzetli" anlamına gelen umami.

Bu beş tat alma bölgesini 1908 yılında Japon araştırmacı Kikunae Ikeda keşfetmiştir, ancak bizde birkaç yıl önce popüler hale geldi – üstelik burada özellikle yüksek proteinli besin maddelerinin ön planda olduğu tat alma bölgeleri söz konusudur.

Aslında umami insanın sağlıklı bir şey yediğini (bkz. kırmızı et) göstermese de pek çok sağlıklı besin maddesinde bu tipik umami tadı bulunuyor, örneğin yosunlar, şitaki mantarı, zeytinler ve domatesler gibi. Nitekim on altıncı yüzyılın sonunda dokuz temel tat kabul ediliyordu: tatlı, ekşi, acı, lezzetli, kuru, yağlı, bitter, yavan ve tuzlu.

Dilimiz uzun zamandır çeşitli tat alma bölgeleriyle, keskin bir şekilde birbirinden ayrılan bir haritaya benzetilmiştir: tatlı, ekşi, tuzlu, acı ve umami. Ancak bizler her tür tat alma deneyimimizi, dilin her tarafında göze çarpan tat tomurcuklarının bulunduğu tat cisimcikleriyle algılarız. Bu tat tomurcuklarında, bir besin maddesinin tadını duyumsamak için 150 reseptör hücresi yer almaktadır.

Peki, bazılarımız brokolinin acımsı tadını beğenmeyip yemeyi reddederken, diğerleri neden beğenir? İşte burada tat tomurcukları devreye girer. Florida Koku ve Tat Merkezi'nden Amerikalı araştırmacı Linda Bartoshuk, doksanlı yılların başlarında deneklerinin dillerini mavi renge boyayarak dillerindeki papillaları saymış ve her bir deneğin papilla büyüklüğü ve sayısının birbirinden önemli ölçüde farklılık gösterdiğini tespit etmiştir.

Testin ilerleyen aşamasında, kısaca PROP olarak tanımlanan acı madde Propiltiourasil'i diğerleri nötr ya da hafif acı olarak değerlendirirken, özellikle çok küçük papillaları olan söz konusu denekler bunu aşırı acı olarak algılamıştır. Bunun sonucunda Barthoshuk bu kişileri *süper gurmeler*, yani süper tat alıcılar olarak tanımlamıştır. Linda Barthoshuk'a göre, "Diğerleri pastel renkli bir dünyada yaşarken, tadı aşırı yoğunlukta algılayan insanlar neon renkli bir besin dünyasında yaşamaktadır."

Amerikalı genetikçi Sarah Tishkoff, Afrika halkları arasından Kenya ve Kamerunlu çoban, avcı ve toplayıcı topluluklarının farklı acı tercihlerini araştırmıştır. Araştırmaları sırasında acı reseptörlerinin pek çok genetik varyasyonunu tespit etmiştir. Genlerin süper gurmeler üzerindeki etkisi, tat duyarlılığının niçin genellikle aileden çocuğa miras kaldığını da açıklamaktadır. Bu durumdan etkilenenler için elmalar genellikle fazla ekşidir, salatalık turşusu aşırı tuzlu, greyfurt aşırı ekşidir. Bilim, insanların yaklaşık yüzde 25'inin süper gurme, yüzde 50'sinin normal tat alıcılar ve yüzde 25'inin de tat almayanlar olduğunu,

acı besinleri çok az hissettiğini ya da hiç hissetmediğini, bu nedenle suratlarını ekşitmeden büyük porsiyonlarla roka, brüksel lahanası, kırmızı hindiba, pazı ve karahindiba yiyebildiklerini varsaymaktadır. Sağlıklı beslenmeye dikkat eden süper gurmeler ileride acı yemekleri rahatsız olmadan tüketebilmek için tat duyarlılıklarını tat almayanlarla değiştirmek isterler miydi? Kesinlikle hayır!

Her bir temel tat türünün kendine has bir işlevi bulunur. Tatlı ve umami bize karbonhidrat ve protein formundaki kalorileri gösterir. Ekşi ve tuzluda durum biraz daha karmaşıktır. "Aslında hafif mayhoş ve az tuzlu hoş karşılanır. Bunlarla elektrolit dengesinin sağlandığı iddia edilmektedir. Tuz hayati öneme sahiptir, her boşaltımdan sonra vücudumuzdaki elektroliti dengelemek için yerine yenilerini eklemek zorundayız. Bu nedenle az miktarda çeşitli tuzlu karışımlar hoş karşılanır," diyor biyokimyacı Wolfgang Meyerhof.

Ağız açlığına dönersek: Ağız açlığı, çeşitli nitelikteki besinlerle ağız duyumuzu canlandırarak zevkimize hitap eder. Lezzet deneyimi ne kadar çeşitli olursa, doymuş olmamıza rağmen tatlı tüketme isteğimiz o denli yüksek olur. Bunun için şu kısa söz söylenmiştir: "Tatlıya her zaman yer vardır." Doğrusu şöyle olabilir: "Yeni bir lezzet deneyimine her zaman yer vardır." Tabakta kalan azıcık spagettiyi yiyecek halimiz kalmamıştır ama bir top fıstıklı dondurmaya her zaman yer bulunabilir. Tuhaf ama damağımızda hissettiğimizi betimleme konusunda pek yaratıcı değiliz. "Lezzetli" ya da "nefis" (ya da "kötü"), en tercih edilen ifadeler bunlardır. Oysa ağızda besinler yumuşacık, gevrek, ağdalı, sümüksü, kütür kütür, iç gıcıklayıcı, ince taneli vs. hissedilebilir. Sonuçta tüm gıda endüstrisi ürünlerinin devamlılığını sağlamak için damakta en lezzetli hissi yaratacak ürünler yaratmak için uğraşıyor. Bunlara en iyi örnek cipslerdir. Bunların çeşitli tatlarının yanı sıra –biberiye, sirke, elma, peynir vs. gibi– cipsin ağızda yarattığı etki de kararımızı belirler.

Oxford Üniversitesi'nde görevli bilim insanı Charles Spence bir deneyde cips seslerinin etkisini kanıtlamıştır. Ses geçirmez bir odaya alınan denekler cips yerken bir yandan kulaklıklarından kendi çiğneme seslerini dinlemişlerdir. İnsanlar farkında olmadan Spence seslerle oynuyor, sesi yükseltip kısıyordu, bu da ankette cipsin son değerlendirmesine yansıyordu: Ses tonu ve ses düzeyi arttıkça cipslerin notu yükseliyordu.

Cipsler için geçerli olan işlenmemiş gıdalar için de geçerlidir: Dünyanın en iyi biberi bile tıpkı ıslanmış cornflakes gibi ağızda yavan bir tat bırakıyorsa tatsız olarak akılda kalır. Çocukluğumuzdan beri yediğimiz biberlerin tadı yavan olsaydı, bu özelliği normal gelebilirdi.

"Zamanla gıda maddelerinin belirli şekillerde sunulabileceğini öğreniriz. Ülkemizde çorba siparişi verdiğimizde onun sıcak gelmesini bekleriz. Yemeğin sıcaklığıyla, lezzetle ilgili etkilerin çoğunluğu bu beklentilerden kaynaklanmaktadır," diyor Jülich Araştırma Merkezi'nden psikolog Kathrin Ohla.

Dilin üzerindeki tat alma işlevini yerine getiren reseptörlerin, yemeklerin sıcaklığına tepki göstermeleri ilginçtir. Damak zevki ya yoğunlaşır ya da zayıflar. Örneğin sıcaklık tatlılığı yoğunlaştırabilir, bu yüzden yeni pişen sıcak pudingin daha tatlı olduğunu düşünürüz. "Dondurma eridiğinde dondurulmuş haline nazaran çok daha tatlıdır."

Acı, lezzet dünyasında sıra dışı bir konuma sahiptir. Kapsaisin içeren bir Şili biberi yendiğinde, Şili biberinin türüne göre ağız aşırı derecede yanar, dildeki acı reseptörleri alarm verir. Bu madde gözümüze ya da hassas burun mukozamıza değerse, tıpkı kapsaisin içerikli biber spreyinde olduğu gibi acıdan kıvranırız. Peki, acıya düşkünlüğümüz nereden geliyor? Amerikalı beslenme uzmanı ve yazar Paul Rozin, acı yemeyi seven ve hızlı nabız atışını, terlemeyi, gözyaşlarını ve ağız yanmasını göze alanların (tüm bunlar gerçek bir Şili biberiyle yapılabilir) mazoşist özellikler sergilediklerini doğrulamaktadır. Bu duru-

mu, gerçek korkuyu hissettiğimiz, bize bir şey olmayacağını bilmemize rağmen elimizle gözlerimizi kapattığımız, belki de korkudan çığlık attığımız korku filmleriyle karşılaştırıyor.

Ancak hayvanların mazoşist duyguları yoktur. Normalde her şeyi yiyen domuzlar acı soslu tortillalardan uzak dururlar. Bu bahsettiğimiz Thüringen'in köyündeki domuzlar değil, aksine Meksika'daki dağlık bir bölgede, yani acı yemek artıklarına alışık olması gereken kesimdeki domuzlardır. Ancak domuzlar bizden farklı olarak, acı yendiğinde terleme hissinin gerçek olmadığını bilmezler. Aklımız uyarı sinyalini göz ardı etmemizi sağlar. "Tabiri caizse, güvenli bir mesafeden ilkel içgüdümüze hâkim oluruz ve buna karşılık beynin ödül merkezinden bir miktar biyokimyasal endorfin salgılanır," diyor tıp doktoru Harro Albrecht. Acı biberi tüketirken mazoşist duyguları raydan çıkan, yani gerçekten *aşırı* acı yiyen kişi yanmayı en iyi şekilde bir bardak sütle ya da mascarpone peyniriyle dindirir, her ikisi de yağda çözünen kapsaisini yok eder.

KALP AÇLIĞI - Zaman zaman bizleri kontrol eden ve aklımızı başımızdan alan hislerimizin gücü bilinmektedir. Örneğin aşk acısı, tüm vücudun acılar içinde teselliye ihtiyaç duyduğu bu gönül yarası –çok korkunç bir durumdur– aramızdan bazılarının kontrolsüzce yemeğe sarıldığı bir histir. Bu açıdan aşk acısı, kokain bağımlısı olan birinin sancılar içinde uyuşturucuya ihtiyaç duymasına benzer.

Amerikalı psikolog Arthur Aron, kişilerarası ilişkileri araştırdığı sırada aşk acısı çeken insanların beyin fonksiyonlarını incelemiştir. Deneklerin eski sevgililerinin fotoğrafını görmeleri bile bağımlılık benzeri, bedensel mahrumiyet acısı çekmelerine neden olmuştur. Ünlü film karakteri Bridget Jones da acısını bir nebze olsun şekerle dindirebilmek umuduyla dondurmayı çılgınca kaşıklayıp durur. Radyoda özel bir şarkıyı duyması bile kendini hıçkırıklar içinde yatağa atması için yeterli olmuştur.

Tek başına ağlamak teselli etmediği için, üzüntüsünü dondurma ve çikolatayla gidermeye çalışır, onu teselli eden şeylere ise *Soul Food** ya da *Comfort Food*** deniliyor. Bu yiyeceklerin tek bir işlevi vardır: duygusal açlığı olabildiğince hızlı bir şekilde dindirmek.

Dondurma, cips ve çikolata yüksek yağ ve şeker içerikleri nedeniyle bu gereksinime çok uygundur. Yağ ve karbonhidrat bileşimi hormon düzenleyicilerle, çabucacık mutluluk hormonu dopaminin, acıyı dindiren endorfin hormonunun salgılanmasını sağlar. Özellikle karbonhidrat açısından zengin besinler amino asit ve serotonin üretiminde önemli olan triptofan içerir. Buna ek olarak büyük zevk aldığımız, bizi avutan, ağzın içinde erime hissi gibi duyusal nedenler de eklenmektedir. Değişken kıvamı –muhteşem kremalı, gevrek Ben & Jerry's (Cookie Dough!) gevrek dondurmasını hatırlayın– dikkatimizin oraya yönelmesini sağlar (bu tür yiyecekler yalnızca üzüntüden değil, can sıkıntısından kurtulmamızı da sağlar). Çikolata, duygusal yiyiciler tarafından yalnızca yüksek şeker ve yağ içerikleri nedeniyle değil, aynı zamanda feniletilamin ve anandamidin yanı sıra teobromin ve kafein gibi uyarıcı maddeleri de içinde barındırdığı için sevilir. Triptofan söz konusu olduğunda, coşkunluk hissine kanda yüksek oranda bir karışımla, yani 250 kilo çikolata yediğimiz takdirde ulaşılabilir.

İçerikleri göz ardı edilirse çikolata ve dondurmanın sevilen konfor gıdalar olmalarının bir nedeni daha vardır. Bunları hazırlamak gerekmiyor. Mutfağa, malzemeleri doğramaya, masayı kurmaya ve toparlamaya gerek yoktur. Duygusal açıdan sıkıntılı anlarda kadınlar yemek pişirmekle bağdaştırılır. Ya erkekler? Bilim insanı Brian Wansink bazı insanlardan ruhlarına hitap eden yiyeceklerin ne olduğunu öğrenmek istedi: Dondurmayı da saydılar ama soru sorulan kadınların aksine erkekler ruh gı-

* (İng.) Ruha hitap eden, kölelik zamanına dayanan, Afrikalı Amerikalılara özgü mutfak. (ç.n.)

** (İng.) Konfor gıdalar. (ç.n.)

daları olarak çorba ve makarna gibi sıcak yiyecekleri daha çok tercih ediyordu. Niçin? Çünkü bu yiyeceklerle anneleri ya da eşleri tarafından şımartılıp, ilgiyle kuşatıldıkları için.

Ancak herkes konfor gıdalara aynı şekilde açık değildir. New York Eyalet Üniversitesi'nden bilim insanı Shira Gabriel, sosyalleşmeye önem veren insanların moral yemeğine eğilimli olduklarını tespit etmiştir. Duygusal stres durumunda, yoğun bir güven duygusu hissettirdiği için anaokulunda yedikleri yemekleri yemek için yoğun bir istek duyarlar. En sevilen moral yemekleri krep, sütlaç, sıcak puding ya da tavuk suyu çorbasıdır. Kimi zaman belirli bir yemeğin kokusu bile sakinleştirebilir insanı. Duygusal beslenme; yalnızlığı, karşılıksız aşk acısını ya da sevilen biri için endişelenmeyi, içimizdeki bir boşluğu doldurma çabasıdır.

İyi bir reklam filmi konfor gıdalarımızı iyi bilir ve bundan faydalanmayı da iyi bilir. Özellikle duygu yüklü resimlerin etkisi bilindiği için bu tür reklamlarda daima bir hikâye anlatılır: Birbirlerini hiç tanımayan insanlar karşılıklı gülümser, flört eder, birlikte kahve içip pasta yerler, uçaklarını kaçıracak denli de mutludurlar. Ayrıca güneşli bir pazar sabahında bahçede mutlu aileleri kahvaltı ederken yansıtan sahneler de popülerdir. Tren istasyonlarında çikolatayla karşılamalar da etkilidir. Bertram Eisenhauer'in *Weil ich ein Dicker bin* (Çünkü Kiloluyum) adlı kitabında aşırı kilolu yazar, hüzünlü bir mizah anlayışıyla, başarısız geçen bir buluşmasıyla ilgili bir öyküsünü anlatır. Eisenhauer o sıralarda diyettedir, kilolarıyla verdiği mücadeleyi gayet iyi bilen ve çabalarını takdir eden bir kadınla çıkar. Yemekte Eisenhauer kendine, iştahına hâkim olur ve ikisi gayet iyi anlaşır. İlerleyen saatlerde Eisenhauer kadını arabasıyla evine bırakır, ikili kapının önünde vedalaşır. Eisenhauer bu çekici kadınla aralarında hiçbir münasebetin olmamasından dolayı düş kırıklığına uğrarken, bir yandan da şaşkındır çünkü onunla bir cinsel münasebette bulunmak isteyip istemediğinden de emin değildir, bunun üzerine tipik bağımlılık düzeyindeki yeme alış-

kanlıklarına geri döner. "Kendimi âdeta sayfalarına tek tek bakılabilen, çevirmeli defterdeki çöp adam gibi görüyordum. McDonald's'ın önünde durdum –yol üstündeki şubelerden biri– ve sipariş verdim: iki Filet-o-Fish,* bir McRib,** bir de büyük kola."

Yemek şifa olabilir, acil durumlarda sağlığa yararlıdır ve hızlı teselli bulmanın en iyi yoludur. Eisenhauer'e göre yemek kısa süreli teskin edici özelliğinin yanı sıra, yıllar içinde giderek daha fazla işlev kazanmıştır. "İster mutluluk isterse hüzün olsun, duygularımı beklenmedik şekilde değiştirecek bir ilaca ihtiyacım var, en azından düşünce budur. Her doktor gibi ben de önleyici hekimlikten yanayım. Ben zaten yiyorum."

Ancak gelişmiş toplumlarda şişmanlık küçümsenir, zayıflık ve disiplinsizlik olarak kabul edilir. Kilolu bedenler âdeta külfetmiş, aşırı kilolu insanlar sanki alaycı bakışlardan hoşlanırlarmış gibi çevrelerinde acıyan, aşağılayıcı bakışlarla karşılaşırlar. Kilolu insanlar asla gözden kaçmaz ve herkesin bununla ilgili mutlaka bir fikri vardır. Bunlarla ilgili aşağılayıcı birçok tanıma rastlarız, ancak bir bedenin neden, nasıl bu duruma geldiğini kimse bilmek istemez – oysa çevremizdeki her vücudun kendine has bir öyküsü vardır.

Örneğin 1,91 boyundaki Amerikalı yazar Roxane Gay, en ağır olduğu zamanda 261 kiloydu. Bir kafes gibi içinde hapsolduğu vücudunu, *Hunger* (Açlık) adlı itiraf kitabında olağanüstü çarpıcılıkla betimlemektedir: "Şişmanım – kollarımda kalçamda ve göbek bölgemde kahverengi yağ katmanlarım var. Vücudum çatlaklarla kaplı, tombul kalçalarım derin selülit öbekleriyle dolu." Roxane Gay 12 yaşındayken incecikti, göze batmıyordu. Vücudu bir çocuğunki gibi olmasa da henüz olgunlaşmamıştı, ilgiye muhtaç kırılgan bir bedeni vardı. Sonra tecavüze uğradı. "Bedenim örselenmişti. Ben örselenmiştim. Kendimi nasıl toparlayacağımı bilemiyordum. Darmadağın olmuştum. Bir yanım ölmüştü." Üzgün, yalnız ve kendini çaresiz

* Balık burger. (ç.n.)

** Domuz etli burger. (ç.n.)

hissettiğinde onu rahatlatan ve kendini iyi hissettiren, utanmadan ve kontrolsüzce açlığın sürüklediği yemeğe tutku derecesinde bağımlı olmuştu. Açlığın ötesinde gerçekten görülmeyi, anlaşılmayı ve iç huzuru arıyordu. Erkekleri uzaklaştırması ve asla tecavüz etmemeleri için Gay kendini devasa etten bir zırhla kuşatmıştı. Hayatta kalma stratejisi olarak şişmanlık. Başka göstergelerle bir tür kalp açlığıdır.

Jan Chozen Bays, kalp açlığıyla ilgili –aslında her açlık türü için– kendimize şu soruyu sormamızı öneriyor: Niçin yemek yiyorum? Örneğin krep yeme isteğim nereden geliyor? Ya da bu tiramisu olmak zorunda mıdır? (Tiramisu İtalyanca bir sözcüktür ve "kaldır beni" anlamına gelir.)

Yeme dürtüsünü aşan duygu nedir? Bays, insanı gerçekten bunaltan kalp açlığı söz konusu olduğunda, insanın makul ölçüde sevdiği yemeği yemesini destekliyor. "Tek bir küçük porsiyon çikolatalı trüf ya da bir top dondurma alabilirsiniz. Oturup bu yiyeceğe sevgi dolu gözlerle bakın. Ağır ağır yiyin. Yutarken her seferinde bunu büyükannenizin sevgisi ve şefkatiyle kalbinize (ve ardından midenize ve vücudunuzun geri kalanına) sunduğunuzu hayal edin (büyükanneniz kötü biriyse, iyi yürekli olan başka birini düşünün)."

When Food is Comfort adlı kitabın yazarı Julie M. Simon, insanların duygusal yiyici olup olmadığını ve bu davranış tarzına ne denli bağımlı olunduğunu hızlıca gösteren faydalı bir kontrol listesi hazırlamıştır. Aşağıdaki sorulara ne kadar evet yanıtı verirseniz, moral yemeğine bağımlılığınız o denli yüksektir.

- Yemeği öfke, korku, üzüntü, düş kırıklığı, umutsuzluk, yalnızlık, utanç, suç, hatta heyecan ve mutlulukla daha rahat başa çıkabilmek için mi yersiniz?
- Örneğin sinirli ya da gergin olduğunuzda yemek yiyerek mi sakinleşmeye çalışırsınız?
- Yemek sizin için aynı anda hem eğlence hem bir şeyin gerçekleşmesi hem de kaçış anlamına mı gelir?

- Stresli olduğunuzda mı yemek yersiniz?
- Yemeği olumsuz, sıkıntılı düşüncelerden kaçınmak ve içinizi rahatlatmak için mi yersiniz?
- Bunaldığınızda ya da bezginlik hissettiğinizde mi yersiniz?
- Can sıkıntısından mı yersiniz?
- Bir şeyleri ertelemek için mi yersiniz?
- İçinizdeki boşluğu doldurmak için mi yersiniz?
- Kendinizi ödüllendirmek için mi yersiniz?

Yanıltma: Kalp açlığına karşı en iyi ilaç

Geriye kalp açlığının nasıl dizginlenebileceği sorusu kalıyor.

Örneğin, yeterli uykunun alınması önemlidir. Çünkü yalnızca yediklerimiz uyku kalitemizi etkilemekle kalmıyor, uyku düzenimiz de beslenmemize etki ediyor. Az uyku açlığı tetiklemektedir. Çünkü uykuda vücuda tokluk sinyali veren leptin hormonu salgılanır. Kötü ya da kısa süreli uykuda açlık hormonu ghrelin açığa çıkar. New York Obezite Beslenme Araştırma Merkezi'ndeki* araştırmacılar bir deneyde uykusuz ve uykusunu alan denekleri bilgisayarlı tomografide görüntülemişlerdir. Deneklere tomografinin içinde uzanırken, yiyecek resimleri gösterilmiştir. Geceleri yalnızca dört saat uyuyan denekler, normal olarak dokuz saat uyuyan deneklere göre resimlere daha fazla tepki vermişlerdir.

Şiddetli açlığa karşı, yemekten on ila on beş dakika önce bir bardak su içilmesi en etkili yöntemlerden biridir. Hollandalı bilim insanları küçük bir araştırma kapsamında, beyin taramaları yoluyla su içmenin açlığa ne gibi bir etkisinin olduğunu incelemişlerdir. Büyük bir bardak su, küçük bardağa nazaran deneklerin midesini (burada hacim belirleyicidir) daha fazla suyla doldurmuş, beyne doygunluk sinyalleri gönderilmiştir. Şu da yardımcı olabilir: yemekten on dakika önce bir elma yemek.

Zihni meşgul etmenin de üzüntüye karşı yardımcı olduğu bilinmektedir. Fakat bir bakıma kalp açlığına da yardımcı ol-

* New York Obesity Nutrition Research Center. (ç.n.)

maktadır. Önemli bir projeyle meşgul olan kişiler, gideceği bir sonraki restoranın neresi olacağını ya da sushi mi Hint körisi mi sipariş versem diye düşünen birine göre guruldayan midelerini daha az dinleyebilmektedir. Alışılmışın dışında da olsa, Plymouth Üniversitesi'nden bilim insanları yemek yeme isteğini kontrol altına almak için bilgisayar oyunu oynanmasını önermektedirler: Tetris oyunu – sigara bağımlılarının da alışkanlıklarından biridir.

İlişkilerde yemek

İlişkilerde bir tür sosyal açlık olan yeme alışkanlığı kalp açlığıyla benzerdir. Yemek bağlayıcıdır. Yemek yemenin çok bencilce ve yalnızlığı yansıtan bir mesele olduğu göz ardı edilirse, birlikte yenilen yemeğin sosyalleştirme gücü çok yüksektir. Georg Simmel, *Soziologie der Mahlzeit* (Yemek Sosyolojisi) kitabında, "Düşüncemi başkalarına söyleyebilirim; gördüklerimi başkalarının görmesini sağlayabilirim; konuştuklarımı yüzlerce kişi duyabilir – fakat insanların bireysel olarak yediklerini kesinlikle başkaları yiyemez," diye yazıyor. Birbirlerini karşılıklı besleyen âşıklar bile farklı izlenimlere sahip olabilirler. Sonuç olarak alınan kaloriler başkalarının değil insanın kendi kalçasına yerleşir.

İlişkilerin yemek yeme alışkanlığımızı etkilediği gayet açık, ancak alınan günlük kalori, besinler ve mineral takviyesi konusunda cinsiyetlere göre farklılıklar görülmektedir. Birlikte yaşayan çiftler kilo almaya eğilim gösterirler. Bir dizi araştırmayla bu sonuca varılmıştır. Bu çalışmalar arasında heteroseksüel çiftlerin yeme alışkanlıklarını inceleyen Newcastle Üniversitesi'nin araştırması da yer almaktadır. Erkekler birlikte yaşamaya başladıkları ilk dönemlerde partnerlerinin etkisinde kalırlar. Kadınlar aslında erkeklere nazaran daha sağlıklı beslenir, meyve ve sebzeyi daha fazla tercih eder, televizyonun karşısında cips, bira ve hazır pizzayı nadiren yerler.

Bu erkekler açısından –üstte belirtildiği gibi ilişkinin başından itibaren– vücut ağırlığı bakımından bir avantaj anlamına geliyor. İlişkilerde kadın eskisine göre daha fazla yediği için dezavantajlı durumdadır. Bu durum çatışma ortamı yaratmaktadır: Sonuçta insan birlikte olduğu kişiyi sırılsıklam âşık olduğu eski haliyle görmek ister. Birlikte yenilen yemek *aşk tutamakları** göz ardı edilirse ilişki barometresi gibidir. Fransız sosyolog ve yazar Jean Claude Kaufmann, "Bir ilişki masa başında şekillenir ve orada aynı zamanda ne durumda oldukları anlaşılabilir," diye yazıyor. Çiftler arasında bir anlaşmazlık çıktığında, bu yemekte daha da keskinleşebilir: "İnsan ister iyi isterse kötü niyetle olsun, masa başında birbirine çok yakındır. Birlikte masa başında oturmak zorla bir araya gelmedir. Bu yüzden çoğunlukla yemekte tartışılır." Bu bağlamda (restoranlarda) öfkeyle masanın üzerine fırlatılan peçeteleri düşünmek bile yeterlidir...

Çiftler arasında yaşananlar, aileler için de geçerlidir. Burada onları bağlayabilecek, güven verici bir konuşmanın ortaya çıkıp çıkmayacağı, ailenin birbirine söyleyeceği bir şey olup olmadığına ve bağlılıklarının resmî birlikteliğin ötesinde canlılığını koruyup korumadığına bağlıdır. Nitekim evde huzuru kaçırmamak için insanlar gerginliğe yol açan siyaset, din, kayınvalide-kayınpeder, eski ilişkiler, sorunlar ve para konularına girmekten kaçınırlar.

Çatal bıçak gürültüsünün yanı sıra buz gibi sessizliği bastırıp gerilimi azaltmanın en iyi yolu televizyonu açmaktır. Kaufmann'a göre, televizyon özellikle "yemek masasında ailenin yanına davet edilen ve ses ayarlayıcı olarak kullanılan bir yabancıdır". Masada oturanlara ve duruma göre televizyon yalnızca arka plan gürültüsü ya da muhabbet konusu olabilir.

Ancak evlerde yemek yenirken televizyonun önemli bir işlevinin olması riskler taşımaktadır. Bu, insanın karşısındakine söyleyeceği bir şeyi olmadığı veya pek fazla sözü olmadığı an-

* Love handles. (ç.n.)

lamına gelebilir. Bunların tek ilham kaynakları akşamları izlenen bilgi yarışmaları ve polisiyelerdir. Kaufmann iki ucu keskin bıçaktan bahsediyor. "Masa arkadaşları yalnızca izleyici rolüne bürünür ve karşılıklı konuşmanın gereklerini yerine getirmeyi unuturlarsa, yardımcı olması gereken sohbet birden tersine döner. Televizyon, hayatı kolaylaştıran bir kurtarıcı gibi görünse de, aynı derecede endişe edilmesi gereken bir gelişmedir." Televizyon, yemek yiyenler arasında önemli bir yer tutuyorsa, hareketli bir esin kaynağı olmadan muhabbeti sürdürmek her halükârda çok güç olacaktır. Bu durumda yemeğin aile ve çiftler arasındaki mühendislik işlevi kaybolur. Yüz yüzeyken mesafe açılır.

Açlık açısından bu ne anlama gelir? İnsan ya iştahını kaybeder ya da kendini avutmak için yemeğe sarılır. Bu yabancılaşmayı yeniden eski düzenine döndürme isteği, çoğunlukla aşırı yemek yememize neden olabilir.

Gerginliği önlemenin başka yolları da bulunmaktadır: Yemek pişirmek ortak bir uğraş olabilir. Brillat-Savarin'e göre, "Çiftlerin lezzetli yemeklere düşkün olmaları, mutlu bir evliliğe büyük katkılar sunacaktır." Çünkü damak zevkine düşkün olan eşler için günde bir kez de olsa ortak bir paydada buluşma fırsatı doğar. "Aynı yatakta yatmasalar bile –ki bu pek nadir görülen bir durum değildir– hiç değilse aynı masada buluşurlar. Her gün yinelenen aynı konuların yanı sıra yalnızca o anki yedikleri yemekten değil, daha önce yediklerinden, başka bir yerde gördükleri çok tutulan, yeni geliştirilen yemekleri vs. denemek istediklerinden bahsedebilirler."

Bilindiği üzere bu yüzeysel sohbetler çok cazip olabilir. Aslında yemek üzerine sohbetlerin son yıllarda önemli ölçüde arttığı izlenimine kapılıyor insan, yalnızca cevizli kuzu kebabı sunan Suriye restoranlarından söz etmekle kalınmaz, önceki hafta sonu tadılan, bir saatte hazırlanan sıra dışı yemekler de muhabbet konusu olabilir. Yalnızca birlikte yenilen yemekler değil, aynı zamanda sohbet de yakınlaştırır.

Bize farklı gelen yemeklerle ilgili tabu ve antipati geliştiren diğer kültürlerden eşler veya arkadaşlarla ortak yemek zevkine sahip olmak büyük sıkıntılar yaratabilmektedir. Hint domuzu dolması mı? Domuzlu buharda pişmiş Dampfnudel?* Ya da kızarmış akrep nasıl olurdu? Damak zevki Batı mutfağına göre gelişen bir kişinin belki bunlarla ağzı sulanırdı. Farklı ülkeler, farklı geleneklerdir. Örneğin bir kez Çin'e seyahat etmiş olanlar, buradaki Çin lokantaları ile asıl Çin mutfağı arasında büyük farklar olduğunu bilirler. Bilim ve tıp tarihçisi Dietrich von Engelhardt'a göre, "Yemek kültürü, her bireyin kendi damak zevkini geliştirebileceği kaba bir taslağı tanımlar." Bu taslağı insan en iyisi anlamsız beslenme kurallarının birleşimi olarak düşünmeli.

Bu taslağın dışına çıkılması yetiştirme sürecinde sosyal anlamda dışlanmayı getirir (örneğin, "Bu kesinlikle yenmez!" Almanya'da köpek eti için denir). Bir yemek kültürü içinde sosyalleşme sonucu bu taslak öğrenme deneyimleriyle öyle bütünleşir ki istemeden aşılmalar bile tiksinti ve rahatsızlık duyulmasına neden olur. Örneğin az önce bilmeden at ya da kedi yediğini öğrendiğinde.

Farklı sosyal tabakalardan olmak bile çatışma nedeni olabilir. Kaufmann, *Kochende Leidenschaft* (Yemek Tutkusu) adlı kitabında Paulina ve Benjamin çiftinden söz ediyor. Benjamin mütevazı koşullarda yetişmiş ve Pauline'yi devamlı çileden çıkaran bir alışkanlığı bulunmaktadır: "Beni şok eden şeyler var, örneğin biri bıçakla yemek yerse çıldırıyorum ve Benjamin iyi yetiştirilmediği için bunu yapıyordu. Bu çok güç, benim kaldıramadığım bir şey ama elimden bir şey gelmiyor." Pauline, sonu tartışmaya varan davranışlarından ötürü Benjamin'i sürekli uyarıyordu. Pauline, evrensel gerçeklere –görgü kurallarına– uygun olarak ve özenle Benjamin'i kendi sosyal ortamına, hayatına uyum sağlayacak şekilde değiştirmeye karar veriyor.

* Küçük toplar halinde, tencerede buharda pişirilen mayalı hamur. (ç.n.)

Ya Benjamin? O da kendisinin ve ailesinin aşağılandığını düşünüyor. Pauline'nin ailesi, Pauline ve Benjamin'i yemeğe davet ettiğinde rezalet kaçınılmazdır. Pauline ilk lokmadan itibaren erkek arkadaşını endişeyle izlemeye başlıyor, her hareketini yineledikçe zihnine kaydediyordu: Benjamin bir parça peyniri kesip bıçakla ağzına atıyor. Pauline'nin ailesi bu münasebetsizliği görmezden geliyor. Pauline ise tam tersini yapıyordu. Erkek arkadaşını uyarıyor. Zaten rahatsız olan Benjamin'in karşısında ailesinin bakışlarının kendisini nasıl etkilediğini gösteriyordu. "Yemek toplumsal sınıf farkını ortaya çıkarmış, bu da Benjamin'in aleyhinedir. Benjamin sonunda Pauline ile konuşur. 'Ona şöyle dedim: Herkesin önünde birini aşağılamak görgü kurallarına uyuyor mu peki?'"

Kendini kanıtlamak için gösterdiği çabaya rağmen aslında Benjamin yenilgiyi kabul edip, er ya da geç kayınpederinin evindeki sofra adabına homurdanmadan uyum sağlayacaktı. "Çiftin geleceğini yemekteki küçük uyarılar, göz ucuyla bakmalar ve sofra adabına nasıl uyulacağı belirlemiştir. Basit bir bıçak konusu geleceklerine yön vermiştir." Pauline ve Benjamin'in ilişkisinin nasıl geliştiğini Kaufmann açıklamıyor ama bu konuda akla en kötü olasılık gelebilir.

Toplum arasındayken yalnızken yediğimizden daha fazla yemek yeriz. Arkadaşlarla veya partnerimizle eğlenceli bir yemeğe çıktığımızda, masada yalnızken oturduğumuzdan daha uzun süre kalırız, ikinci porsiyonu sipariş verir, gevezelik eder güleriz, dikkatimiz dağılır. Bir topluluğun içinde herkes hızlı yemek yerse biz de farkında olmadan hızımızı onlara göre ayarlayabiliriz. Yanımızdakiler *Apfelsaftschorle** alacaksa biradan vazgeçebiliriz. Karşımızdaki kişi kiloluysa onunla birlikte daha fazla yeriz. Garson teker teker siparişleri alırken, masada bulunan herkesin aynı menüyü seçme ihtimali artabilir. Illinois Üniversitesi'nden Brenna Ellison, "Aslında insanlar hem-

* Elma ve maden suyu karışımı bir meşrubat. (ç.n.)

cinslerinden farklı olmayı arzular – ama pek fazla değil," diyor. Toplumda aykırılığı değil uyum içinde olmayı tercih ederiz. Bu durum psikolojide, farkında olmadan başkalarının davranışlarını taklit etme eğilimi, yani "bukalemun etkisi" olarak da tanımlanır.

Aslında neyi ne kadar yediğimiz, yerine göre garson sürekli nefis kokan ve iştah açıcı görünen küçük atıştırmalıklar uzatırken, anın coşkusuyla göz ardı edilebiliyor. Şuradan birkaç zeytin, buradan fesleğenli, domates soslu bir dilim kızarmış beyaz ekmek, bir parça incecik serrano jambonu, biraz kavun ve sonra makarna... Bunların hepsi toparlandığında ortaya çıkan sonuç nedir? Psikoloji profesörü John de Castro, toplu halde yenilen yemeklerin sayısal olarak hesaplanabileceğini kanıtlamıştır. "Diğer insanlarla birlikte yenildiğinde tek başına yenilen yemeklere göre yüzde 35 daha fazlası tüketilmektedir. Yedi ya da daha fazla kişiyle birlikte olunca hemen hemen iki katı yenir, dört kişiyle yaklaşık yüzde 75 fazla kalori alınarak bu aşırı uç noktaların arasında kalınır." Üstelik yalnızca yemek lezzetli olduğu için değil, dikkatimiz dağıldığı için.

Brian Wansink ve çalışma arkadaşları bir İtalyan restoranının müşterilerine ne kadar ekmek yediklerini sorduklarında yanıt veren kişilerin yüzde 31'inin yemekten beş dakika sonra ne kadar ekmek yediklerini hatırlamadıklarını tespit etmişlerdir. Bunların yüzde 12'si ekmek yediğini bile inkâr ediyordu. Yediğimiz yemeklerin ortadan kaybolması gibi, görünüşe göre yenilenler de hemen hafızalardan siliniyor. Ancak tavuk kanadı konusunda durum farklıdır. Yenilen üç kanattan üç kemik, yedi kanattan yedi kemik kalır geriye. Wansink, tavuk kemiklerinin tüketime ne kadar etki ettiğini gözlemlemek üzere, bir deney için 53 öğrenciyi Super Bowl izlemeye bir spor kulübüne davet eder. Burada dev ekran ve tavuk kanadı bedavadır. Wansink garsonlardan masada bulunan kemikli tabakların yarısını kaldırmalarını, diğer yarısını masada bırakmalarını ister. Sonuç:

Tabakları temizlenen öğrenciler yemeye devam etmiştir. Kişi başı ortalama yedi tavuk kanadı tüketilmiştir. Tabaklarında tavuk kemikleri biriken denekler diğerlerinden daha az yemişlerdir. Bu grup ortalama iki tavuk kanadı yiyerek diğer gruba nazaran yüzde 28'lik bir tüketim gerçekleştirmiştir. Yani gözden ırak, gönülden de ıraktır.

Beslenme ve cinsellik en güzel insani dürtülerdir. Sevgililer birbirini ısırmayı, karşılıklı öpüp koklamayı, bedenini ve saçlarını sarıp sarmalamayı severler. Biri diğerini ısırmayı (bağımlı gibi), fındık vb., yakıcı, sert bir şekilde çıtırdatarak ısırmayı çok tatlı buluyor. Ärzte grubunun "Elke" şarkısında –itiraf etmek gerekirse pek romantik değil– şu sözler bulunuyor: "Kız bir parça pizza gibi görünüyordu, olağanüstü güzeldi...", "Üç metrelik küp gibi, gerçek bir taş. Jöleli salatalıklı hindi göğsüne benzer", "Elke ile mum ışığı eşliğinde yemekteydik. Ben biraz tofu yedim, o tüm domuzu." Kısacası yemek ve cinsellik iç içedir. Bunun için cinsel organları çağrıştıran istiridye, muz ya da çatlamış etli incirlere bakmak yeterlidir. Her kültürün kendine has afrodizyakları, ginseng, tarçın (etkisi Antik dönemden beri bilinir), zencefil (özellikle Asya kıtasında), Maca yumru kökleri (yüksek And Dağları'nda yetişir ve İnkaların viagrasıdır), Muira Puama (Brezilya kökenli bir bitki), safran, istiridye vs., gizli tahrik ve cinsel güç artırıcılardır.

Beslenme sosyoloğu Daniel Kofahl, yiyip içerken ve cinsel ilişkiyle deneyimlediğimiz eğlenceli duygusallığı "son derece fiziksel ve zaman olarak kısıtlı, anlık, akılcı olmayan ve çoğu zaman usdışı" olarak tanımlamaktadır. Yaygın ve daima diğer besinler ve diğer insanlara karşı müdahaleci ve aynı zamanda genellikle insan eliyle yetiştirilip üretilmektedir: "Bu ister kirli bulaşıkların veya terli çarşafların yıkanmasında olsun, izlerin yok edilmesinde bile tereddüt, tertip ve hasat evreleri görülür. Bu yüzden yemek ve cinsel ilişki son derece iç içe geçmiştir."

Ve aşırı miktarda yemek insanı mahvedebilir. 1973'te Fran-

sız sinemalarında, "Paris'te şaşkınlık yaratan en son vizyona giren filmin" namı yayılıvermişti: Marco Ferreri'den *Büyük Tıkınma*. Sınırsız, devasa bir sefahat âlemi, yalnızca oburluk var – yenilip, sevişmeler ("Yemeği seven bir kadın, diğerini de seviyor," anlamına geliyor), erotizm bir tarafta ikisi de cömertçe ve olağanüstü açgözlülük sergileniyor. Paris'in girişinde bir villada, ellerindeki kaşığı bırakmadan önce son kez içlerindeki pisliği çıkarmak üzere, bu dört adam kendilerini son derece iştahlı yansıtıyorlar. Hayatlarından bezmiş adamlar görgü ve ahlak kurallarını hiçe sayıyor, bedensel çekinceleri olmadığı için rahatça gaz çıkarabiliyorlar. Ağız şapırdatmalarından ve geğirmelerinden bahsetmiyoruz bile.

1986 yapımı *Dokuz Buçuk Hafta* adlı film çok daha zekice ve estetiktir. Elizabeth (Kim Basinger) bir sahnede buzdolabının önünde gözleri kapalı bir şekilde oturuyor, John (Mickey Rourke) ona kırmızı jöle, zeytin ve bal yediriyor. Ancak bu aşk ilişkisinin sonu da tüm cinsellik ve yeme içme deneyimlerine rağmen iyi bitmiyor.

Yemek ve seks konularıyla ilgili şüphesiz eğlenceli araştırmalar da mevcuttur, bu yüzden burada bir de Avustralya'dan söz etmek gerekir. Seks ile biftek yeme arzusu arasında ne ölçüde bağıntı olduğu araştırılmıştır. 1600 deneğe ya dekolte giysili kadınların (seksi) resimleri ya da sıradan manzara resimleri gösterilmiştir. Araştırmaya katılanlardan daha sonra iki menüden birini seçmeleri istenmiş. Menünün biri etli, diğeri etsizdir.

Sonuç: Dekolte giysili kadın resimlerine bakan erkekler, manzara resimlerine bakan hemcinslerine nazaran belirgin bir şekilde etli yemeklerde karar kılmışlardır. Sevişme arzusu duyan kadınlar ise et yerine sebze yemeklerini tercih etmişlerdir. Araştırmacılar bu durumu şu şekilde açıklamaktadır: Bir kadına çekici görünmek isteyen bir erkek, özellikle erkeksi bir duruş sergiliyor, et tüketimi de buna dahildir.

Ancak bu araştırma birkaç yıl öncesine ait, yani et tüketimi-

nin şimdikine göre daha seksi mesaj verdiği bir dönemde yapıldı – araştırmada deneklerin aşk hayatıyla ilgili dikkate alınmayan önemli bilgilerden bahsetmeye bile gerek yok.

Şimdi ne bu tür araştırmalar ne de tuhaf orgiastik filmler yiyeceğin doğasında var olan duygusallığa dokunabilir. Bununla beraber kendi kendine uygulanan rejim ve sürekli kalori hesaplamak zorunda kalınması yemek zevkini ve bunun yanı sıra erotik bileşenleri arka planda bırakmaktadır. Bu yüzden yeniden lezzetin farkına varmak, evet onu yeniden keşfetmek, aynı zamanda erotik alanı belirleme zamanıdır.

ZİHİNSEL AÇLIK - Amerikalı psikolog Paul Rozin'in birkaç yıl önce düzenlediği ve beslenmemizde ne denli gergin olduğumuzu gösteren, bilgilendirici bir anket bulunmaktadır. Katılımcılardan bir yıl boyunca ne süpermarketin ne de fast food büfelerinin olduğu ıssız bir adada kalacaklarını düşünmeleri ve çeşitli besin maddeleri arasından hayatta kalmalarına yarayacak yiyecekleri seçmeleri istendi. Önerilenler arasında şunlar bulunuyor: 1. Mısır, 2. Yonca filizi, 3. Hot dog, 4. Ispanak, 5. Şeftali, 6. Muz, 7. Sütlü çikolata. Değerlendirme sonucunda ilk sırada muz vardı, katılımcıların yüzde 42'si bunun doğru bir seçim olduğuna inanıyordu. Peşinden şunlar geliyor: ıspanak (yüzde 27), mısır (yüzde 12), yonca filizi (yüzde 7), şeftali (yüzde 5), hot dog (yüzde 4) ve sütlü çikolata (yüzde 3). Ancak ada da hayatta kalma olasılığını yükselten besinleri tercih edenler toplamda yüzde 7 oranındaydı: hot dog ve sütlü çikolata.

İkisi de yağ ve karbonhidrat açısından zengin ve enerji ihtiyacımızı karşılayabilir. Issız bir adada hayatta kalma mücadelesi söz konusudur, zayıflama ya da sağlıklı beslenme değil. Muz, amino asit L-triptofan mutluluk hormonu serotonin hormonunun yapı taşı olarak kısa süreli canlılık hissi verir. Araştırmanın sonucu, bağlamdan bağımsız olarak besin maddelerini "iyi", "kötü", "sağlıklı", "sağlıksız", "yenilebilir", "yenilemez" gibi ayır-

maya ne kadar eğilimli olduğumuzu gösteriyor. Rozin, beslenme anlayışımıza göre çok az miktarda bile alınmış olsa, yağın zehir görevi üstlenmiş gibi göründüğünü ifade ediyor.

Üstte belirtildiği üzere yağların doğrudan yağ olmadığını, kilo alma ve kalp damar hastalıklarıyla ilgili endişeye kapılmak yerine, aralarındaki farkı ayırt etmek gerekir. Rozin'e göre, "İnsanın beslenmesiyle ilgili bu denli aşırı kaygı taşıması da sağlıklı değildir."

Kültür bilimci Nicole M. Wilk de beslenme krizinden söz etmektedir. Değişen yeme alışkanlıkları ve sofra adabında meydana gelen yenilikler yemeğin güvenirliğini yitirdiği anlamına gelmez. Seksenli yıllardan beri görülmeyen şeyler merkeze kaydı – bununla yine Rozin'in saptadığı güvensizliğe geri dönüyoruz: "Görünmeyen katkı maddeleri, çoklu doymamış yağ asitleri, iyi ve kötü kolesterol, genetik değişikliğe uğramış içeriklerin yanı sıra 'olumsuz etkiler' günümüzde beslenme tarzını, bir kültürün geleneksel mutfağından daha fazla etkilemektedir."

Kısacası yemekle ilişkimiz karmaşık ve bu nedenle ne yazık ki son derece sıkıntılıdır.

Şimdiye dek çeşitli sosyal medya platformlarında beslenmenin sosyal statü olduğunun dikkat çekici bir şekilde yansıtılmış olması, günlük kalori ve vitamin alımını da karmaşık hale getirmektedir. Beslenme psikoloğu Thomas Ellrott günümüzdeki beslenme trendini şöyle tanımlıyor: bireyselleşme. Almanların belirli bir yeme alışkanlığı bulunmuyormuş artık. "Yaklaşık 80 milyonluk nüfusun her birinin ayrı bireysel beslenme alışkanlığı bulunmaktadır. Ve giderek daha fazla abartılıyor – örneğin erkekliğini pahalı dana etiyle sergileyen erkekler. Diğer yanda sıkı veganlar görülüyor, bunların arasında erkekler de olabilir. Ama çoğunlukla kadınlar vegandır."

Muhtemelen birçoğumuz yemek yeme kararlarımızı kolay ulaşılabilir bilimsel kanıtlara dayanarak verdiğini sanır: Bol sebze sağlıklıdır, meyve de öyle, günde iki ila üç litre su ya da şekersiz bitki çayı içmek gerekir.

Kısacası insan kendini sanki gerçekten (çoğunlukla) kendi evinin efendisi gibi hisseder. Ne yazık ki çoğunlukla kendi iştahımızı, yemek yeme zevkimizi nasıl kaçırdığımızı kendi başımıza yapabileceğimiz basit bir deney bile gösterebilir. İnsan dikkatli bir şekilde kendini marketteki pasta vitrininin önünde, öğle ve akşam yemeklerinde, öğle sonrası uyuşukluğu esnasında, sinemada vs. gözlemleyebilir ve düşüncelerini not edebilir. Bu basit farkındalık alıştırmalarıyla insanların kendi kendilerini sorguladıklarını görebiliriz, bu şöyle olabilir:

Acaba badem ezmeli kruvasan mı alsam yoksa tam tahıllı küçük ekmeklerden mi alsam? (Ama uzun zamandır badem ezmeli kruvasan yemedim!) Bu dondurmayı hak ettim ama. Peki, ya demir metabolizmam? Değişiklik olsun diye kırmızı et sağlıklı olmasa da, ketçap ve mayonezli patates kızartmasıyla bol yağlı bir hamburger (patates kızartması da yağlı)... Brokoli zaten uzun zamandır yiyeceklerim arasında değil, garip ama tadı yine de berbat. Buna rağmen kendimi brokoli yemeye zorlamalı mıyım? İnsan önerilen günlük beş porsiyon sebze ve meyveyi nasıl yer? Bilimsel olarak bakıldığında kaç fincan kahve tüketilebilir?

Yalnızca beslenme önerilerinin içinden çıkılmaz girdabında sürüklenmekle kalmıyor, bizi incecik, zeki ve mutlu edeceklerini iddia eden, yeni trendler, furyalar ve diyetlerle de kendimize sınırlar koyuyoruz. Bedenimizin ve ruhumuzun gerçek ihtiyaçlarına daha fazla odaklanmamız gerekirken kalori hesaplamalarıyla, makro ve mikro besinlerle, süper besin saçmalıklarıyla kendimizi gülünç duruma düşürüyoruz.

Örneğin detoks, beslenme sistemi içinde sihirli sözcüklerden biridir, modern insanın vücudunun içinde biriken kirler için bir nevi peeling'dir. Her yerde vücut temizliğinin öneminden söz edilmektedir; diğer ünlü blogger'lar gibi Oscar ödüllü aktris Gwyneth Paltrow da internet sayfası *Goop*'ta (bu arada milyonlarca dolarlık bir kuruluş haline geldi) bu konudaki tar-

tışmalı fikirleriyle ön plana çıkmaktadır. İnsanoğlu tatlı ve işlenmiş buğday tüketip, kahve ve alkol içer, hamburger tıkınarak günah işler, kurabiyeye bayılır, kötü alışkanlıklarıyla vücudunu kirletir. Detoks ise modern kefaret yöntemidir. Bu akla gelebilecek en iyi reklamdır ve bununla endüstriye milyar dolarlık kâr sağlanmaktadır. Gerçek şu ki; sağlıklı bir bedenin düzenli bir detoksa ihtiyacı yoktur, çünkü vücutta görevini gece gündüz yerine getiren, âdeta muhteşem bir organik temizlik sistemi bulunur. Vücut gerçekten zehirlenmiş ise yeşil bir smoothie'nin faydası olmaz.

Diğer bir örnek: Temel Reis sihirli güçlere ihtiyaç duyduğunda bir kutu ıspanak konservesi açar, onu hemen mideye indirir ve birden devasa kaslara sahip olurdu. Ispanak, Temel Reis'in süper gıdasıydı. Denizcilere yeni, çağdaş, mucizevi bir gıda önerilecek olsa bu muhtemelen kemik suyu olurdu. Ama sıradan, basit ve özensiz pişirilmiş olmayacak, bilakis zencefil, kekik, kereviz, havuçla çeşnilendirilen, meralarda otlayan sığır ve mutlu serbest gezen tavuk kemiklerinden elde edilen sular olmalı. Bu suların hazırlanma süreleri en az 18 saattir, ancak bu sürecin sonunda et suyunun mucizevi etkisi görülebilir. Kemik suyu pazarlanırken; kemik suyunun kemik ve dokuları güçlendirdiği, muhteşem bir mineral kaynağı olduğu, bağışıklık sistemine iyi geldiği, sindirim sistemine faydalı olduğu ve cildi, saçları ve tırnakları güzelleştirdiği vaat edilir.

Günümüzde beslinlerin de sağlıklı yaşam tarzı önerileri arasında yer almasında, chia tohumu ya da goji berry gibi et suyu da payını almaktadır. İnsan ne yerse odur – ya da ne içerse. Beslenme gurularının sağlıklı yaşam tarzlarına atıfta bulunan pazarlama uzmanları, "halo etkisi"nden faydalanırlar. *Halo* sözcüğü İngilizce kökenlidir ve hale olarak çevrilebilir. Ünlü kişiliklerdeki bu hale etkisi gözümüzü âdeta kör ediyor. Gerçekleri görmeyi engelliyor ve reklamı yapılan insanlar aslında hiç sahip olmadıkları yeteneklere sahipmiş gibi lanse ediliyor.

Ürün ambalajlarının da önemli katkıları olduğu rahatlıkla anlaşılabilmektedir. Ne kadar sade olursa o kadar iyidir. Kapağı açık bir mutfak dolabının önünde bir smoothie mikseri bir konserve ravioli'den* daha iyi görünebilir. Her ne kadar yüzeysel gelse de, *Trophy Kitchen*** döneminde bu husus göz ardı edilemez.

Kemik suyu aslında ne kadar sağlıklıdır? Ocağın üstünde ne kadar kaynarsa kaynasın, mucizevi bir ilaç olmadığı aşikârdır. Karlsruhe Max Rubner Enstitüsü'nden beslenme uzmanı, bilim insanı Bernhard Watzl bu konuyu bir röportajında dile getiriyor. Et suyunun "geleneksel, sağlıklı bir besin maddesi" olduğunu ifade ediyor. Azı karar çoğu zarardır. Peki, kemiklerin güçlenmesini destekler mi? "Hayvan kemiklerindeki kolajenin kaynatılması ve çorbası içildiğinde kemiklerin güçlendiği basit bir varsayımdır." Bunun için metabolizmamızın çok karmaşık olduğunu söylüyor. Peki ya kolajen? "İster et suyu ister biftek yensin pek fark etmez, bu madde her hayvansal dokuda mevcuttur."

Ya da tuzu ele alalım. Yemeğe bol tuz atmak sağlığa zararlıdır: Bu basit mesaj şimdiye dek kısmen de olsa insanı rahatlatırdı; çünkü yemek tatsızsa şunu bilirdik: Evet, tuz eklenebilir ama fazla değil! Alman Beslenme Derneği'nin açıklamasına göre, "Tuzu az kullanarak baharatlarla yaratıcı bir şekilde çeşnilendirin," – "az" kavramı tam olarak ne anlama geliyorsa artık. "Tuz kullandığınız takdirde iyot ve florür açısından zengin olmalıdır."

Bununla birlikte aşırı tuz tüketimi muhtemelen geçmişte kalmış olmalıdır.

Bilindiği üzere fazla tuz kan basıncını yükseltir – aynı zamanda geçmiş yıllarda yapılan araştırmalarda, yüksek tansiyonlu insanlar söz konusu olsa bile, yetersiz tuzun da sağlıklı olmadığı görülmektedir. Geniş çaplı bir çalışmada araştırma

* (İta.) İçi dolgulu bir makarna türü. (ç.n.)
** (İng.) Trophy mutfak, fonksiyonel. (ç.n.)

ekibi 49 ülke arasından 130.000'den fazla deneğin verilerini değerlendirmiş ve şu sonuca varmıştır: Günlük tuz tüketimi 3 gramı aştığında, kan basıncından bağımsız olarak daha fazla felç ve kalp krizi yaşandığı tespit edilmiştir. Bu değişiklik birçok uzmana şaşırtıcı gelmiş olmalıdır.

Ülkemizde tuz tüketimi aşırı yüksektir: 2014 yılında yapılan Alman Yetişkin Sağlığı Araştırması'na göre, kadınlarda tüketim günlük 8,4 gram, erkeklerde ise 10 gramdır.

Ancak münferit değerlere odaklanmak yerine, her ne kadar yenilikçi bir öneri gibi gelmese de, tüm sağlığı mercek altına almak gerekir. Öte yandan, özellikle nasıl yemek yapacağımız, ne yiyeceğimiz ve nasıl daha sağlıklı yaşayacağımız konusunda sürekli bilgi akışı içinde olduğumuz bir dönemde kolaya kaçma eğilimindeyiz. Okuduklarımızın (ya da duyduklarımızın) doğruluğunu ve bize faydası olup olmadığını araştırmak yerine kolay yolu seçiyor ve net kuralları seviyoruz. Besin piramidiyle büyüdük ve daha önce de belirtildiği gibi, korku uyandıran sözlerle (buğday, glüten vs.) besin maddelerini iyi ya da kötü olarak ayırma eğilimi gösteriyoruz. Oysa bilimsel çalışmalar kimileri için sağlıklı olan bir şeyin başkaları için sağlıksız olabileceğini kanıtlamıştır.

Zihinsel açlığımızı, sanki daha fazla yayına maruz kalmamak için kapatılması gereken bir radyo programıymış gibi susturmak imkânsızdır. Oysa bu söz konusu bile olamaz. Aslında düşüncelere hâkim olur, onları düzenler ve rahatsız eden patırtıyı hafifletirsek pek çok şey kazanılmış olacaktır. İçindeki eleştirmeni görebilmek ve bunun kendisini yoldan çıkarmasına izin vermemek farkındalığın temel özelliğidir.

Elbette gerçek farkındalık uzmanlarının niyeti iç seslerini kısmak değildir, fakat ruh dinginliğine önem verirler. Ya da farkındalık uzmanı Bays şöyle ifade ediyor: "Yemek konusunda birbirine ters düşen tüm sesler susar, farkındalık işlevi de düşünce işlevinin önüne geçerse, yemek yemeye hazırız demektir."

AÇLIĞIN TERSİ: NE ZAMAN DOYARIZ?

Okinawa'lı Japonların uyguladığı, daha önce bahsi geçen "Hara Hachi Bu" bilinçli farkındalık kuralına göre, midenizin yüzde sekseni doluysa yemeyi bırakın.

Bu çok mantıklı ve görece basitmiş gibi geliyor, ama öyle değil. İnsan doyduğunu nasıl anlar? O an, midenin rahatsızlık belirtileri gösterdiği an mıdır? Ya da yemeyi bırakmamız gerektiğini, boşalan tabaktan veya biriken tavuk kemiklerinden mi anlarız? Birçok insan için midenin hissedilir derecede dolu olması en güvenilir tokluk işaretidir. Ancak midenin gereksiz yiyeceklerle genişlememesine dikkat etmek gerekir. Mide gerçekten de içi boş organlardan biridir ve kas gibi çalıştırılabilir. Mide tuhaf bir şekilde kısa süre içinde hacmini iki katına çıkarabilmektedir.

New York Columbia Üniversitesi'nden bilim insanı Allan Geliebter, seksenli yıllarda çığır açan deneyinde gönüllü katılımcıların midesine bir balon yerleştirip içine adım adım 100'er mililitre su doldurmuştur. Her doldurușta denekler midelerindeki doluluk hissini betimlemişlerdir. Zayıf insanların midesinin dolum kapasitesi 1100 ml iken, kilolu insanlar 2200 ml ve daha da fazlasını alabilmiştir.

Yani bu yüzden mide duvarının genişleme kapasitesine güvenilmemesi önerilir. Çünkü hızlı yerken aşırıya kaçılabilir ve kötü hissedilebilir. Aslında bedenimiz, tokluk derecemizle ilgili, yiyeceklerin besin yoğunluğu gibi başka bilgilere de ihtiyaç duyar. Örneğin biraz çikolata mideyi genişletmez ama yine de vücudun karbonhidrat ve yağ ihtiyacını karşılar.

Ayrıca birçok kez adı geçen ghrelin hormonunun da önemli bir etkisi bulunmaktadır. Mide mukozasında salgılanıp açlık, uyku, bağımlılık ve tokluk hissi gibi karmaşık süreçlerden geçerek en son beyne etki etmektedir.

Ancak hormonlar tarafından kontrol edilen tokluk sinyalleri beyne ulaşıp yemeyi bırakma emri verene dek biraz zaman geçmektedir – yirmi dakika kadar. Hızlı yemek yiyenlerin rahatlıkla iki hamburger yiyebileceği bir süre.

Budist rahip Ajahn Chah aşağıdakileri öneriyor: "Beş lokma yedikten sonra doyacağınıza inanıyorsanız yemeyi bırakıp biraz su için, bu şekilde en doğru miktarı yemiş olursunuz. Akabinde otururken ve yürürken kendinizi daha hafif hissedersiniz. Fakat biz bunları uygulamıyoruz. Doyduktan sonra bir beş lokma daha yiyoruz. Zihnimiz bizi buna yönlendiriyor. Kendini nasıl terbiye edeceğini bilmiyor. Samimi bir şekilde zihnini terbiye etmek için çaba göstermeyenler bunu başaramayacaktır. Zihinsel faaliyetlerinizi sürekli gözlemleyin."

Verimlilik için çaba gösteren toplumlarda yaşayan insanların günlük hayatta ne denli hızlı hareket ettiğini gösteren ilginç araştırmalar bulunmaktadır. İngiliz psikolog Richard Wiseman, doksanlı yıllar ile 2007 yılı arasında küresel çapta ortalama yürüme hızının yüzde yirmi arttığını keşfetti. Bununla birlikte bu durum Asya metropollerinde daha hızlı ilerlemektedir. Yeme hızı da çok benzerlik gösteriyor, özellikle ayaküstü yemeyi göklere çıkaran hızlı servis kültürüyle yaşadığımız çağ, farkındalıklı beslenme felsefesinin tam tersidir. Gittiğimiz ve yürüdüğümüz her yerde bir şeyler yeniliyor; büfelerde, banliyö trenlerde, hatta bazen de bisiklet sürerken. İnsanlar dışarı çıktıklarında bir şeyler yer, bunlar içeceğin yanında verilen tuzlu fıstık ve cips de olabilir. Etnograf Phillip Vannini, sinemada patlamış mısır yenmediği takdirde bunun gerçek bir sinema macerası olmadığını, deniz kenarında dondurma, parkta ise bir dilim pasta yenildiğini söylüyor. Oysa bu kültür yeni ortaya çıkmış değil, aksine Antik Yunan ve Roma'da da atıştırmalıklar sevilirmiş, fakat bunlar smoothie kâsesi ya da kruvasan değil de kızarmış balık, tuzlu bezelye ve ekmektir. Bugünkü atıştırma kültürünün temelini endüstrileşme atmıştır. İngiltere'deki fab-

rikalara ve işçi yerleşim yerlerine balık ve patates büfeleri açılmıştır. Almanya'daki sosis büfeleri İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra kurulmaya başlamıştır. Altmışlı yıllar büyük fast food zincirlerinin zaferiyle sonuçlanmıştır.

İsviçreli kültür bilimci Walter Leimgruber, uygarlık için çok önemli bir disiplin sürecinde çatal bıçak kullanımının sonunun gelmekle kalmadığını, bilakis tersine döndüğünü düşünüyor. "Elias, sofra adabının parçası olan çatal bıçakla yemek gibi tüm kuralların giderek kaybolduğunu ve her yerde düzensiz beslenme alışkanlıklarının kendine yer edindiğini başka türlü nasıl açıklayabiliriz?" diye soruyor. "İnsanlar çoğu zaman bir şeyin nasıl koktuğunun ve tadının farkında bile değil."

Gıda trendi araştırmacısı Hanni Rützler'in 2020'de hazırladığı gıda raporuna göre, yeme kültürümüzde "atıştırmalıklar" mega trendlerden biridir ve "daha esnek, daha spontane ve bireyci bir toplumun ifadesidir". Ancak burada bahsi geçen ne tatlılar ne de tren istasyonunda çabucak atıştırılan hot dog'lardır, aksine sağlıklı küçük ara öğünler, ramen, vegan ve vejetaryen besinler, bowl türleridir. Viyana'daki restoranlar atıştırmalık olarak kızartılmış uykuluk, yumurtalı beyin ya da kavrulmuş böbrek gibi geleneksel sakatatlar sunsa da sebze atıştırmalık olarak önemlidir (bununla birlikte burada özellikle orta sınıfın veya üst orta sınıfın alışkanlıkları söz konusudur).

İşin kötüsü insan vücudu atıştırmaktan hoşlanmaz, bunlar isterse sağlıklı atıştırmalıklar olsun. Onlarca yıldır dikte edilen günlük azar azar ama sık yeme formülünün geçerliliği kalmamıştır. En son araştırmalarda, vücudumuzun sürekli yemekten dolayı dinlenmeye fırsat bulamadığı ve bu yüzden önemli temizlik işlerini yapamadığı görülmüştür. Doğal olarak bunun aksi önerilmektedir, çünkü ihtiyaç duyduğumuz günlük kaloriyi on küçük öğün halinde aldığımızda gıda endüstrisi daha fazla kazanmaktadır.

İçinde yaşadığımız ve baştan çıkarılmaktan hoşlandığımız, cennet gibi zengin bir besin dünyasında açlığımızı anında bastırmaya alışmışız – üstelik hiç karın gurultusu, gerginlik, baş ağrısı ya da baş dönmesi bile hissetmeden. Dahası, yiyeceklerin çekiciliğine kendimizi kaptırıp, canımız çektiği anda hemen açlıktan bahsedebiliyoruz. Reklamlarda buna "ara öğünler" denir. İştahın psikolojisi üzerine 1973'te bir kitap yayımlayan Daniel Cappon şöyle yazıyor: "Bir bireyin iştahı, yeme isteği ve eğilimi, yemek yemeye olan düşkünlüğüdür. Yemek yemek insanın yaptığı bir şeydir; iştah ise hissettiği, yapmak istediği bir şey, yani aslında psikolojik bir durumdur." Keyfimizden, sıkıldığımız için, belli bir ruh haline bürünmek, üzüntülerimizden sıyrılmak ya da kendimizi ödüllendirmek için yeriz. Yemekten zevk almak genellikle açlıktan önce gelir. Bu konforun gerçekleşmesi aslında bir şans meselesidir. Oysa açlık söz konusu olduğunda, iştahın sürekli olarak tatmin edilmesi, yani keyfi yeme olgusu –sağlığa verebileceği zararlar göz ardı edilirse– vücudumuz mükemmel durumda olmasına rağmen, enerji kaybettiğimizi düşünmeyi tercih ederiz. Amerikalı psikolog Michael Lowe "hedonik açlık"tan bahseder ve çikolata, cips, tiramisu gibi şeylere karşı isteklerine gem vuramayanlara, artık zaaf duydukları yiyecekleri almamalarını önerir. Motto şöyledir: Mutfak dolabımda olmayan şeyleri yiyemem.

Tatillerde birden açlık çekebileceklerini düşünüp endişelenen insanlar vardır, bu kişiler yanlarında daima kruvasan, muz, granola çubuğu, çikolata ya da kuruyemiş gibi yiyecekler bulundururlar. Oda servisi ve mini bar olmasına rağmen, yanlarında erzakları olmadan yirmi dört saat boyunca bir otel odasında kalmaları imkânsızdır.

Bu sıra dışı davranışa önemli bir örnek ise gece açlığıdır. Bilim insanları beynin glikoz dengesinin bozulması nedeniyle bizi uyanık tutan öreksin hormonunun salgılandığını düşünmektedirler. Arada bir gelen açlık krizleri, yemeklerini genel-

likle akşamları geç saatlere bırakan, gece boyunca birçok kez karbonhidrat açısından zengin ve düşük proteinli gıdalarla beslenen "gece yeme sendromundan"* (NES) muzdarip kişilerden ayırt edilmelidir. Kimileri gece bir kez, kimileri de beş defaya kadar kalkabilmektedir. Yiyecekler nöbet geçirir gibi, tat almadan ve suçluluk duygusuyla, kontrolünü yitirme korkusuyla yenmektedir.

Leipzig'deki Yeme Bozuklukları Danışma Merkezi'nin web sayfasında şunlar yazıyor: "Gece yenilen yemekler nedeniyle melatonin ve kortizol hormonlarının dengesi bozulabilmektedir. Uzun vadede NES'in sağlığa zararlı etkileri bunlardan kaynaklanmaktadır, çünkü yüksek kortizol seviyesinin obezite, Tip 2 diyabet, yüksek tansiyon ve kolesterol değerlerinin yükselmesinde payı büyüktür. Ayrıca uyku sorunları da strese bağlı rahatsızlıklara ve kilo alma sorunlarına neden olmaktadır. Gece yeme sendromu çoğunlukla depresyon, kaygı bozukluğu ve bağımlılığa yol açabilmektedir."

Bilim insanları gece ortaya çıkan açlık krizlerinin nedenlerine şimdiye dek açıklık getiremeseler bile, araştırmalar ani açlık krizlerinde genlerin payının olduğunu ifade ediyor, çünkü NES genellikle aileler arasında görülen bir durumdur. Bununla birlikte fiziksel stres altındayken gem vurulamayan geceleri yemek yeme isteğinin, fiziksel stresin yanı sıra hormonal dengesizliklere de neden olduğu görülmektedir.

"Gece yeme sendromu" yaşayan kişiler mutlaka profesyonel destek almalıdır, çünkü yeme bozukluklarının ardında ağır psikolojik sorunlar yatmaktadır.

Çantasında sürekli dört paket kraker ve bir kilo muz bulunduran herkesin doktora gitmesi gerekmiyor elbette, ancak şunu deneyebilirler: Yanlarında bulundurdukları yiyecekleri zamanla el çantalarında küçük bir paket kuruyemiş kalana kadar azaltabilirler, buna kimsenin itirazı olmaz.

* Night Eating Syndrom. (ç.n.)

Açlığı destekleyen ve iyi bir tokluk hissi yaşanmasına engel olan yerin adı *Trophy Kitchen*'dir. Granit, mermer ya da kuvars tezgâhıyla, paslanmaz çelik ve profesyonel gereçlerle dolu bir mutfak belki bir statü sembolü olabilir ama aynı zamanda insanın aklını çelen bir mekândır. Yeme dürtüsünü kamçılamaktadır. Mutfakta kendimizi ne kadar rahat hissedersek, burada o denli uzun süre kalır, buzdolabına ya da gözümüzün önündeki yiyeceklere el atarız. *Slim by Design*'ın yazarı Brian Wansink için lüks mutfaklar, aklını ve mantığını kullanmadan yiyen toplumları yansıtır. Mutfağınızda bir kanepe bulunuyorsa Wansink onu dışarı atmanızı önerirdi. Aynı şey televizyon için de geçerli. Konforlu ışıklandırma mı? Kötü. İPad şarj cihazı mı? O da kötü. Sebze ve meyveler kapalı yerde saklanıp, kurabiyeler ortalıkta mı duruyor? Çok kötü.

How We Learn to Eat adlı kitabın yazarı Bee Wilson küçük tabaklarla da tokluk duygusu hissedilebileceğini iddia ediyor. "Bazen yemekten sonra, doyduğum halde hâlâ tatlı bir şeyler yemek için can atıyorsam, raftan o minik tabaklarımdan birini çıkarıyorum –her Çin pazarında bulunabilen, mavi beyaz porselen sosluklar– ve içine canım ne isterse dolduruyorum: ağır, koyu renkli çikolatalı pasta, karamelize bademli vanilyalı dondurma, yapışkan zencefilli kurabiye. Tabak ne kadar dolu olursa olsun hiç önemli değil, çünkü porsiyon her zaman çok küçük kalıyor." Bu yöntemi ilk kez uygularken kendisi de endişelenmiş. Minicik bir tabağın aklını çelmesine izin verecek kadar olgun değil miydi acaba? "Evet, öyleydim," diyor Wilson.

Yemek odasında bir ayna olması daha yavaş ve daha sağlıklı beslenmemizi sağlayacaktır. Buna *nudging*,* doğru, mantıklı yöne doğru dürtme denilmektedir. Richard Thaler ve Cass Sunstein *Nudge* adlı kitaplarında, büfenin arkasında bir aynanın asılı olmasının bile dürtme konusunda işe yaradığını yazmaktadır: İnsanlar donut yerine meyveyi daha fazla tercih ediyor. Belki de insan elinde portakal ya da elma olmasını ter-

* (İng.) Dürtme. (ç.n.)

cih edebilir. Büfede işlevsel olan geleneksel yemek odası için de geçerlidir. Ayrıca yemek yerken insanın kendini aynada görme düşüncesi rahatsız edici olabilir – sürekli ve keyifle aynaya bakılmadığı sürece.

Yemekten sonra kendimizi ne kadar tok hissettiğimizi beklentilerimiz belirlemektedir. Restoranlarda garsonun getirdiği, neredeyse tabaktan taşacakmış izlenimi veren şnitzeli hepimiz biliriz. "Bunu bitiremem," diye düşünürüz ilk anlarda – oysa bol kepçe gelen yemek genellikle silinip süpürülür. Öte yandan koca bir tabağın içindeki küçücük bir porsiyon makarnayla bezeyi gördüğümüzde asla doymayacağımızı düşünürüz (bir yandan da en yakındaki büfenin nerede olduğunu geçiririz içimizden). Bunlarla gerçekten doymamamız, porsiyonun boyutuyla değil psikolojimizle ilgilidir. Bu bakımdan çocuklar –belirli bir yaşa kadar– yetişkinlerden çok daha ileridedir. Çocuklar tabaktakilerin çekiciliğine ya da porsiyonların büyüklüğüne aldırış etmeden, hâlâ işleyen açlık ve tokluk hisleriyle hareket etmektedirler. Pensilvanya'da yürütülen bir araştırmada çocuklar iki ayrı yaş gruplarına ayrılmıştır. Üç yaş grubu gibi beş yaş grubundaki çocuklara da peynirli makarna servis edilmiştir. Üç yaş grubundakiler porsiyon büyüklüğüne bakmadan makarnayı her zamanki kadar yemiş, beş yaş grubundakiler ise vücutlarının ihtiyacını dikkate almadan daha fazla makarna yemişlerdir. Porsiyon büyüklüğü bile onların aklını çelmeye yetmiştir.

Bu elbette çocuklarda sosyalleşmenin, damak zevklerinin, ailelerinden aldıkları eğitimin, kültürel etkileşimlerin vs. tümüyle göz ardı edildiği, kısaltılmış bir tasvirdir. Damak zevki söz konusu olduğunda itici güç ailedir çünkü. Ebeveynimizin ve kardeşlerimizin damak zevki yetişme sürecimizde doğal olarak bizi de etkisi altına alır. Bir yemeğin sık sık soframızda yer alması, ileride bu yemeği yemekten zevk alacağımız şekilde alışmamızı sağlamaktadır. Buna "Mere–Exposure–Effekt"* deniliyor. Bir şeyi sürekli tattığımız takdirde, bu içimizdeki tekrar

* Maruz bırakılma etkisi. (ç.n.)

etme eğilimini tetikler. Bunun ötesinde bu yemeğin faydalı olduğunu öğrenmemizin de etkisi göz ardı edilemez. Hatta beslenme psikoloğu Volker Pudel daha ileri giderek şöyle diyor: "İnsanlar bir yemeği sevdikleri için tercih etmiyorlar. Aksine o yemeği yedikleri için seviyorlar." Sırf tekrardan ziyade daha karmaşık olan bir tür alışkanlık geliştirdikleri için. Çünkü bu içinde duyusal körleşme tehlikesini barındırmaktadır. İnsanın her gün sevdiği yemeği yediğini düşünelim. Ne olurdu acaba? Kısa süre sonra sevdiğimiz yiyecekten bıkardık. Bizi tek yönlü beslenmeden, dolayısıyla besin ve vitamin eksikliğinden koruyan, bu spesifik duyusal tokluk evrimsel biyolojik bir mekanizmaya dayanır. Tek istisna ise anne sütüdür.

Oysa maruz bırakılma etkisinin (*Mere Exposure Effekt*) de kendine göre bir manipülatif çerçevesi bulunmaktadır. Yediğimiz bir yemek bizi rahatsız etmişse –örneğin yemeğin ardından deniz mahsulleri salatasından dolayı zehirlendik– içimiz dışımıza çıkar. Bir eğitim aracı olarak *Mere Exposure Effekt* buna rağmen işe yarayabilir. Çocuklar bugün inatla reddettikleri yemeği belki daha sonra yiyeceklerdir. Gallerli psikolog David Benton, çocukların sağlıklı beslenme alışkanlığı edinebilmeleri için ailelere bazı önerilerde bulunuyor, bunlar; yemeklerini yemeyen çocuklarını cezalandırmamak ve yedikleri zaman onları şekerlemelerle ödüllendirmemek. Ayrıca besinleri iyi ya da kötü diye ayırmak, yani brokoliyi her zaman demir kaynağı olarak överken, çikolatayı kilo ve hastalık yapıyor diye kötülemek doğru değildir. "Haydi, azıcık daha kaldı, bak," gibi hepimizin bildiği ifadeler hedefe götürmez.

Ithaca Cornell Üniversitesi'nden araştırmacılar, bir yaşındaki bebeklerin bile yemek yiyen insanların sosyal ve kültürel bağlamda etkilerini hafızalarına kaydettiklerini tespit etmişlerdir. Araştırma kapsamında 200 bebeğe yemek sahneleri izletilmiş. Videoların birinde oyuncular çeşitli dillerde konuşuyor ve sanki birbirlerini tanımıyormuş gibi davranıyorlardı. Diğer kısa videodaki oyuncular aynı dili konuşuyor ve birbirleriyle iyi

anlaşıyorlardı. Her iki filmdeki oyuncular yemeklerini yerken ne zevk ne de hoşnutsuzluk belirtileri gösteriyorlardı. Bebeklerin en çok dikkat ettikleri (merak etmişlerse ekrana daha uzun süre bakıyorlardı) ve ilgilerini pek çekmeyen sahneler değerlendirilmiştir.

Sonuç, oyuncular aynı dili konuşuyor ve güven telkin ediyorlarsa, bebekler aynı yemeği sevdiklerini varsayıyorlardı. Araştırmaya katılan bilim insanlarından biri, "Bebekler birilerini yemek yerken gördüklerinde, yemekle ilgili bir şeyler öğrenmekle kalmaz, aynı zamanda kimin kiminle yemek yediğini de öğrenirler," diyor. Özellikle de bariz bir tiksinme ifadesi gördüklerinde, herkesin tiksinti duymasını bekliyorlardı.

Tiksinti, kültürel farklılıklar ve yemek tercihlerinden uzakta önemli bir işlevi yerine getiriyor: Bizleri potansiyel patojenler konusunda uyarıp, enfeksiyonlardan koruyor. Tiksinme hayati öneme sahiptir. "Her şeyi yiyen" insan, bu duyusu olmasaydı tehlikeli besinler ve maddelere karşı savunmasız kalırdı. Birinin yüzünde tiksinti ifadesi varsa –dünya çapında aynı tarz ve şekildedir– diğerleri dikkatli olmaları gerektiğini anlar. Onlarca yıldır tiksinme duygusunu araştıran Londra Hijyen ve Tropikal Tıp Okulu'ndan epidemiyolog ve antropolog Valerie Curtis, iğrenmeyi sonradan öğrenmediğimizi düşünüyor. Aslında evrim sürecinde geliştiğini ve genlerimize iyice işlediğini belirtiyor. Deneylerinden birinde dünya çapındaki 40.000 deneğe çeşitli resimler gösterilmiş. Kan, dışkı, kadavra, irin tüm kültürlerde, neredeyse tüm insanların şiddetli tiksinti duymalarına neden olmuştur.

Amerikalı psikolog Hanah A. Chapman bir röportajında parasempatik sistemden kaynaklanan ve öncelikle bulantıyla başlayan tiksintinin psikolojik yönlerine işaret etmektedir. "Gerçi yalnızca tiksintiyle ortaya çıkmıyor ama aralarında önemli bir ilişki bulunuyor. Buna bir de karakteristik bir yüz ifadesi ekleniyor, yani üst dudak ve burun yukarı kalkıp kırışır, gözler kısılır. Boyun da içe gömülebilir. Bu durum duyusal sistemin

korunması olarak yorumlanır – soluduğumuz havanın yanı sıra göz yüzeyini de daraltırız."

Havuç püresiyle beslenmekte olan yavrunuzun önünde rahatça fast food menüsü yediğiniz takdirde, bu onun ilerideki beslenme alışkanlıklarını da etkileyecektir. Ayrıca brüksel lahanası görünce surat ekşitmek de yanlış; çocuk bunu aklının bir köşesine yazacaktır. Araştırma ekibinden bilim insanı Katherine Kinzler, *New York Times*'ta daha farkındalıklı olmayı öneriyor – küçük çocuklar sağlıklı beslenme kararları alan, örnek yeme alışkanlıkları sergileyen yetişkinler tarafından, içinde bulundukları sosyal bağlamlarına ne kadar erken alıştırılırsa o kadar iyi olacaktır. Spagettiyi konfor gıda olarak algılamak gibi, sebzeleri sevmek de bir öğrenme deneyimidir.

TOKLUK VE STRES - Zamanın akıp geçtiği bir gün düşünün. Sürekli olarak iş yerinde yapılacak konferansa geç kaldığınızı, önemli bir görevi tamamlayamadığınızı, diğer çocuklar çoktan gittiği halde kendi çocuğunuzun hâlâ anaokulunda beklediğini. Bu durum aralarda alınacak şeker bombasına bile vakit bulamadığınız, stresli bir senaryo gibi geliyor. Tüm bu kaotik durumlara rağmen kısa da olsa vakit bulunabilir.

Stres bir nöronal acil durumdur ve bizi alarma geçirir. Adrenalin üretimini artırır. Öncelikle yemeği düşünmediğimiz, iştahımızın kısa süreliğine kesildiği bir durumdur. Stresin devam etmesi halinde, işler çok farklı bir boyut alır. Çünkü daha sonra böbrek üstü bezimiz kortizol üretir ve iştahımız sebzeli güveç değil, aksine bizi anında canlandıran şeker ve yağlı gıdalar çeker.

Bazı araştırmalarda stresle başa çıkma davranışlarında cinsiyetlere göre farklılıklar görülmektedir: Buna göre kadınlar stresle yemek yiyerek başa çıkıyor, erkekler ise ağırlıklı olarak alkol ve sigara bağımlısı oluyorlar. Harvard Üniversitesi'nden araştırmacılar, iş ve özel sorunlardan kaynaklanan stresin, aslında sorunlar başlamadan önce zaten kilolu olan insanların

daha fazla kilo almasına yol açtığı sonucuna varmışlardır. Bir teori, aşırı kilolu insanlarda insülin seviyesinin yüksek olduğu ve strese bağlı kiloların özellikle insülin seviyesi yüksek insanlarda ortaya çıktığı yönündedir.

Bu sonuç, Avustralya Garvan Tıbbi Araştırma Enstitüsü, Darlinghurst Yeme Bozuklukları Laboratuvarı'nın müdürü Herbert Herzog'un idaresindeki bir grup bilim insanının bulgularıyla örtüşmektedir. Bilim insanları fareler üzerinde yaptıkları bir deneyde, stresle birlikte yüksek kalorili bir beslenmenin, stressiz bir ortamdaki beslenmeye nazaran daha fazla kiloya neden olduğunu keşfetmişlerdir. İnsülin hormonunun yanı sıra Nöropeptid Y (NPY) adlı molekülün de bunda önemli bir rolü bulunmaktadır. NPY beyinde ve birçok biyolojik süreçte, diğerlerinin yanı sıra kan basıncının düzenlenmesinde etkili bir iletişim aracıdır. "Bu araştırma, stresli olduğumuzda, hızla yağlanmaktan kaçınmak için yediklerimiz konusunda daha bilinçli olmamız gerektiğini göstermektedir," diyor Herzog.

"Stresli anlarda yemek yenilmesinin" nedenini anlamak için, bilim insanları deney kuralları çerçevesinde farelerin beyinlerinin çeşitli bölgelerini incelemişlerdir.

Bilim insanları kilo alma merkezinde iştahı uyaran aşırı NPY üretimi tespit etmişlerdir. Stres altındayken NPY yalnızca hipotalamusta değil, ayrıca duygularımızın işlendiği amigdalada da salınmaktadır. Fareler stressiz normal bir ortamda yemek yediklerinde NPY konsantrasyonu beynin iki bölgesinde de düşmüştür.

Peki, stres neden NPY salınımını tetikler? Araştırmacılar bu soruyu yanıtlayabilmek amacıyla iştah molekülü üreten amigdala sinir hücrelerini analiz etmişlerdir. Sonuç: Sinir hücrelerinde insülin reseptörleri bulunmuştur.

Bilindiği üzere vücudumuz yemekten sonra insülin salgılar. Kandan hücrelerimize glikoz salınır, kan şekeri seviyesi düşer. Hücrelerin ihtiyacı giderildiğinde kendimizi tok hissederiz.

Herbert Herzog'a göre, "Bu sistem fareler ve insanlarda benzer şekilde işlemektedir."

Stres altındaki farelerin insülin değerleri, normal beslenen hayvanlara göre, yağ oranı fazla olan besinlerle on katına çıkmış. Sinir hücreleri insüline dirençli hale gelmiş. Tepki vermeyi bırakmıştır. NPY molekülü üretimi artmış, hayvanlar sürekli yiyip gitgide şişmanlamışlardır. Herzog'a göre sonuçlar, stres ve kalori açısından zengin besinlerle tetiklenen ve giderek daha fazla beslenmeyle kısırdöngü haline gelen kronik, yüksek insülin düzeyinin ortaya çıkmasına neden olmuştur.

Araştırmacılar NPY üretimini kestiklerinde, denek hayvanlarının ağırlıklarında düşüş görülmüştür. NPY olmadan aşırı yağlı beslenen stresli bir farenin kilo alması, stressiz ortamda bulunan denek hayvanının kilo alma durumuyla aynıdır. Yani stres, kilo alma ve NPY, hepsi birbiriyle bağlantılıdır.

Abur cuburların* sağlığa zararlı olduğu bilinen bir gerçektir. Ancak stresle birlikte kilomuza iki kat daha fazla etki etmesine araştırmacılar bile şaşırmıştır. Onlar da insülinin amigdalaya bu kadar fazla etki edebileceğini düşünmemişlerdir. Herzog'a göre, "İnsülinin yalnızca bedenin belirli bölgelerini değil, aynı zamanda giderek beyindeki belirli işlevleri de düzenlediği ortaya çıkmaktadır."

Doğruyu söyleyin, stresle nasıl başa çıkıyorsunuz? Alman Beslenme Araştırma Enstitüsü'nden bilim insanı André Kleinridders, stresle başa çıkma konusunda Almanya'daki insanların yüzde 40'ının strese girdiklerinde daha fazla yediklerini varsaymaktadır ki çoğumuz bunu gayet iyi anlayabiliriz. Meslektaşlarımdan birinin bürosundaki çekmecesinde Duplo** stoku var. Bu stoktan haberim olduğundan beri devamlı onun bürosuna gidiyorum ve fazladan bir Duplo daha almamak için kendimle mücadele ediyorum. Stresli durumlarda şimdiye dek bir tanesi yetti. Ancak bu Duplo, yani ben böyle düşünüyorum, beni

* Junk Food. (ç.n.)

** Ferrero Duplo – çikolata. (ç.n.)

inanılmaz derecede rahatlatıyor ve keyfimi yerine getiriyor, bu yüzden eğer stoktakiler bitmiş olsaydı ve ben kutunun boşaldığını görseydim gerçekten endişelenebilirdim.

Michigan Üniversitesi'nde yürütülen bir araştırmada, çocukların 4 yaşından itibaren aç olmadıkları halde stresli durumlarda yemek yedikleri tespit edilmiştir. Michigan Üniversitesi'nden Alison Miller, "Önceki araştırmalardan, çocukluğunda son derece olumsuz yaşam koşulları ve stresle karşı karşıya kalanların aşırı kilolu ve obez olmaya eğilimli olduklarını biliyoruz," diyor bir röportajda. "Bunlar 4 ila 7 yaşları arasında çocukluk döneminde strese bağlı yeme alışkanlıklarıyla zamanla azar azar artan kilolardır. Çocukların çok küçük yaşlarda strese karşı tepki olarak ne buldularsa yemeye başlamalarının çok büyük riskler taşıdığı, zamanla bu küçük değişikliklerin büyük kilo artışlarına neden olduğu ve sağlık sorunlarını artırdığı dikkat çekmektedir." Bu bilgi aileler açısından, evlatlarının yemek yeme alışkanlıklarını çok dikkatli gözlemleyemedikleri anlamına gelir, çünkü ileride ne tür bir beslenme alışkanlığı edineceğimiz çocukluk çağında belli olmaktadır.

Bilim dünyası uzun bir süre aşırı kilo artışında beynin rolünü hafife almış, ancak son yıllarda bu alanda önemli gelişmeler olmuştur. Beyin araştırmacısı, *Das egoistische Gehirn* (Bencil Beyin) adlı kitabın yazarı Achim Peters, stresi kilo artışında önemli bir etken olarak tanımlamaktadır. Ona göre endüstrileşmiş ülkelerdeki obezite salgını aslında stres salgınıdır. Peters, *Spiegel*'e verdiği bir demeçte şöyle diyor: "Günümüzde dünyanın dört bir tarafında insanlar ömürleri boyunca sürekli fiziksel stres altındadır ve bu genellikle çocukluk çağında başlıyor. Milyonlarca insan işlerinde pek fazla takdir görmüyor veya işlerini kaybetmekten korkuyor. Ya da iş ve aileleri arasında kendilerini paralıyorlar."

Sonuçları, sinir sisteminin sürekli aktif olması aşırı karmaşık olan hormonal yapımızda dengesizliğe neden olurken, insülin metabolizmamızı bozmaktadır. Peters'e göre bu durum,

strese maruz kalan insanların beyinlerinin ihtiyaç duyduğu enerjiyi sağlayabilmeleri için sürekli bir şeyler yemelerine neden olmaktadır. Yani bu teoriye göre şişmanlamak, tükenmeyen stres için ödenen bedeldir.

Zevk ve üzüntü merkezleri iştahımızı kontrol eder. Bunlar orgazm ve eroin bağımlılığında da aktif olan beyin bölgeleridir. Şöyle de denebilir: Yemek, yaşlılığın seksidir.

DİYET YAPMAK NEDEN ÇOK GÜÇTÜR? (VE NEDEN İŞE YARAMAZ?) - Her gün çevremizdeki cezbedici yemekler bizleri kendine çekiyor. Diyete bağlı kalmak demek, bu cazip şeylerden daima uzak durmak ve kendine işkence etmekte ustalaşmak, taze kızarmış patatese sırtını dönmek ve nefis kokmalarına rağmen kavrulmuş bademleri Noel pazarında görmezden gelmek demektir. Ancak bilindiği üzere inatçı bir otokontrol asla hedefe götürmez. Nitekim günün birinde bir lezzeti tatmak için aşırı istek duyarız ve tüm bu olumlu çabalarımız boşa gider.

British Columbia Üniversitesi'nden Ingrid Fedoroff bunu yıllar önce bir deneyle göstermiştir. Deneklerine on dakika boyunca pişmekte olan pizzayı koklatır ve ardından istedikleri kadarını yemelerine izin verir. Normalde çok kontrollü ve bilinçli beslenen denekler çok fazla yemişlerdir.

Konferans masasının üzerindeki kayısılı kremalı pastanın bulunduğu büronun kapısının önünden birkaç kez geçmiş ve şöyle düşünmüş olabilirsiniz: "Hıh, bu tuzağa düşmeyeceğim!" Ama en geç öğleden sonra (şayet iş arkadaşlarımız onu midelerine indirmemişse), epey iş gördükten sonra ve biraz sıkıldığımızda (ya da stresliyken), çoğumuz pes ederiz ve bir tane değil, aksine daha fazlasını yiyebiliriz... Unutmayın: Pasta nasılsa çoğunda beklenmedik bir uzlaşı hissi yaratır. Diğerlerine kıyasla (örneğin Fransa düşünülebilir) market alışverişi söz konusu olduğunda genellikle cimri olan bir toplumda önemsiz bir nokta sayılmaz.

Bilim insanları tarafından birkaç yıl önce bomba etkisi yaratan bir araştırma yayımlanmıştır. Şöyle deniliyor: "Belki de obezite ve diyabet salgınlarına yanlış açıdan yaklaşıyoruz. Bu salgına karşı ne yapacağımızı biliyormuşuz da sanki insanlar bizi dinlemiyormuş ve kontrolsüzce yemeye devam ediyorlarmış gibi davranıyoruz. Belki insanlar bizi dinliyor fakat biz onlara yanlış önerilerde bulunuyoruz."

Neredeyse saçma ama çok isabetli bir sözle beslenme bilimi insanlar arasındaki farkı göz ardı etme eğilimindedir. Oysa insanlar birbirinden farklıdır.

Araştırmayı İsrail Rehovot'taki Weizmann Bilim Enstitüsü'ndeki bilim insanları yürütmüş. Araştırmaya 800 denek katılmıştır. Bir hafta boyunca, beş dakikada bir kan şekerleri ölçülmüştür. Denekler uygulama aracılığıyla uyku ve yemek yeme aralıklarını, ayrıca stres, spor ve diğer aktivitelerini de not etmişlerdir. Sonuç olarak X kişisine iyi gelen besinler Y kişisine iyi gelmemiş, diğer bir deyişle, aynı menüye katılımcıların bazıları çok farklı tepkiler vermiştir. Sıradan mı? Asla.

Araştırmanın sorumlu müdürüne göre, bireyler arasındaki farklılıkların bu kadar büyük olması, beslenme bilimi tarafından şimdiye dek pek dikkate alınmamıştır. Domates, katılımcıların birinin kan şekerinin yükselmesine neden olmuş, başka birinde dondurma yerine sushi yedikten sonra yükselmiştir. Çeşitli gıdalara karşı nasıl tepki vereceğimiz çeşitli faktörlere bağlıdır; diğer bir deyişle bağırsak florasına ya da yaşımıza, vücut kitle indeksimize ve elbette bedensel aktivitemize. Yani genel diyet önerilerinin bize ve beslenmemize bir faydası olmaz. Bunun yerine, örneğin yüksek kan şekerini kontrol altına alabilmek için, kişiye özel düzenlenmiş diyet listesine ihtiyacımız vardır. Bu durum, ağırlığımızda genlerimizin hafife alınmayacak bir rolü olduğu için mantıklıdır. Araştırmacılar zayıflığa ya da şişmanlamaya eğilim gösteren elliden fazla gen merkezi keşfettiler. Ebeveynleri kilolu olanların yaşamlarını dolgun bir be-

denle geçirme olasılıkları, ailesi zayıf olanlara oranla yüksektir.

Bilim bizlerin genetik olarak belirlenmiş ortalama bir ağırlık ölçümüz olduğunu varsaymaktadır. Obezite araştırma uzmanı Matthias Tschöp buna istenen değer diyor. Bu istenen değer aşağıdan ziyade, yukarı doğru ayarlanması daha kolaydır. Hayatının büyük bir bölümünde aşırı kilolu olan biri vücudunu –başarabilirse– çok disiplinli (ve eziyetle) bir şekilde, uzun vadede inceltebilir. Tschöp farelerle çok etkileyici bir deney yürütmüş: Sağlıklı yiyecekler verilen denekler zayıf kalmış, diğer yüksek kalorili yemeklerle beslenenler şişmanlamışlardır. Araştırmacı bir sonraki adımda şişman fareleri, karşı gruptaki fareler gibi zayıflayıncaya kadar diyete sokmuştur. Fare gruplarına yemeleri için aşırı kalorili besinler verdiğinde, daha önce şişman olan fareler zayıf olan farelere göre çok daha fazla ve hızlı yemişlerdir. Yani zoraki olarak yemeyi bırakmak zorunda kalanlar, sonradan kontrolsüz bir şekilde yeme eğilimindedir.

Beslenmemizde alışkanlıklar çok önemlidir. Aslında yemeği alışkınlıklarımıza göre ya da tabağımızdakileri bitirene kadar yeriz. Eskiden tabaktakiler bitene kadar yenilmesi beklenirdi, en güçlü uyaranlardan biri olan bu alışkanlık şans eseri artık tercih edilmiyor: Son lokmayı yediğimizde doyduğumuza inanırdık. Oysa yemeye alışık olduğumuz için porsiyonun yarısında doyabileceğimizi göz ardı edebiliyoruz.

Cornell Üniversitesi'nin Gıda ve Marka Laboratuvarı'nda yapılan tuhaf bir deney açken ne kadar kolayca baştan çıkabileceğimizi gösteriyor. Araştırmacılar tabakları masaya sabitlemiş, denekler domates çorbalarını kaşıklarken bir yandan bir hortumla tabaklara çorba pompalanmaktadır. Bazı katılımcılar tabaklarında herhangi bir işlem yapılmayan diğer katılımcılara göre üç kat daha fazla yemişlerdir. Tabaklarına müdahale edilen denekler kontrol grubundakilere göre yüzde 73 daha fazla çorba yemişlerdir. Yüzde 73 oranı –şaşılacak derecede fazladır ve doygunluk hissimiz boş tabaklarla ne kadar bağlantılıdır– yemek yerken farkına varmadığımızı gösteriyor.

Konstanz Üniversitesi'ndeki bilim insanlarının çalışması ise görme, yemek yeme ve tokluk duyguları arasında ne kadar önemli bağlantılar olduğunu göstermektedir. 90 deneğe tadım testine tabi tutulacakları bildirilip, dondurma çeşitlerini değerlendirmeleri istenmiştir: Bunlar kiraz, karamel ve çok popüler olan spagetti dondurmasıdır. Aslında bilim insanlarını ilgilendiren şey yenilecek miktardır. Deneklerin yarısının gözlerinde ışık geçirmeyen kayak gözlüğü takılıdır, diğerlerinin ise gözleri açıktır. Sonuç: Her iki grup da dondurmaların tadını beğenmiş, ancak "gözleri kapalı olan" denekler dondurmaların tadını, gözleri açık olan deneklere göre daha az yoğun hissetmişlerdir. Kayak gözlükleriyle denekler yedikleri dondurmanın çeşidini söylemekte de güçlük çekmişlerdir. Görsel uyaranın eksikliğinden dolayı karanlıkta neredeyse karıştırmışlardır. Dondurma çeşitlerine bu yüzden diğer gruplardan daha kötü not vermişlerdir.

Peki, ne kadar dondurma yenilmiştir? Kayak gözlüğü takanlar yüzde on daha az yemişlerdir. Konstanz Üniversitesi'nden Gudrun Sproesser, İsviçre Radyo ve Televizyonu'nun bir röportajında, "Gözleri kapalı olan grup, gözleri açık olan gruptan daha az yemesine rağmen, asıl ölçüden %88 daha fazla yediklerini tahmin etmişlerdir. Gözleri açık olan grup burada yaklaşık %35 fazla tahminde bulunmuştur," diyor.

Bağırsak floramız da iştahımızı etkiliyor. *Büyüleyici Bağırsak* adlı kitabın yazarı Giulia Enders, hafife alınan bir organın şimdi açık açık ve utanmadan konuşulan bir organa dönüştüğünü şöyle anlatıyor: "Saat 22.00'den sonra gelen açlık krizlerinde, çikolata kaplı bol karamel bombaları ve ardından bir paket tuzlu kraker yemek, her zaman yediklerimizin hesabını yapan her organımıza iyi gelmeyebilir. Son üç gündür diyetten etkilenmişse, iştahı hamburger çeken beyin değil, karnımızda yer alan bakteri kolonizasyonlarıdır." Dahası: Bakteriler tokluk hissimize de etki ediyor olmalıdır. Enders'e göre, "Birçok araştırma bakteri dostu beslendiğimizde tokluk algımızın belirgin

bir şekilde arttığını göstermektedir. Bakteri dostu şu anlama gelir: sindirilmeden kalın bağırsağa inen ve burada bakteriler tarafından emilen besinlerin yenmesi. İlginçtir ki makarna ve tost ekmeği bunlara dahil değildir!" Patates, hindiba, sarımsak, soğan ve yabani havuç daha yararlıdır.

Bağırsak uzmanı Giulia Enders de yaşam koşullarına göre tüm bağırsak bakterilerini rahatlatamadığı için, bazen onlara yardımcı olmaktadır. *Büyüleyici Bağırsak* kitabı için araştırmalarda bulunurken, müsliye karıştırarak ya da suda eriterek içilebilecek ve az şekerli pamuk şekeri tadında, sağlıklı lif kaynağı olan, laktik asit bakterileri ve bifido bakterileri gibi bağırsak bakterilerini besleyen inülin adlı bir toza rastlıyor. İnülin ayrıca sindirimi destekler ve kalsiyum ve magnezyumun emilimini kolaylaştırır. Sindirilmeden kalın bağırsağa indiğinden, bakteriler ondan beslenebilir ve hemen gıda takviyesine gerek kalmaz – inülin bu şekilde tokluk hissini uzatır. Kısacası inülin, endüstriyel gıdaları etkisiz hale getiren, bağırsak florası için bir *süper besindir*. Bağırsağımızı lif kaynaklarıyla yeterince besleyemezsek yararlı bağırsak bakterilerini yok ederiz.

GÖNÜL RAHATLIĞIYLA YEMEK - Küçük bir zihinsel deney: Önünüzdeki tabakta nefis sulu bir sığır filetosu, yanında kroketler ve karışık salata duruyor. Ne görüyorsunuz orada? Vejetaryenler muhtemelen mideleri bulanarak sırtlarını dönerlerdi, çünkü zihinlerinde kanlı kesimhane sahneleri ve öldürülen sığırların çığlıkları canlanabilir. Kimileri de medyada iklim koruma konusu hararetle tartışıldığından beri et tüketiminin nihayet geçmişte kaldığını düşünebilir. Kas geliştirmek için halter kaldıran ve bacak presinde ter döken sporcular keyifle ete saldırabilir, içindeki proteini hesaplayabilir. Aynı anda diyette olan başka birinin çok farklı bir hesaplama yöntemi olabilir: Kroket mi? Aşırı yağlı! Hiç değilse deneyebilirim, belki bir ya da iki tane... Ve aralıklı oruç tutanlar, daima saatlerine bakar ve

vakti kaçırmamak için belki acele etmek zorunda kalabilirler. İnsan kendini ciddi, şaşkın ve biraz da endişeyle gözlemlediğinde yemek yerken saçma sapan düşünceler geçer aklından. Ve yemekten zevk almakla, aklın sık sık karşılıklı çatışması gibidir.

Peki, bedenin gerçek ihtiyaçları nelerdir? İnsanın kendini dinlemesi inanılmaz güçtür. Suçluluk duygusunun, utancın ve aşırı katılığın en güzel öğünümüze zarar verdiğini ve stresli olduğumuzda yediklerimizin vücudumuza pek bir yararı olmayacağını bilmemiz için donanımlı bir bilim insanı olmamız gerekmiyor. Vicdan azabıyla yenilen bir porsiyon tortellini, keyifle yenilen tortelliniye göre mideye daha ağır gelecektir.

Duygularımızın bize nasıl etki ettiğini biliriz. *The Slow-Down Diet* kitabının yazarı David Marc, bilim insanlarının 1983 yılında yeni bir kemoterapi ilacıyla ilgili çalışmalarından alıntı yapıyor. Bu çalışmalarda grubun birine yeni geliştirilen ilaç verilirken, diğer gruba zararsız tuzlu su karışımı veriliyor. Kimyasal karışımın enjekte edildiği deneklerin %74'ünün tedavi sırasında saçları dökülüyor – ve ilginç bir şekilde tuzlu karışım verilen deneklerin %31'inin de saçları dökülüyor. Marc David buna beklentilerin gücü diyor ve soruyor: "Zihin gücümüz, plasebo etkisi, saçlarımızı dökecek kadar güçlüyse, kendimize, 'Bu pasta şişmanlatır, bunu kesinlikle yememeliyim,' ya da 'Bu tavuk nugget'ları yiyeceğim ama bunların ne kadar zararlı olduğunu biliyorum,' dersek neler olabileceğini düşünebiliyor musunuz?"

David elbette sağlığımıza yararından emin olmadıkça, hiç endişeye kapılmadan zararlı besin maddelerini yiyebileceğimizi iddia etmiyor, ama önemli bir noktaya değiniyor: Çünkü vücudumuzun (ve ruhumuz) yenilenleri işlemesi gibi, yediklerimizin etkisine inanmamız çok önemlidir. Diğer bir deyişle: Bedenimiz farkındalığımız için bizlere şükran duyuyor – ve bunlardan biri de içimizdeki eleştirmenden kaçınmamız ve yemekten keyif almamızdır.

Avusturya Uluslararası Uygulamalı Sistem Analizi Enstitüsü'nden (IIASA) bilim insanı Sibel Eker, *Spiegel*'e verdiği bir demeçte, hayvan besiciliğinin gün geçtikçe iklime ne kadar zarar verdiğini okudukça, kırmızı et tüketimini azalttığını ifade ediyor. Ayrıca sosyal ortamında da et tüketiminin azaldığını ve giderek daha fazla vejetaryen lokantalarının açıldığını gözlemliyor. Bakış açısı değişiyor – bu durumu sokakta eskisine nazaran daha fazla hamile kadın gören gebeler iyi bilir.

Sibel Eker kendine şu soruyu soruyor: "Vejetaryenlik bir uydurmaca mıdır ya da küresel çapta et tüketiminde belirgin bir düşüş olabilir mi?"

Ekip arkadaşlarıyla birlikte, toplum içindeki sosyal dinamikleri taklit eden bir davranış modeli geliştiriyor ve bununla birlikte örneğin gelirlerin ve sosyal normların yanı sıra risk olarak iklimsel değişimlerle ilgili bakış açılarının olduğu birçok faktörü hesaba katıyorlar. Sonuç: "Sosyal normların, daha sürdürülebilir beslenme tercihlerinde, sağlık riskleri ya da iklime zarar verme düşüncesine göre daha fazla etkisi bulunmaktadır. Diğer bir deyişle: Toplum içinde vejetaryenlerin fazla olması ya da et tüketen insanların az olması bunların görünürlüğünü büyük oranda artırır ve bu da çevrelerindeki insanları etkiler." Yeni fikirlere açık olan gençlerde etkileşim daha da artmaktadır. Sosyal normlar ve davranışsal faktörlerin gerçeklerin söylenmesinden çok daha etkili olduğu belirtiliyor: "Et tüketiminin çevreye verdiği zararları ve sağlık riskleri hakkındaki bilgimiz, sosyal çevremiz yerine davranışımızı daha az değiştirmememize neden oluyor."

İklim değişikliğiyle ilgili –insanların neden olduğu yaklaşık %14,5 sera gazı emisyonu endüstriyel hayvancılıktan kaynaklanmaktadır– iyi bir durumda olmadığımıza kuşku yok. Sonuçta burada öncelikle vücudumuzun ihtiyaçlarından söz edilmiyor. Aslında burada "iyi" ya da "kötü" diye sınıflandırılan besinlerle, iklimimizin korunması için edinmemiz gereken ve-

jetaryenlik söz konusudur. Öte yandan, yalnızca bitkisel gıdalarla beslenerek daha sağlıklı bir vücuda sahip olabiliriz. Sonuç olarak bu adımın atılmasında belirleyici etkenin ne olduğunun önemi yoktur.

BİLİNÇLİ FARKINDALIK

Sağlıklı, bilinçli beslenmek için gördüğümüz gibi oldukça basit, temel bilgiler yeterlidir – bunun için Amerikalı yazar Michael Pollan'ın ("Yemek yiyin") aydınlatıcı örneklerini anımsamak yeterlidir. Fakat asıl belirleyici etmen bilinçli farkındalıktır. Söz konusu olan yemek bile olsa – kendimizi keşfetmemiz onun sayesindedir. Akıllı telefonun daima yol arkadaşı, ihtiyaçları karşılayan bir alet olduğu bir ortamda, dikkatin toparlanıp odaklanmaya özlem duyulması çok akıllıcadır. Teknolojinin hayatımızın her anında olmasının, bedenimize ve bedenimizin ihtiyaçlarına karşı yabancılaşmamızda büyük payı bulunmaktadır. Bilinçli farkındalık yaklaşımı ise karşı akımdır. Yani dışarıdan gelen uyaranlardan uzaklaşıp içinde yaşanılan "an"a yoğunlaşmaktır.

TEKNOLOJİ, KAÇINMA VE NİCELİKSEL BENLİK

Şu anda uygulama üzerinden uykumuzun takip edilmesinden yürüdüğümüz adımların kilometreye dönüştürülmesine, kan şekeri seviyemizin kontrol edilmesine kadar daima güncel olmak yaygınlaşmıştır. Pek çok insan artık nabzını yalnızca sporda ölçmüyor. Yüzlerce akıllı telefon ve uygulamalar sağlığımızı izlememize yardımcı olurken, daha farkındalıklı bir vücuda sahip olabileceğimizi vaat ediyorlar. Gerçekte ise tam tersi olmaktadır.

"Makinelere ihtiyacımız var." Bu sözleri birkaç yıl önce *New York Times*'a, gazeteci Gary Wolf yazmıştı, başlığı ise şöyledir: "The Data Driven Life."* İnsan ve makine birlikteliğini teşvik etmek amacıyla, Kevin Kelly ile 2007 yılında *quantifiedself.com* web sayfasını kurmuş, sözde niceliksel benliği ölçmeyi ve çe-

* "Veriye Dayalı Yaşam" (ç.n.)

şitli uygulamaları bir araya getirmeyi hedeflemiştir. O dönemden beri dünya çapında büyüyen bir hareketin çıkış noktasını temsil ediyor. Bu uygulamaların takipçileri bedensel verileri ve ruhsal durumları sanki vücutları mikroskop altındaymış gibi çevresinde toplanmışlardır. Niceliksel benlik hayranları kendi kendilerini takip etme konusunda elbette zirvede yer alırlar. Ancak bu vücut ölçüm sistemi basitleştirilmiş formuyla yaygınlaştırılmıştır.

Her şeyden önce kişinin kendi vücuduyla ilgili duyarlılığını artırmak, alışkanlıklarını sorgulayıp değiştirme avantajı sunuyor. Veri toplama yoluyla kendinizi keşfetme düşüncesi baştan çıkarıcıdır. Dijital günlük tuhaflık değil, tersine bir verimlilik uygulamasıdır. Sonuçta rakamlar bir nesnellik havası verir. Kendimizi güvende hissettirmeli ve vücudumuza destek olmaya hizmet etmeliler – tüm öz kontrolümüze rağmen bize çoktandır yabancılaşan, içinde yaşamak yerine âdeta bir makine yerine koyduğumuz bir beden. Birçoğumuz iç sesimizi susturmuş durumdayız.

Philosophie dergisi 2019 Nisan baskısına "Was weis mein Körper?"* başlığını attı. Friedrich Nietzsche ise emindi: Çok şey! En azından başarabilirsek, bu gizli bilgiyi ortaya çıkarmaya ve bedenimizle "özgün" bağı yeniden kurmaya çalışabiliriz. "Düşüncelerinin ve duygularının ardında güçlü bir buyurgan, bilinmeyen bir bilge vardır kardeşim – benlik denir ona. Senin bedeninde yaşar o, senin bedenindir o. Bedeninde senin en büyük bilgeliğinden daha çok akıl vardır," diyor Nietzsche, *Böyle Buyurdu Zerdüşt* kitabında. Beden, organlarımızın uyumu, onun için "büyük akıl"dır. "İnsan vücudu hakkında bir fikri olan – kaç sistemin aynı anda işlediğini, kaçının birbirleri için ve birbirlerine karşı çalıştığını, denge vs. için hangi inceliklerin gerektiğini bilen, tüm farkındalığın aksine, biraz zavallı ve yetersiz kaldığına karar verecektir."

*"Bedenim Ne Biliyor?" (ç.n.)

Leibsein als Aufgabe (Görev Beden Olmak) adlı kitabın yazarı Gernot Böhme, burada Nietzsche ile hemfikir olmalı. Böhme de bizim kendi doğamızı algılama yeteneğimizi giderek kaybettiğimizi düşünüyor. "Maddesel varlığımızın deneyimlenmesi, hissedilmesi günlük yaşamımızda göz ardı edilmektedir. Bu bizim genel yaşam tarzımızla ilgilidir: Hizmet ve tüketim toplumundan ve teknolojik gelişmelerden kaynaklanmaktadır. Bunun antik çağlardan beri, bedeni saf bir araç olarak gören felsefe tarihiyle de ilgisi bulunmaktadır. Beden işleyip bize hizmet etmeli, keyif vermelidir. Bunları yapamıyorsa, uykusuz kalmışsak ya da çalışamadığımız zaman veya cinsel sorunlarımız olduğunda ağzımıza bir tablet atıveririz. Sanki sahiden bir makineymişiz gibi."

İnsan gerçekten kendi bedeninde yaşıyorsa, insanlara bilgi aktaran niceliksel benlik uygulamalarına da ihtiyaç duymaz. Yemekte kalori hesaplayanların bedeni değil, tersine hiçbir koşulda şişmanlamaması gereken, bu yüzden kalori tablolarından oluşan bir korseye sıkıştırılan ve tatlı gıdaların yasak olduğu bir vücudu vardır. "Yemek yerken beden olmanın aslında karınla değil, bilakis dil ve burunla ilgisi vardır. Tat ve koku almakla ilgilidir."

FARKINDALIK NEDİR?

Kısaca söylemek gerekirse: Konu bilinçli farkındalıktır. Âna yönelik algı ve bilinçli farkındalık hali, içinde bulunulan anda olmak, zihni keskinleştirir ve huzurlu anlar sunar. Bunun için beden, his ve akıl gerekiyor: "tarafsız, ölçülü, dikkatli olmak ve her tür dünyevi keyiften ve keyifsizlikten uzak, kendini dışarıdan gözlemlemek." İngilizcesi "Mindfulness" olan farkındalık kelimesi, Budizm'in en eski kanonik metinlerinden biri olan Satipatthana Sutta, "Sati"den gelen, Hint kökenli, Pali lehçesine ait bir kelimenin çevirisidir.

Buna göre farkındalık bir düşünce değil, tersine iç huzurun bulunduğu ve aşırı (dijital) beklentilerden ve stres döngüsünden insanı uzaklaştıran bir yaşam şeklidir. Budist rahip Matthieu Richard, beyin araştırmacısı Wolf Singer ile yaptığı bir sohbette, kişinin ne kısırdöngü içinde kaybolduğu ne de öfke dalgalarına kapılıp götürülmediği bu huzuru, bir hikâyeden yola çıkarak betimliyor: "Zihinsel sorun yaratanlarla, Himalaya'daki keşiş hücremden izlediğim kartallar gibi başa çıkabilirsin. Kargalar çok daha küçük olmalarına rağmen, sık sık saldırırlar onlara. Yukarıdan kartalların üzerine üşüşür ve gagalarıyla onları yakalamaya çalışırlar. Ancak kartallar asla huzursuzluğa kapılmaz ya da herhangi bir akrobatik manevraya kalkışmazlar, yalnızca son anda kanatlarını kapatırlar ve kargaların geçmelerine izin verirler ve yeniden kanatlarını açarlar."

Farkındalık: Çılgın bir Dünyada Huzur Bulmak İçin Pratik Bir Rehber adlı kitapta "düşünmek" deniliyor: "*Günde 20 dakika*, hayatınızı değiştirecek şey düşünmekten başka bir şey değil. Bunlar zihinsel olaylar. Genellikle çok değerlidir ama ne 'ben' ne de 'gerçekliktir.' Kendimiz ve dünyayla ilgili süregelen iç yorumu oluştururlar. Bu basit farkındalık bizi sonsuz endişelerimizden, zararlı bir sarmal içine sokan olumsuz düşünce açmazlarımızın çarpık dünyasından kurtarır."

Bu arada birçok büyük kuruluş arabuluculuk ve farkındalığı kârlı bir iş sahası olarak keşfetmiş ve her ikisini Batı'nın genel ihtiyaçları doğrultusunda uyarlamıştır. Bilinçli farkındalıkla ilgili aldatmaca doğal olarak eleştirmenlerin dikkatini bu yöne çekmiştir. Özellikle finans sektöründe ve Silikon Vadisi'ndeki teknoloji devleri arasında Budizm'in manevi öğretilerini alarak kapitalizmin ruhuna uygun olarak kullanmak artık çok popüler bir uygulamadır. Sık sık maneviyat ile kapitalizm arasında ilişki kuran ve bunların birbirlerine faydalı olduğunu belirten medya patronu Arianna Huffington, bunu şöyle ifade ediyor: "Biz bireyler için iyi olan şey Amerikalı şirketler için de iyidir." Yalnızca bireyleri ekonomik sistem içinde daha üretken ve formda

tutmak üzere, sanayinin daha fazla ilerlemesi ve verimliliğini artırmak için, özünden yoksun bırakılan "Budist kapitalizmin" burada işlemeyeceğini söyleyenlerden biri de eleştirmen yazar Ronald Purser, bu durumu "Mc Mindfulness" olarak adlandırmaktadır.

Özgün anlamıyla farkındalık, içinde bulunulan ânı ve bireyin çevresinde olup bitenler konusunda bakış açısını sunmaktadır. Bu yalnızca ben odaklı bir algı biçimi değildir, aksine kim olduğumuzu, duygudaşlığa, hoşgörü ve dünyadaki var olma nedenini sorgulamaktadır. Farkındalıklı yeme biçimi ise birçok temel taştan yalnızca birisidir.

Amerikalı moleküler biyolog Jon Kabat-Zinn, 1979 yılında farkındalıklı olarak stresle başa çıkmak için seküler *Mindfulness Based Stress Reduction** programıyla mevcut farkındalığın yaygınlaşmasına öncülük etmiştir. Günümüzde bile felsefesi onu yaymayı sürdürenler tarafından duruma göre yeniden düzenlendiği için hâlâ eleştirilmeye devam etmektedir. Maneviyat taşımayan kavramlarına karşın Kabat-Zinn farkındalık disiplininin aslını korumaktadır.

Mark Siemons *FAZ*'da şöyle diyor: "Yargısız bir şekilde şimdiki âna odaklanabilmek amacıyla (örneğin nefes alıp vermek) gevşemeli, yani kendi düşünce ve duygularıyla bile bağdaşmayan, alışılagelen şablon ve yollara mahkûm etmeden kendi farkındalığını keşfetmelidir. Farkındalık eleştirmenlerinin öne sürdüğü, el değmemiş, eksiksiz gerçeklik algısının, kendisini ilgilendiren ruhsal darboğazından çıkarılması gerekir. Örneğin Kabat-Zinn gerekirse mutlaka sivil itaatsizliği önermektedir."

MEDİTASYON: DÖNÜŞTÜRÜCÜ GÜÇ

Meditasyon beynimizi değiştirir. Jonglörlük, yeni bir dil ya da bir enstrüman öğrendiğimizde de beynimizde değişim olur

* Farkındalık Temelli Stres Azaltma. (ç.n.)

elbette, ancak bunlarla kimse özel olarak ilgilenmez. Ancak meditasyonun ezoterik köşesinden çıkarılabilmesi için hassas beyin taramaları son derece önemliydi. Bilimsel dayanak olarak farkındalık ve zihinsel eğitim gerçekten işe yarıyor muydu? Benlik duygusunu, öz denetim, konsantrasyonu geliştirmeye, stresi azaltmaya yardımcıdır, hatta duygudaşlık kurma yeteneğimizi geliştirebiliriz. Kendi benliğimizle ve diğerleriyle yepyeni, daha yoğun bir ilişkiye girebiliriz. Yapılan bir dizi araştırmada iki ayda, günlük 45 dakikalık meditasyonla bile beynimizin duygu ve öğrenme sürecini işlemekten sorumlu hipokampustaki gri maddenin yoğunlaştığı görülmüştür. Ağırlık antrenmanıyla kaslarımızı, zihinsel egzersizlerle de beynimizi geliştiririz: Bu sayede nöronal bağlantılar ortaya çıkar, çoğalırlar. Zihinsel anlamda daha enerjik oluruz. Bunun yanı sıra sürekli stres altında olduğumuzda, yüksek kortizol seviyesi nedeniyle gri bölge zarar görebilir.

Farkındalık deneyiminin yanı sıra başka meditasyon seçenekleri de belirlenebilir. Meditasyonun beyin ve bedene karşı iyileştirici etkisi bir şekilde ortaya çıkmaktadır. Bilim insanları Harald Banzhaf ve Stefan Schmidt, *Meditieren heilt* adlı kitaplarında şunları yazmışlardır: "Düzenli egzersiz yapıldıkça beyinde nöronal bağlantılar ortaya çıkar, başlarda hafiftir, zamanla giderek artar ve çoğalır. İlk başlarda gerçekleşen bu biyolojik değişiklikler, yalnızca düşünce ve hislerimizde değil, tutum ve davranışlarımızda da değişikliğe neden olur."

Banzhaf ve Schmidt'e göre aşağıda farkındalık çalışmasının yedi temel öğesi yer alır:

- *Sabır*
- *Yargılayıcı olmamak*: Kendinizi tarafsız bir gözlemci olarak görmeyi öğrenin.
- *Yeni başlayan birinin ruh halini korumak*: Önyargılardan ve verilmiş yargılardan uzak durmayı öğrenin.

- *Salıverme*: Obje ve diğer … şeylerle vedalaşmayı öğrenin.
- *Hiçbir şey yapmamak*: Somut bir hedefe ulaşma isteği olmadan hiçbir şey yapmamayı öğrenin.
- Kendi içsel deneyimlerinize *güvenmeyi* öğrenin.
- *Kabul hali:* İstemli bir biçimde ve geleceği yargılamaksızın içinde bulunulan âna yoğunlaşmayı öğrenin.

Henüz hiç meditasyon yapmayan ve temas endişesi taşımayanlar, öncelikle gündelik yaşamlarıyla daha dikkatli başa çıkmaya çalışmalı, içinde bulunulan âna yoğunlaşmalı, günlük işlerde burada olmaya çalışmalıdır. Sürekli hâkim olan dijital gürültü nedeniyle dikkatimizin dağılmasına rağmen tamamen içinde bulunulan âna ve burada olmaya odaklanmak muhteşem bir deneyimdir. Ünlü Amerikalı psikolog ve bilişsel bilimci Daniel Simons bir deneyinde kayıtsızlığımız ve dikkatimizin ne kadar dağınık olduğunu ortaya çıkardı: Simons bir oyuncudan yoldan geçen birine bir adres sormasını istedi. Adres sorulan kişi yolu tarif ederken, araya kapı taşıyan iki kişi girdi. Yani kısa bir süreliğine oyuncuyla yolu tarif eden kişi birbirini gözden kaçırdı. Bu sırada öncekinden tamamen farklı giysilerle, yeni bir oyuncu diğerinin yerine geçti. Oyuncuların ses tonları da çok farklıydı. Buna rağmen adres sorulan kişilerin yarısı, karşılarındakinin değiştiğinin farkına varmadı. Psikologlar *gezgin zihinden** bahseder, bu şu anlama gelir: Bir şeyleri dikkat etmeden yapıyoruz, zihinsel olarak bulunduğumuz yerden çok uzaktayız.

Farkındalık eğitimi alan insanlar, bu tür odaklanma eksikliğine karşı bulundukları âna odaklanmayı tercih ederler. İnsan vergi dairesinden yeni bir ödeme emri gelip gelmediğine bakmak için posta kutusunu karıştırabilir, ya da istemediği bir haber gelecekmiş gibi değil de, farkındalıkla mektup gelmiş mi diye bakmak için gidebilir.

Ancak burada "farkındalığın biçimsel uygulamalarından" bahsedilmektedir. Bunlar genellikle bizi heyecanlandıran, bir-

* Mind wandering. (ç.n.)

çok işi bir arada gören insanların yaşadığı, genel tükenmişlik hissi yaratan ufak tefek, gündelik şeylerdir. Farkındalık bilinciyle yaşamak aynı zamanda sakin yaşamaktır. Bu, hedeflerimizi basit tutmak ya da zaman kaybetmek anlamına gelmemeli. Fakat, "İşleri kendi oluruna, kendi ritmine ve devrine, kendi akışına bırakırsak koşuşturma ve acelecilikten bir anlığına hem kendimizi hem başkalarını sakınmış oluruz," diyor Banzhaf ve Schmidt. "Çimenleri çekiştirerek daha hızlı büyümelerini sağlayamayız." Farkına vararak nefes almak, beslenmek ve yürümek yaşamın ritminin en sağlıklı şekilde gelişmesinin en önemli güvencelerinden biridir. *Meditieren heilt* isimli kitaplarında yazarlar, benlikleriyle bağları kopan, kendilerini kaybolmuş hisseden, yabancılaşan, boşluk duygusu yaşayan insanlarla ilgili pek çok etkileyici deneyimlerini nakletmektedirler. Meditasyona başladıkları âna dek.

Zihinsel dengemizi kaybettiğimizde ya da kendimizi zorladığımızda, bedenimiz fenalaşma, yoksunluk belirtileri, yorgunluk, iltihap, baş ağrıları gibi sayısız sinyal gönderir. Bu işaretleri çoğu zaman göz ardı eder ya da bastırır, hatta ilaçla gidermeye çalışırız. Bugünden yarına bilinçte hiçbir değişiklik olmaz. Gruplar halinde eğitmen eşliğinde farkındalık eğitimi faydalı olur, bunun yanı sıra düzenli olarak meditasyon için çok sayıda uygulama, video ya da kitap bulunmaktadır.

İnsanlar çoğunlukla aşırı baskı altında kaldıklarında meditasyona başlarlar. Banzhaf ve Schmidt kitaplarında, kursa katılan öğrencilerinden birinin yaşamında "daha yükseğe, daha ileri, daha hızlı" gibi üç şeye odaklandığını anlattığını yazmaktadırlar. "Bir kış akşamında son sürat araba sürerken geldi başıma. Bel omurumdan başlayarak, mideme, karın bölgeme, sırtımdan göğsüme, boyun bölgeme doğru bir şeyler hissettim. Bunlar korku, panik, kalp çarpıntısı, yüksek tansiyon, gerginlik, nefes darlığıydı." Adam, hayatındaki bu koşuşturmalardan kurtulana dek biraz daha zaman geçmesi gerektiğini söylüyor.

Bilinçli farkındalık eğitimi sayesinde yeniden kendi varlığının farkına varıyor – ve son sürat ilerlemek yerine, çevresinde olup bitenlerle yüzleşiyor. Bedenini artık daha dikkatle, daha farkındalıkla dinliyordu.

Schmidt ve Banzhaf, daha sağlıklı ve daha dirençli olabilmemizi sağlayacak, hem iç hem de dış etkenlerle ilgili birkaç öneri sıralamaktadırlar. Dış etkenler arasında, egzersiz ve rahatlamayla dengede olmak, ayrıca beslenme de büyük önem arz etmektedir. Çünkü insan besinlerin seçiminde, pişirme ve beslenme sürecinin yanı sıra bir yemeğin lezzetine gerçekten odaklanmışsa, geleceği aklından geçirmek yerine "an"da yaşıyordur.

Aşağıda tanımlanacak iç etkenler meditasyonla geliştirilebilir. Bunlar:

- *Mutluluk* - Bize sıradan gelen, örneğin güzel bir gün batımı gibi küçük, gündelik şeylerden mutluluk duymayı bilmek ruh halimizi olumlu etkiler. Başkalarıyla birlikte onların başarılarına ve mutluluğuna sevinmek de bunlardan biridir.
- *Rahat olmak* - Gün içinde her yerde rahat olmayı deneyebiliriz, örneğin fırın kuyruğunda: Önümüzde bir türlü karar veremeyen, uzun uzun düşünen birinin olduğunu varsayabiliriz. Kendimizi dolduruşa getirmek yerine şunu yapabiliriz: Derin nefes al! Aslında rahat olmak yerine ufak tefek şeyler için canımızı sıkarız.
- *Merhamet* - Kısacası merhamet, at gözlüğüyle dolaşmamak ve başkalarının ihtiyaçlarını ve sıkıntılarını görmezden gelmemek anlamına gelir. Elbette başkalarının derdiyle dertlenmekle kimsenin derdine derman olunmaz. Ama açık bir göz ve kulakla çevresini kucaklamak ve kalbine dokunulmasına izin vermek, insanın kendine yaklaşmasını sağlar.
- *Şükran ve alçak gönüllülük* - Birçok şeyi olağan karşılarız.

Ancak huzur ve huşu içindeyken, genellikle farkına varmadığımız, gökyüzündeki bulutların yer değiştirmesi, ilkbaharın kokusu gibi güzellikler dikkatimizi çeker. İnsanların unuttuğu bir duygu: şükran duygusu – evet, belki biraz da tevazu.

FARKINDALIKLI BESLENME

Şimdi de beslenme konusuna –aslında en anlamlı deneyimlerdendir– ve bilinçsizliğin tehlikelerine dönelim. Richard H. Thaler ve Cass R. Sunstein, *Dürtme (Nudge) Sağlık, Zenginlik ve Mutluluk İçin Alınan Kararları Geliştirmek Üzerine* kitabında aşağıdaki sahneyi betimliyorlar: Thaler birkaç arkadaşını yemeğe davet etmiştir. Kırmızı şarabın yanında masaya büyük bir kâsede kaju koyar. Herkes peşinden yemeğin servis edileceğini bildiği halde fıstıklardan atıştırmaya başlar.

Saat 19.30 gibi Thaler fıstıkları kaldırmadan önce misafirlerinin üç seçeneği vardır: Ya birkaç fıstık yiyebilirler ya da hepsini bitirebilirler veya hiç yemeyebilirlerdi. En iyi seçenekleri: Birkaç fıstık alıp akşam yemeğini bekleyebilirlerdi. Oysa Thaler kaju kâsesini kaldırmamış olsaydı hepsi atıştırmaya devam edecekti. Bu yüzden Thaler misafirlerinden seçme özgürlüklerini aldığı için hepsi rahatlayıp mutlu olmuştu. Thaler ve Sunstein, on beş dakika içinde (kâsenin masanın üstünde kaldığı süre) bir topluluğun fikrinin değişmesine sebep olan şey nedir diye soruyorlar. Ya da aslında bunu hiç yapmamışlar mıydı? Yazarlara göre, "Ekonomi bilimi bunu dinamik tutarsızlık olarak tanımlamaktadır." "Topluluk önce B yerine A'yı tercih ediyor, fakat sonra A'ya değil de B'ye karar veriyor."

Dinamik tutarsızlıklar her fırsatta kendini gösterir. Kimileri cumartesi sabahı spor yapmak istediğini söyler, ama öğleden sonra bile hâlâ koltukta oturup televizyon izlemeye devam eder

ya da video oyunlarıyla vakit harcayabilir. Bu olguyu daha iyi kavrayabilmek için Thaler ve Sunstein iki kavram öne sürer: baştan çıkma ve umursamazlık. Thaler'in misafirleri buna göre baştan çıkmakla kalmıyor, aynı zamanda umursamazlardır. Bir nevi otomatik pilota bağlanmış gibidirler. "Aslında özellikle yemek konusunda umursamaz olduğumuzu gösteriyor. Birçoğumuz önümüze ne konulursa yeriz. Bu nedenle bir süre sonra servis edilecek yemeği umursamadan, büyük bir kaju kâsesinin tüketilme olasılığı çok yüksektir."

Bilim insanlarının Şikago'daki bir sinemada yaptığı deneyde, film izlemeye gelenlere beş günlük patlamış mısır veriliyor – ziyaretçilerin yarısına büyük paket, diğerlerine orta boy paket veriliyor. Eski, bayat patlamış mısırın tadı pek beğenilmiyor. Sinemaya gelenlerden biri, "Sanki strafora sarılı fıstık yemiş gibiyim," diyor. Buna rağmen, tadını hiç beğenmedikleri halde, büyük patlamış mısır alanların %53'ü daha fazla yemiştir. Bunlar ortalama 173 kilokaloridir ve patlamış mısır paketine yaklaşık 21 kere el uzatılmaktadır. Hatta bunlardan ikisi patlamış mısırı bedavaya aldıklarını unutmuş ve ödedikleri parayı geri istemiştir. Büyük pakette mısır aldıkları için mısırı fazla kaçırıp kaçırmadıkları sorulduğunda, ziyaretçiler çok net bir şekilde hayır diye yanıtlamıştır. "Mümkün değil", "Bu kadar kolay baştan çıkmam" ya da "Ne zaman doyacağımı iyi bilirim." Kendinden emin yanıtların bazıları bu şekildedir. Ancak aynı deney farklı sinemalarda tekrarlandığında, aynı sonuçlar alınmıştır.

Jon Kabat-Zinn, "başarısız diyetler ve düşük kalorili limonatalarla 'mükemmel vücut' isteyen" bir toplum haline geldiğimizi yazıyor. Niçin daha önce başarısız olduğumuz halde, bittiğinde yeniden açgözlülükle yediğimiz, karmaşık diyet programlarını tercih ederiz diye soruyor.

"Gerçek anlamda huzurun, sağlığın ve saf mutluluğun peşine düşmek yerine, fazla kilolarımızla ve dış görünüşümüzle meşgulüz." Hayali arayışlardan vazgeçip kendimize bazı temel

soruları yöneltirsek sağlığımız için çok daha fazlasını yapmış olurduk. Örneğin yenilecek bir şeylere uzanırken, ruhsal durumumuzla da meşgul olabiliriz. "Ağzımıza farkında olmaksızın bir şeyleri atmadan önce, özel bir şeye karşı dürtüsel istek ya da aşırı açlık duygusunu bu şekilde fark edebilir ve bunların bizde yarattığı ruh halini, duyguları ve düşünceleri kabullenir ve geçmesini bekleriz. Değişim, gün boyunca (veya yapabildiğiniz kadar) bedeninizde olmaya çalışarak, varlığınızın farkında, sevgi dolu ve kendinizle barışık olarak iletişime geçtiğiniz, içsel bir süreci harekete geçirerek başlar."

Bu yemek yeme açısından şu anlama gelir: her an bir şeyler yeme kararının parçası olmak. Bu açlığınız hakkında bilgi sahibi olduğunuz anlamına gelir. Her lokmada tüm duyularımızla orada olmak, yediklerimizi gerçekten görmek, hissetmek, tatmak ve koklamak. Ve yemekten önce, yemek sırasında ve sonrasında nasıl hissettiğinizin farkında olmak anlamına gelir. Söz konusu olan beslenme kurallarına uymak değil, bilakis dengede olma hissiyle ve insana neyin iyi geldiğiyle ilgilidir. Kendimizle olmayı ve tüm duygularımızı kabullenmeyi başarırsak, can sıkıcı olanlar da dahil, zihnimiz ve bedenimiz beslenmeyle ilgili sinyalleri gönderecektir. Kabat-Zinn'e göre, "Bu süreçte daha sağlıklı bir beslenme şekli yeni kazanılan benliğin, duyarlılığın ve kararlılığın doğal sonucudur." Burada geçerli olan şey ise şudur: Meditasyon ustalaştırır.

"Kuru üzüm meditasyonu" ilk bakışta kimilerine sıra dışı ve garip, hatta saçma gelebilir ama denemeye değer. Hiç değilse ufkumuzu genişletmek istediğimizde, işte asıl mesele budur. Bunun için beş ila on dakika gerekiyor. Bu sırada yalnız başına olunmalı ve rahatsız edilmemelidir (titreşen telefon, kısık da olsa müzik olmayacak, kimse içeri dalmayacak). Birkaç kuru üzümün yanı sıra meditasyondan sonra düşünce, deneyim ve hislerin yazılabileceği bir kâğıt ve kalem bulundurulmalıdır. İlk adımda yalnızca bir kuru üzüm avuç içine, ardından işaret ve

başparmağı arasına alınır. Ağırlığı nasıl? Kuru üzümün gölgesi var mı? Buradaki asıl düşünce, kuru üzümü daha önceden hiç görmemişiz gibi incelemektir. Sanki bu kuru üzüm küçük bir mucizeymiş gibi. Tam olarak nasıl görünüyor? Renk değiştiriyor mu? Açıklı koyulu yerler var mı? Kuru mu, sulu mu görünüyor?

Ardından dokunulur. Kuru üzüm diğer elde nasıl hissediliyor? Aynı mı? Farklı mı?

Dördüncü adım koklama odaklıdır. Burada odaklanmalı, kuru üzümün kokusu ne kadar az ya da yoğun olursa olsun kokuyu algılamak gerekiyor.

Sonra da kuru üzüm ağza alınır veya *Farkındalık Eğitimi* kitabında şöyle deniliyor: "Üzümü nazikçe dilinizin üzerine koyun ve bu 'armağanla' dilinizin ne yaptığını iyi inceleyin. Kuru üzümü çiğnemeden önce dilinizin üzerinde ne hissettiğinizi düşünün. Dilinizle onu hissedin, bunun için otuz saniye ya da daha az zaman ayırın."

Sonra yavaş, dikkatlice çiğneyin ve ardından kendinize şu soruyu sorun: Kuru üzümün tadı nasıl?

Evet, sonunda kuru üzümü yutabilirsiniz: "Aklınızdan ilk defa kuru üzümü yutmak istediğiniz âna odaklanın. Bunu yapmadan önce tamamen odaklanın."

Ardından hissedin. Şöyle: Kuru üzümün tadı hâlâ damağınızda mı? İkinci kuru üzümü yemek istiyor musunuz?

Son olarak egzersiz sırasında ortaya çıkan düşünce ve hislerinizi yazın. Mark Williams ve Danny Penman kurs katılımcılarından bazılarının izlenimlerini not etmişlerdir:

"Kokusu inanılmazdı; şimdiye dek hiç dikkatimi çekmemişti."

"Sanki resim dersindeymişim gibi kendimi aptal gibi hissettim."

"Çok çirkin göründüğünü düşündüm: buruşuk ve küçük, ama alışık olduklarımıza göre çok daha tatlıydı. Böyle olabileceğini düşünmedim. Tadı gayet güzeldi."

"Bir tek kuru üzüm, pek fazla düşünmeden aynı anda ağzıma attığım, neredeyse yirmi üzümden daha lezzetliydi."

Yazarlara göre kurs katılımcılarının büyük bir bölümü konsantrasyon egzersizinin ardından, yıllar sonra ilk kez yediklerinin tadına vardıklarını söylemişler – ve bu gerçekten şaşırtıcı.

"Tüm bu tat alma duyularımıza ne oluyor sahiden? Öylece kayboluveriyor. Farkına varmadan. Kuru üzüm o kadar önemsiz ki; 'önemli işlerle' meşgul olduğumuzda ağzımıza avuç dolusu kuru üzümü atıveriyoruz." Aslında kuru üzümün tadına varmak belki çok önemli olmayabilir, ancak tat deneyimlerinin tümü toparlandığında, insanın göz ardı ettiği tüm görsel, işitsel, leziz kokular ve dokunsal zevkler düşünülürse, işte o zaman insanın farkındalıklı yiyip yemediği çok büyük bir fark yaratacaktır.

Diyetlerde ise –bu nedenle, ister kısa isterse uzun olsun, başarısızlığa mahkûmdur– itici güç vazgeçmedir.

Maryland Üniversitesi'ndeki psikologlar öğrencileriyle ilginç bir deney çalışması yapmışlardır. İki gruba ayrılan denekler yalnızca konsantrasyon deneyine tabi tutulmuş, bunlar kalemlerini hiç kaldırmadan, bir çizgi roman faresini labirentten güvenle fare deliğine götüreceklerdir. Aralarındaki tek fark ise, grubun biri labirentten fare deliğinin girişine doğru bir parça peynir çizecekti. Bilim dilinde buna pozitif hedef veya yakın hedef denilmektedir. Diğer grubun çiziminde peynir bulunmuyordu. Onun yerine her an fareyi yakalamaya hazır, labirentte dört dönen bir baykuş vardı. Yani burada olumsuzluk ya da kurtulma hedefi söz konusudur. Fakat her iki grup, verilen görevi benzer şekilde hızlıca çözmüşlerdir. Bilim insanları denekleri daha sonra, sözüm ona önceki testle hiç ilgisi olmayan, yaratıcılık testinden geçirmişlerdir. Bu kez sonuçlarda çok büyük farklılıklar çıkmıştır ortaya: Baykuşa dikkat etmesi gereken grup, fareye peyniri bulmasında yardım eden gruba göre yüzde elli daha kötü bir sonuç almıştır. Williams ve Penman'a göre,

"Deneklerin zihinlerinde kalıcı bir korkuya neden olan, tetikte ve dikkatli olmalarını sağlayan savunma mekanizması gelişmiştir. İçlerinde hissettikleri şey deneklerin yalnızca yaratıcılıklarını zayıflatmakla kalmamış, aynı zamanda esnekliklerini de kısıtlamıştır."

Bunun beslenmemizle ilişkisi şudur: Mutlak bir kural koymayın. Bakış açınızı kısıtlar ve zarar verir.

*Mindful Eating** adlı merkezin kurucularından ve *The Joy Half a Cookie* adlı kitabın yazarı, Amerikalı psikolog Jean Kristeller *quality over quantity*, yani nicelikten ziyade nitelik prensibine önem veriyor. Bir yemeğin tadını harika buluyorsak, aldığımız keyif de o denli yüksek olur. Kristeller'e göre aromalar ne kadar karmaşıksa, tat alma deneyimi de o denli uzayacaktır.

Farkındalık ve yeme davranışları üzerine araştırmalar gerçi hâlâ emekleme aşamasında; ancak ortaya muazzam bir sağlık potansiyeli çıkmaktadır. Bazı uzmanlar, farkındalık eğitimi alanların bedenlerinin birçok açıdan bağırsaktan beyne kadar, ruhun eğitilmesinden yararlandıkları görüşündedir.

Beslenme uzmanı Margrette Flechter'e göre farkındalıklı beslenme, dikkatimiz dağınık olduğu için ya da beslenme tarzımız konusunda katı kurallar koyduğumuz için, birçoğumuzun fark etmediği açlık ve tokluk duygusu geliştirmemize ve sinyallerini algılamaya destek olmaktadır. Flechter, bilinçli beslenme farkındalığının en büyük avantajının, etkili bir beslenme tarzının temelini attığını söylüyor. Farkındalıklı beslenme, daha bilinçli ve daha az yememize ve daha fazla tat almamıza yardımcı olur, oysa farkındalık olmayınca aksi gerçekleşir.

Yani televizyonun karşısında yemek yiyen kişi, sadece ekranı izlerken daha fazla yemekle kalmayıp, aynı zamanda günün geri kalanında daha da cesur davranabilir. Hedefimizden ne kadar çok saparsak, yemekten sonra neyi ve ne kadarını yediğimizi pek hatırlamayız. Oysa tam da bunları anımsamak çok önemlidir, çünkü bunlar bizim iştahımızı etkiler.

* Farkındalıklı Beslenme. (ç.n.)

Araştırmalar, öğle yemeğinin ardından yediklerini ayrıntısına kadar söylemek zorunda kalan insanların öğleden sonraki atıştırmalıklarını, yediklerini düşünmeden son lokmasına kadar bitirenlerden daha az yediklerini gösteriyor.

Farkındalıklı beslenme egzersizi, duygusal yiyicilere kendileriyle uyum içinde olmalarına ve zihinsel olarak güç durumlarla yemeden başa çıkmak için de yardımcı olabilir. Kaliforniya Üniversitesi Psikiyatri Bölümü'nden Ashley Manson, "Yeme ihtiyaçlarımızın bilincindeysek, kendimizi nasıl hissettiğimizin farkındaysak, örneğin bir parça çikolatalı pasta yediğimizde, belki de küçük bir parçayla yetinebiliriz," diyor. Manson'un katıldığı bir araştırmada, bilinçli yemek yiyen insanların hislerinin etkisinde kalmadıklarını, yani daha az yediklerini, bunun da vücut ağırlıklarına yansıdığı sonucuna varmışlardır. Farkındalıklı olan –ve farkındalıklı beslenen– tüm hayatıyla, yeme alışkanlığıyla ilgili de çok net bir bakış açısına sahiptir, neyin işe yaradığını daha iyi adlandırır ve anlamlandırır. Kendi teselli araçlarını göz ardı edip, buna son vermek her türlü diyetten çok daha sağlıklıdır.

Montreal McGill Üniversitesi'ndeki bilim insanlarının yaptığı bir araştırmada, örneğin hangi farkındalık tekniğinin şiddetli çikolata yeme isteğinden vazgeçirdiğini saptamaya çalışmış, üç adımda hedefe varılabileceğini fark etmişler: farkındalık, kabullenme ve kimliksizleştirme.

Yani arkaya yaslanılır ve yargılamadan çikolata yeme isteği gözlemlenir. Araştırmacı yazarlara göre, kendine şöyle demek yerine, "Stresliyim (üzgün, yalnız, öfkeli)", "Kendimi stresli hissediyorum (üzgün, yalnız, öfkeli)," demek daha doğru olur. Burada ilke, genellikle uygulaması güç olan mantığın ne söylediğini anlamak: Çünkü duygularımız bizi tanımlamadığı gibi davranışımızı yönlendirmesine izin veremeyeceğimiz, bir parçamızdır yalnızca.

Araştırmanın yürütüldüğü deneklerin her biri ayrı bir odağa

yönelik olarak, farklı meditasyon gruplarına ayrıldı. İki haftalık egzersizin ardından şunlar oldu: Araştırmacılar katılımcılara bir parça çikolatayı ambalajından çıkarmalarını ve bir dakika boyunca dokunmalarını istediler. Ardından az önce yemeye hazır ve baştan çıkarıcı bir şekilde ellerinde tuttukları çikolatayı geri vermelerini ve onu yemeye ne kadar çok istekli olduklarını değerlendirmeleri beklendi. Özellikle kimliksizleştirme egzersizi yapanlar, bunu yapmayan diğer meditasyon gruplarına göre çikolataya karşı daha az istek duyuyorlardı. Araştırmayı yürüten önemli yazarlardan bir olan Julien Lacaille, "Bunlar çikolataya karşı daha az istek duyuyorlardı, çünkü artık genel olarak pek cazip gelmiyordu. Zihinsel egzersizler için zamana ihtiyaç vardır, ama yapılan diğer birçok araştırmada olduğu gibi, beyin egzersizinin işe yaradığı görülüyor. Çünkü biraz egzersizle edilgen değil de etken olabileceğimiz bir duruma gelebiliriz.

Jan Chozen Bays'ın *Farkındalık* kitabının en eğlenceli kısmında, uzman yazar, Donut'larla yaşadığı yoğun zihinsel meşguliyetini betimlemektedir. Bays aslında bu yuvarlak tatlıların berbat olduğuna emindir. Günün birinde kız arkadaşı onu evine bırakırken, bir köşe başında para bağışlamak üzere durur, karşılığında kendisine bir karton dolusu donut verilir. Donut uzatıldığında Bays reddeder, ancak arkadaşı ısrarla bunun *Krispy Kreme* olduğunu söyler. Peki, Bays ne yapar? İstisna olarak karşı çıkmaz. Sonunda üç donut birden yer. Bays ertesi gün meditasyon yaparken, iç dünyasında ansızın yeni bir pencerenin açıldığını fark ediyor. Krispy Kreme Donut! Aslında pek fazla Donut sevmediğini düşündükçe pencere daha da büyüyordu. "Ama *Krispy Kreme*'yi sen de seviyorsun!" yazıyordu orada. "Bu pencerenin hangi koşullarda ortaya çıktığını gözlemledim ve endişeli, yorgun ya da aç olduğum zaman pencerenin açıldığını fark ettim." Bays'a göre, şans eseri kırsaldaki bir manastırda yaşıyordu ve en yakındaki Krispy Kreme satış yeri araçla bir buçuk saat sürüyordu. Bays'ın arzusunu yalnızca arzu

gibi görüp onu kabullenmekten ve unutmayı beklemekten başka seçeneği yoktu. Üç hafta sonra bu pencere yeniden kapandı – ve kapalı kalmaya devam etti. "Bu sırada Krispy Kreme'in kremsi kıvamını gliserinden aldığına dair (gerçek olmayan) bir söylenti kendisine yardımcı olmuştu." Yani Bays, Donut'a mineral yağı püskürtüldüğünü hayal ediyordu. Oysa insan sevdiği bir yiyecekten uzaklaşabilmek için bunun gibi gerekçelere sığınmamalıdır. Bazen insan özlem duyduğu Donut'u –elbette bunun için araçla uzun bir yol aşmamak kaydıyla– ya da sıcak badem ezmeli kruvasanı kendine çok görmemeli. Yani bunun gibi güzel, küçük ama bilinçli istisnalar olabilir aslında.

GÜNLÜK FARKINDALIK EGZERSİZLERİ

HOBİ EDİNMEK - Meditasyonun yanında hobiler de farkındalık egzersizine katkıda bulunmaktadır. Örneğin bahçe işiyle uğraşmak, kuş gözlemciliği, mobilya tamiri, örgü örmek gibi. Bu nedenle yetişkinler için boyama kitaplarının bu kadar popüler olması tesadüf değildir. Bunlar bizi rahatlatır ve stresten kurtulmamıza yardımcı olur. Avustralyalı sinirbilimci Stan Rodski *Psychologie Heute* adlı dergiye verdiği röportajda şöyle diyor: "Otuz yılı aşkın süredir stres yönetimi ve stresin mutluluğumuza ne gibi etkileri olduğunu inceliyorum. Bunun yanı sıra stres hormonlarının sağlığa etkilerini, özellikle kortizolu araştırdım. Öte yandan, ağır kortizolun uzun süreli salınmasının, potansiyel olarak tehlikeli bir protein lifi ağı olan amiloid'in nasıl biriktiğini gözlemledim." Örneğin amiloid dolaşım sisteminde birikmeye neden olabilir. Bunun sonucunda hayati riskler taşıyan kalp krizi ya da inme gibi sonuçlar ortaya çıkabilir. Amyloid tip 2 diyabet gibi, dolaylı olarak yaşamı daha az tehdit eden hastalıklara neden olabilir. Rodski, "Hobiler, kortizole bağlı pek çok hastalık riskini engellemeye yardımcı olmaktadır," diyor.

Bir hobiyle meşgul olduğumuz takdirde, vücudumuz dopamin ve serotonin salgılar, bu sayede kortizol üretimi düşer. Ve vücutta bulunan kortizol düzeyi azalır.

Rodski de hastalarının resim yapmalarını desteklemektedir. Hastalardan gelen olumlu geri bildirimler onu bu etkinin bilimsel nedenlerini araştırması için motive etmiştir. Elektroensefalografi (EEG) kullanarak deneklerinin kafatası yüzeyinde beyin dalgalarını ölçmüş. "Resim yaparken beynin daha fazla alfa dalgaları ürettiğini gözlemledim. Rahat bir uyku çekildiğinin sinyalini veren bu dalgalar, farkındalık egzersizi yaptığımızda da görülebilmektedir. Bunlar rahat bir bilinçli farkındalık durumuyla bağlantılıdır. Diğer bir deyişle: Hastalarımın beyni daha dingin ve 'an'da ve 'burada' olmanın yolunu bulabilmişti."

Elbette her tür hobi herkes için aynı derecede uygun olmayabilir. Polen alerjisi olan kimselerin bahçeyle uğraşmaları onları rahatlatmaktan ziyade daha da strese sokacaktır. Çocukken resim dersinden nefret eden ve kılı kırk yaran bir öğretmene denk gelenler, belki de resim yaparken sinir olacaklardır. Ayrıca sazlık alanda kuşları izlemek için beklemek, sabırsız insanlar için pek de iyi bir seçenek olmayabilir. Kısacası, seçtiğimiz hobi kişiliğimize uygun olmalıdır.

Sürekli mahvettiğimiz halde yine de resim yapmayı seviyor muyuz? Örgü örerken ilmek kaçtı, deseni bozulup, atkının renkleri denkleşmedi mi? "İstediğimiz hobiyi denememize bunlar engel olmamalıdır," diyor Rodski. En iyisi kendimize karşı daha hoşgörülü davranıp, içimizdeki eleştirmenin sesini değişiklik olsun diye biraz kısabiliriz.

BELİRLİ ZAMANLARDA YEMEK YEME - Günlük rutinimiz vücudumuzu ve verdiği sinyaller (örneğin açlık) dikkat etmeyi gerekli kılıyorsa, beslenme düzenimiz için belirli bir zaman dilimini seçmek uygun olabilir. Sabah saatlerinde açlık hissetmeyip öğleyin açlıktan yemeklere saldırıyorsanız, kuşluk vaktinde on beş dakikalığına bir bardak çay ile elma yiyebilirsi-

niz. Başkaları da belki de sabahları düzenli olarak yirmi dakika kahvaltı etmeyi ya da önemli bir öğünü ertelemeyi daha uygun görebilir.

Gün içinde kendi açlık eğrilerini iyi bilenler, öğleden sonra saat iki buçukta mutlaka bir atıştırmalığa ihtiyaç duyabileceklerini bildikleri için hazırlıklıdırlar. Ve yemek saatlerinin düzenli aralıklarla olması, yemek saatlerinin dışında dinlenebileceği için sindirim sistemine iyi gelir.

KENDİ AÇLIĞINI DUYUMSAMAK - Acıktığınızda günde bir kez kendinize şu soruyu sorun: Şu anda ne tür bir açlık çekiyorum? Nereden geliyor, ne anlama geliyor, şu anda niçin özellikle bunu yemek istiyorum? Bu yemeği sonradan yemenin hiçbir sakıncası yok, aslında bu alıştırma kendi açlığınızın ardındaki gereksinimi anlamaya yardımcı olmaktadır. Şu da önemli: Kişisel kalp açlığı sinyalleriniz nelerdir? Bir yiyeceği yeme isteğinizi gözlemleyin. Bir parça pastayı yeme isteğiniz, hemen unutmadığınız takdirde ne kadar sürüyor? Pastayı hemen unutabiliyor musunuz, yoksa arada bir aklınıza takılıyor mu?

DİKKATİNİZİN DAĞILMASINA İZİN VERMEYİN - Gün içinde bir öğünü (aslında ideali tüm öğünlerdir ama başlarda bir öğün de iyidir) yemeğinizi dikkatiniz dağılmadan yiyin. Akıllı telefon, televizyon, gazete, başka işlerle meşgul olmadan.

KENDİNİ GÖZLEMLEMEK - Günlük öğününüze, tam anlamıyla odaklandığınız bilinçli bir ısırıkla başlayın. Sonra kaşık çatalı kısa süreliğine yerine bırakın. Bu öğünün sizin için ne ifade ettiğinin farkında olun. Bunlar çeşitli şeyler olabilir – yemek doyurucudur, güç verir ve insana yokluk çekmediğini gösterebilir, belki de sevdiğimiz bir yemek, hayatımızdaki özel bir ânı hatırlatıyor da olabilir.

İÇİNİZDEKİ ELEŞTİRMENLE İLETİŞİME GEÇİN - Jan Chozen Bays şunu öneriyor: "Eğer yiyecekler, yeme alışkanlıkları, kilo ve görünüşle ilgili uyarılarda bulunuyorsa içinizdeki eleştirmene kulak verin." Ve içinizdeki eleştirmeni dikkate aldıktan sonra: Rahatlayın ve an'a dönün, nefes alıp vermeye odaklanın, çevrenizdeki seslere kulak verin. Tam anlamıyla şimdiki âna odaklandığınızda, kendi kendine homurdanan içinizdeki eleştirmenin etkisi kalmaz.

ÇİĞNEMEYİ ÖĞRENİN: ODAKLANARAK YİYİN VE HER LOKMANIN FARKINA VARIN - 1849 yılında Kopenhag'da doğan Horace Fletcher obur bir adamdı, bu yüzden orta yaşlarda aşırı kiloluydu ve bu yüzden doktorları onu ümitsiz bir vaka olarak değerlendirmişti. Bağırsakları berbat durumdaydı, Fletcher kabızlık ve ishalden muzdaripti, pankreası uzun zamandır işlevini düzgün bir şekilde yerine getirmiyordu. Karaciğeri de yaşam şeklinden dolayı rahatsızdı. Ne ilaçlar ne de doktorların yazdığı reçeteler durumu değiştiriyordu. Yıllar sonra göründüğü bir doktor ona metabolik toksinler yüzünden organlarının hasar gördüğünü, bu yüzden olabildiğince az yemek yemesini, üstelik de ağır yük altındaki pankreasının rahatlayabilmesi için işlenmemiş besin maddelerini iyice çiğnemesi gerektiğini tembih etmiştir. Doktorunun söylediğine göre her lokmayı en azından otuz kez çiğnemek zorundaydı.

Titizlikle uyguladığı bu kür Fletcher'ın hayatını kurtarmıştır. Bağırsakları düzelmiş, rahatsızlıklarından kurtulmuş ve dışkısı normal kıvamına ve rengine dönmüştür. Fletcher yaşamının sonuna dek çiğneme ve tükürük prensibine sadık kalmış ve bununla ilgili bir de kitap yazmıştır: *Fletcherizm* (çiğnemek).

Doktorun önerdiği çiğneme sayısı Fletcher'a yeterli gelmemiştir. Çiğnemeyi mükemmel bir şekilde içselleştiren kişiler Fletcher'a göre 150 ila 200 çiğneme hareketini hedeflemeliydi – özellikle tükürükle düzgün bir şekilde çiğnenmeliydi. Olabildiğince iyi odaklanabilmek için çiğneme esnasında elde çatal

kaşık ya da yenilecek bir şeyler bulundurulmayacaktı. Tüm gayretlere rağmen sıvılaşmayan şeyler, tıpkı kiraz çekirdeği gibi ya da balık kılçığı gibi ağızdan çıkarılmalıydı.

Günde ürettiğimiz bir ila bir buçuk litre tükürük yardımıyla çiğnenen yiyecekler parçalara ayrılır. Tükürükteki karbonhidratları parçalayan ve sindirimi kolaylaştıran amilaz enzimi burada önemlidir. Yemeği yutarsak, büyük küçük parçalarla vücudumuza eziyet ederiz, bununla onları nasıl parçaladığını ve besin maddelerinden ve enerjiden yoksun bıraktığını görebilir. Ancak amilaz miktarı kişiden kişiye değişebilmektedir. İnsan tükürük enzimi genleriyle ne kadar az donatılmışsa, obezite riski de o kadar artar.

Fletcher belki de tuvalette düzgün oturmuyordu, çünkü boşaltım sırasında alınan pozisyon bağırsak hareketlerimize etki eder, bunu da kimse Giulia Enders'in çok satanlar arasındaki *Büyüleyici Bağırsak* kitabında olduğu kadar eğlenceli betimlememiştir. Enders'e göre normal tuvalete oturma pozisyonumuz eskiden beri çömelmedir, modern oturaklı klozetlerin satışına 18. yüzyılın ilerleyen dönemlerinde başlanmıştır. Enders, "Peki çömelince kasların gevşediğini ve boşaltım kanalının düzleştiğini kim söylüyor?" diyor. Japon araştırmacılar bu yüzden deneklere, ışıkta parlayan maddeler yedirmişler ve tuvaletlerini yaparken çeşitli pozisyonlarda röntgenlerini çekmişlerdir. Doğru – çömelme pozisyonunda bağırsak kanalı dümdüz oluyor ve ne varsa hepsi bir anda dışarı atılabiliyor." Otururken de çömelme pozisyonu alınabilir. "Vücudun üst kısmı hafif öne eğilir ve ayaklar küçük bir tabureye yerleştirilir - *et voilà*,* her şey yerli yerinde."

Bir Japon araştırma ekibi 2018'de, çiğneme hızının vücut ağırlığına nasıl etki ettiğini araştırdı. Ellerinde 40 yaş üstü, hepsi diyabetli olan 60.000 civarında kadın ve erkeğin verileri bulunuyordu. Bunların geneli ankette yeme hızlarını normal, çoğunluğu hızlı ve azınlığı ağır olarak tanımlamıştır.

* (Fr.) Ve işte. (ç.n.)

Aşırı kilololuluk söz konusu olduğunda, ortalamanın üzerindeki yavaş yiyenler grubundaki kadınlar açık ara ile en iyi sonucu almıştır, yani: Bunların arasında normal ya da hızlı yiyenlere nazaran, aşırı kilolu olanlar daha azdı. *British Medical Journal*'da bilim insanları, Fletcher'ın deneylerinde tespit ettiklerini yazmaktadır: Yavaş yemeyi hedefleyen önlemlerle, obezite ve sağlık sorunları olan diyabet, kardiyovasküler ve kanser gibi hastalıkları engellemeye yardımcı olabileceğini yazmışlardır. Potsdam, Alman Beslenme Araştırmaları Enstitüsü'nden (DIfE) Stefan Kabisch, bir röportajda, "Yeme hızının etkisini inceleyen, bu büyüklükteki ilk araştırmadır," dedi ve ekledi: "Aslında sonuç mantıklı, ancak etken gücü nitelendirmek gerekir." Anket verileri temelde belirsizliklerle doludur, ayrıca mevcut verilerle dikkate alınamayacak, diğer etken faktörlerle çok sayıda örtüşme bulunmaktadır. Araştırmanın en önemli eksiği ise katılımcıların spor etkinlikleri ve yeme alışkanlıklarıyla ilgili bilginin olmamasıydı.

Ancak şuna kuşku yok: Yavaş yemek "aşırı yemekten" koruyor, çünkü tokluk sinyali yaklaşık yirmi dakika sonra gönderiliyor: Kabisch'e göre, "Doyma hissi, diğerlerinin yanı sıra yemek yerken midenin genişlemesiyle gerçekleşir." "Fakat bu büyük ölçüde kafada gerçekleşmektedir. Yavaş çiğneyen ve yiyen, daha uzun süre tadına varır ve yediğini daha yoğun hisseder."

YAĞ ÇEKME - Ayurveda uygulaması olan bu teknik, binlerce yıldır süregelen bir ağız temizliği ritüelini tanımlar. Bu ağız temizleme yöntemi tükürükle sindirim sistemini uyarır ve bakteriler bu yağa tutunur. Yağ çekme diş eti hastalıklarında etkili bir tedavi yöntemi, ağız içindeki patojenlere karşı savaşır, ağız kokusuna karşı etkilidir ve diş etini güçlendirir. Yağ –örneğin organik ayçiçek yağı ya da ayurvedada olduğu gibi kavrulmuş susamla yapılan susam yağı– azami etkiyi sağlamak için on ila on beş dakika (hatta bazı uzmanlar yirmi dakika öneriyor)

ağız içinde döndürülür ve dişlerin arasından geçmesi sağlanır. Ancak: Lütfen yutmayıp tükürelim, aksi takdirde yağa tutunan bakteri ve zehirleri yutarız ve kendi dolaşım sistemimize geri göndermiş oluruz. Sık sık okuyabileceğimiz gibi, yağ çekme yönteminin vücuda detoks etkisi yaptığı bilimsel olarak kanıtlanmış değildir. Bu yönteme mucize güçler atfedilmediği sürece, yağ çekme her halükârda iyi ve sağlıklıdır.

ORUÇ - GELENEKSEL ALTERNATİF TIP UYGULAMA YÖNTEMİ

Tüm dünya dinlerinde insanlar oruç tutmaktadır: Hristiyanlıkta oruç tutmaya paskalyadan yedi hafta önce başlanır, Yahudilikte 24 saatlik en ağır orucun tutulduğu Jom Kippur kefaret gününde, yalnızca yemek değil bir şeyler içmek de yasaktır. Bu günde cinsel ilişki de yasaktır. Müslümanlar Ramazan'da, hicri takvimin 9. ayında oruç tutarlar. Müslümanlar güneş doğmadan önce sahur, güneş batarken de iftar yemeği yerler. Gerçi Budizm'de sabit bir oruç zaman dilimi bulunmuyor ama bu dinde acı ve sıkıntıları sona erdirip, arzu ve isteklerin bastırıldığı, toplumsal sorumlulukların güçlendirildiği, kısıtlama veya vazgeçmenin önemli bir rolü bulunuyor.

Yapılan anketlere göre, dinî arka planı giderek azalmış olsa da, son yıllarda tefekkür ve derin düşünce çok yaygınlaşmıştır. Bir süreliğine alkolden, tatlı, sigara ve diğer aşırı akıllı telefon ve Netflix kullanımından vazgeçilmektedir. Oruç aylarında arkadaş ve tanıdıklarınızı dinlediğinizde, ciddi anlamda orucun gündelik yaşamla nasıl uyum içinde yürütülebileceği sorgulanmadan, oruç tutmak artık sanki büyük şehirlerin organik yaşam tarzı gibidir. Aralıklı orucun medyada sıkça gündeme gelmesiyle birlikte bu durum yavaş yavaş değişmektedir.

Hessen eyaletine bağlı Witzenhausen, Werra'da 1920 yılında, birçok insanın yiyecek bulamayıp aç kaldığı bir dönemde Doktor Otto Buchinger hastasına oruç tutturmuştur. Ağır eleştirilere rağmen Buchinger'in hastalarında elde ettiği başarıları dilden dile dolaşmaya başlamış ve kayda değer bir iyileşme

görülmeyen, doktordan doktora koşan insanlar, Buchinger'den umutsuzca yardım istemeye başlamıştır. Kendisi de daha önce şiddetli eklem iltihabı ve böbrek rahatsızlığından muzdaripken, Freiburg'lu Doktor Gustav Riedlin'in oruç önerisiyle yeniden canlanmış, geleceğe umutla bakabilen neşeli bir insana dönüşmüştür. Riedlin şundan emindi: "Açlık en iyi aşçı, oruç ise en iyi doktordu." Buchinger hayatının sonuna kadar düzenli olarak orucunu tutmuş ve sağlıklı beslenmiş – 88 yaşında ölmüştür.

Şu anda ilk kurucunun torunlarının torunları tarafından işletilen Bodensee'deki Buchinger Kliniği'nde sağlık için oruç tutanlar, vücutlarını *tazeleyebilecekleri* oda veya süitine göre 21 gün için 5000 ila 30.000 euro ödüyorlar. Buchinger orucu, yalnız sıvı olarak meyve suları ve et sularıyla günlük 200 ila 300 kalori öneriyor. Başarısı bilimsel olarak kanıtlanmış tedavi edici oruç veya aralıklı oruç uzun süre gölgede kalırken, insanların kendi aralarında çılgın beslenme eğiliminden bu kadar çok bahsetmeleri (kemik suyu!) ve dergilerin okuyucularına kısmen düşük karbonhidratlı, az yağlı ya da paleolitik diyet hakkında korkunç bilgiler yağdırmaları gariptir. Aralıklı orucun popülerlik kazanmasında ve kazanmaya devam etmesinde hekim, beslenme uzmanı ve yazar Andreas Michalsen'in de katkısı bulunmaktadır. Berlin Wansee'de nezih bir konumda bulunan Immanuel Hastanesi'nin naturopati bölümünün başhekimi şimdiye dek binlerce hastayı tedavi etti. Michalsen, "Oruç tutmak organizmaların ömrünü uzatan, aynı zamanda diyabet veya demans gibi yaşa bağlı hastalıkların oluşumunu geciktiren tek müdahale yöntemi gibi görünüyor," diyor. Michalsen'in kendisi bile, oruçla bu kadar büyük başarılar elde edilebileceğini beklemediğini ifade ediyor. Vücutta bir nevi yeniden başlama olarak tasavvur edilen, *metabolik değişim** ile bütün organlarda bir değişim başlatılır. Michalsen'e göre, her yemek yediğimizde insülinden leptine kadar, tüm sindirim sistemi mekanizmasını

*Orj. Metabolic switch. (ç.n.)

çalıştırıyoruz. Ve araştırmalara göre, doğamızın aksine alışkanlık haline gelen paket servis kültürüyle, günde on defaya kadar atıştırmalıklar yiyebiliyoruz. Yağlı currywurst, patates kızartması ve hamburgerlerin yaygın bir şekilde satılmasının yanı sıra smoothie kâseleri ya da vegan müsli barlarında giderek artış görülmesi takdire şayan bir gelişme, ancak bu, vücudumuza fazla yüklendiğimiz gerçeğini değiştirmiyor. Sonuçta bir havucun bile sindirilmesi gerekiyor. Michalsen, sürekli atıştırmaya alışan sistemimizi, aşırı zorlanan motorla karşılaştırır: Oruç tutarken organizmanın vücudun kendi rezervleriyle "içten beslenmeye" zorlanması, vücut için çok önemli bir olaydır. Gerçi bunun için donanımlıdır, buna rağmen ağır yük altındadır, şöyle ki; vücudumuz bir bütünlük, uyum içinde çalışır. "İnsan organizması eski çağlardan beri iki metabolizmaya –yemek yeme ve yemekten kaçınma– göre programlanmıştır. Vücut sürekli bu iki program arasında gidip geliyor. Kalıcı değişim için azami kontrol ve olağanüstü incelikli biyokimyasal işlem gerekir. Yani "Oruç tutarken sıra dışı bir olay gerçekleşiyor," diyor Michalsen. Oruçla tazelenerek tansiyon düşer, karaciğerdeki yağlanmalar gider ve şeker düzeyi dengelenir. Michalsen'e göre, oruç tutarak ve beslenme şeklini değiştirerek insüline bağlı diyabet bile iyileştirilebilir.

Vücut enerjiyi kendi yağ dokularından karşıladığı için sindirime ihtiyaç duyulmaz, bağırsaklar rahatlar ve bağırsaklardaki bakteriler rahatça yeniden başlayıp, önemli işlevlerini yerine getirirler. Çünkü hücreler sindirimle uğraşmadıkları sürece temizlenir ve çoğalır. Kanser, Alzheimer veya Parkinson gibi hastalıkları tetikleyebilecek eski hasarlı bileşenler (kusurlu proteinler veya anormal hücre bileşenleri, aynı zamanda virüs ve bakteriler) baskılanmaktadır. Bu hücre yenileyici, yeniden başlatma programına eski Yunanca kökenli "kendi kendini yeme" anlamında otofaji denir. Japon Joshinori Ohsumi, otofaji araştırması ve çok önemli olan on beş gen üzerindeki çalışmaları nedeniyle 2016 yılında Nobel Tıp Ödülü'ne layık görülmüştür.

Otofaji araştırmacısı ve moleküler biyolog Frank Madeo şöyle diyor: "Hiçbir olay metabolizmanın incelikli yapısını oruç kadar olağanüstü bir şekilde değiştiremez, hamilelik veya en zor kalp ameliyatı bile." Oruç ya da aralıklı açlıkla vücudumuza, hücrelerimizde sınırlı olarak gerçekleşen otofaji sürecini iyice hızlandırma ve hücre sağlığımızı artırma fırsatı sunarız.

Oruç söz konusu olduğunda, elbette hemen önyargılar devreye girer, Andreas Michalsen bunları *Mit Ernährung heilen* adlı kitabıyla ortadan kaldırır.

Örneğin ona göre oruç aç kalmak değildir. Başarısı kanıtlanmış bir plana göre (Buchinger'in yöntemine göre) oruç tutulursa, o takdirde açlık duygusu çok çabuk çözüme ulaşır, yani birinci ya da ikinci günde kaybolur. Kimi zaman daha uzun sürebilir, özellikle ilk seferde açlık bazen üçüncü ya da dördüncü günde kaybolur. Yineleyerek oruç tutulduğunda, açlık duygusu giderek azalır ve rutin hale gelebilir.

Oruçla ilgili çok fazla dillendirilen, vitamin ve besin eksikliği iddiası da gerçek olmayan önyargılardan biridir. Vücudun ne olağanüstü yeteneklere sahip olduğunu, dört haftaya kadar oruç tutmanın hiçbir zararının olmadığı görülebilmektedir. Bu sırada vitamin dengesi etkilenmemektedir. Nedenlerden biri belki de orucun her şeyden vazgeçmek ve tehlikeli sıfır kalori perhizi anlamına gelmemesidir, sonuçta et suyu ve meyve sularından vitamin ve mineraller karşılanmaktadır.

Ancak bunlardan da fazla alınmamalıdır. Orucun asıl amacı otofajidir, bu ancak vücudun sindirim evreleri arasında uzun molalar verildiğinde gerçekleşebilir. Oysa meyve suları fruktoz içerir ve yeşil smoothie'ler sindirilmelidir ve bu kalori oranına da yansımaktadır. Ancak isteğe bağlı olarak su ve şekersiz bitki çayları içilebilir. Michalsen meyve ve sebze sularından günde iki kez en fazla 100 ila 150 ml arasında içilmesini öneriyor.

Düzenli oruç tutanlar kan ve kolesterol değerlerinde belirgin bir iyileşme olduğunu gözlemleyecektir. Ancak popüler sözcük "detoks"un oruçla ilişkilendirilmesi yanıltıcıdır. Michal-

sen'e göre aslında "detoks" yoktur, bu kavram, soba kullanıldığı zamanlara aittir ve kurumu tanımlar. Yağ dokusunda biriken kurşun ve cıva gibi ağır metallerin oruçla vücuttan atılıp atılmadığı henüz kanıtlanmış değildir.

Oruç tutmanın özellikle sonradan önemli etkileri bulunmaktadır. Diyetlerden farklı olarak oruçtan sonra yoyo etkisi* çok nadir görülür. Oruç açmak, sonuçta bize en yakın atıştırmalık büfesine koşup, patates kızartmalı kırmızı-beyaz Bratwurst'un yanında kola içebileceğimiz anlamına gelmez. Oruç tutanlar kendi bedenlerini ve ihtiyaçlarını daha iyi tanırlar ve beslenme alışkanlıklarını sınayabilirler.

Kronobiyoloji alanında çığır açan, Kaliforniyalı bilim insanı Satchidananda Panda, 1200 genimizin sadece oruçken aktif hale geldiğini keşfetmiştir. Burada ağırlıklı olarak, bağışıklık sistemini kontrol eden, metabolik olarak aktif genler vb. söz konusudur.

Hayvan çalışmalarının sonuçlarını insanlara aktarırken çok dikkatli olunması önerilir, ancak özellikle de Satchidananda Panda'nın iki gruba ayırdığı farelerle yürüttüğü araştırması çok ilginçtir. Fareler aynı genlere sahiptir, aynı aileye mensup ve aynı ortamda büyümüşlerdir. Aslında her gruba aynı yüksek kalorili besinler verilmiş, fakat bir grup yiyeceklere devamlı erişebilirken, diğer gruba on altı saatlik yemek arası verilmiştir. Beslenme aralıkları uzun süreli olan, uzun beslenme molası verilen fareler kısa sürede, ancak belirli bir zaman aralığında, diğer grupla aynı kaloride beslenmeyi öğrenmişlerdir. Her besine istedikleri zaman erişebilen fareler, gece gündüz sürekli azar azar atıştırmaya alışmışlardır.

Bilim dünyasında iki resim dolaşır: Biri aşırı kilolu bir fareyi, diğeri ise ince olanı göstermektedir. Kafeslerinde miskin miskin oturup, sürekli besinlere ulaşabilen fareler şişmanlayıp, karaciğer yağlanmasına ve diyabete yakalanırken, on altı saat yemek arası veren fareler ise ince ve sağlıklı kalmışlardır. Pan-

* Verilen kiloların diyetten sonra geri alınması. (ç.n.)

da ayrıca, vücuttaki metabolik sindirim ve enerji süreçlerinin, gün ışığına bağlı olarak açılıp kapanabilen saat genleri (*clock gen*) tarafından kontrol edildiğini tespit etmiştir. Panda, *Sirkadiyen Kod* adlı kitabında şöyle yazıyor: "Çalışmanın ilk on iki haftasında farelerin, diğer 11.000 yayına göre, normalde kötü bir beslenme alışkanlığından kaynaklanan ağır metabolik hastalıklara yakalananlara nazaran, 8 saatlik bir zaman aralığında aynı sayıda kalori ve aynı yüksek yağlı ve yüksek şekerli yiyecek verildiğinde, bu bulgulardan tamamen korundukları gözlenmiştir." Panda, yemek için kısa bir zaman aralığı ayrılmasının sindirim sisteminin görevlerini rahatça yerine getirmesine ve kendi kendini tedavi mekanizmalarının çalışmasına yeterli zaman tanırken, bağırsakta sağlıklı bakterilerin oluşumuna katkı sağladığını varsaymaktadır.

Panda ve ekibi deneyi daha sonra 9, 10 ve 12 saatlik aralıklarla tekrarlamışlardır. Bunların da sonuçları benzer şekilde olumlu olmuştur. Panda'ya göre, "Fareler günlük 15 saatten fazla yediklerinde, vücutları sanki devamlı besleniyorlarmış gibi reaksiyon gösteriyordu." Günlük kalori ihtiyaçlarını 15 saat aralıklarla alan fareler de 8, 9, 10 ya da 12 saat aralığında beslenen farelere göre pek sağlıklı değildi.

Panda ayrıca 156 denekle, uygulamalar aracılığıyla ne zaman neler yediklerini kayıt ettirdiği bir araştırmada, çoğunluğun 15 saatlik zaman dilimi içinde vücutlarına sürekli besin yükleyerek, atıştırmayı içselleştirdiklerini tespit etmiştir. Günlük kalorinin yaklaşık üçte biri –Amerikalılar da Almanlardan pek farklı beslenmiyor– akşam ya da gece alınmıştır. Belirli bir yasası olmasa da, en kapsamlı öğünün -güneşin en tepede olduğu– öğle vaktinde yenilmesi mantıklıdır. Bizler sonuçta gece değil gündüz yaşayan varlıklarız ve bu sirkadiyen ritmine uyumludur.

BİYOLOJİK SAATİMİZ - FARKINDALIKLI BESLENMENİN ÖNEMLİ BİR EŞLİKÇİSİ

Bilim insanları aklımızı iyice karıştıran, vardiyalı işçiler gibi yemek yememiz konusunda hemfikirdir. Beyin saatimiz en fazla ışığa tepki verirken, bağırsak, karaciğer ve böbrekler özellikle yiyeceklere tepki vermektedir. Günün ilk ışıkları bize şu mesajı veriyor: Sabah oldu. İlk lokma, içilen ilk yudum kahve bir bakıma bağırsakları karaciğeri, böbrekleri ve kalbi uyandırıyor ve günlük işlerimize bakabileceğimizin sinyalini veriyor. Tüm bu öğeler belirli bir rutinle uyum içindedir ve biz bu rutini sürekli bozduğumuz takdirde bunların dengesini bozabiliriz. Panda, insülin reaksiyonunun günün ilk yarısında çok iyi, gece geç saatlerde ise en kötü durumda olması nedeniyle, kahvaltının olabildiğince erken saatte, örneğin saat sekizde yapılmasını önermektedir. Diğer bir yararı ise şudur: En az 12 saat oruç tutabilmek için akşam yemeğini saat sekizde yemek gerekiyor, yani yatmadan birkaç saat önce, çünkü melatonin seviyesi olağan uyku zamanından iki ila dört saat önce yükselmeye başladığı için önemlidir. Yalnız gece orucunun son saatleri çok önemlidir. Panda şöyle yazıyor: "Evinizi temizlediğinizi ve tüm çöpleri torbalara doldurup, kapının önüne koyduğunuzu hayal edin. Birden rüzgâr esiyor ve torbalardaki çöpler olduğu gibi sağa sola saçılıyor – tüm emekleriniz de boşa gidiyor." Kahvaltı vaktinin birdenbire ileri alınmasıyla aynı şey olur. Vücut bu durumda, gece yapılan temizlik çalışmalarını belki de boşa çıkaran, çok fazla besini birdenbire işlemeye hazır değildir. "Bu özellikle, yemek yeme aralığının 12 saat olması durumunda çok önemlidir. Zaman aralığı kısa, yalnızca sekiz ya da on saat ise, arada bir veya her zamankinden erken kahvaltı edilmesi halinde fazla zararı olmaz."

Yani bir hafta boyunca saat 09.00, 13.00 ve saat 19.00'da yemek yenildiği takdirde hücreler buna alışır. İlk enzimleri saat

18.00'de hazır olur, çünkü şunu bilirler: Bir saate yemek verilir, o zaman işe başlıyoruz. Bu ritim bozulur ve saat 21.00'de tren istasyonuna varılıp, trenden iner inmez bir porsiyon kızarmış patates ya da currywurst yenildiği takdirde, metabolik dengesizlik meydana gelir.

Panda, *Sirkadiyen Kod* adlı kitabında, biyolojik saatimizin dengede olup olmadığını sorgulamaktadır. Bunu sağlamak ve hem sindirim sistemini hem de uyku düzenini dengelemek için çeşitli alışkanlıklar edinmeyi veya bu alışkanlıklardan vazgeçmeyi önermektedir.

Bunların arasında bedensel aktivite olduğu gibi beslenme alışkanlıkları da yer alır:

- Günde en az 5000 adım atın.
- Günde en az bir saat gün ışığında dışarıda vakit geçirin.
- Saat 21.00'den sonra spor yapmayın. Televizyon, bilgisayar ya da cep telefonu gibi elektronik eşyaları, yatmadan bir saat önce kapatın. Yatak odanızın yeterince karanlık olduğundan emin olun.
- Gün içinde yeterince su içmeye dikkat edin. Öğleden sonra ve akşamları kafeinli kahve, çay ya da alkolsüz içecekler içmeyin, akşam yemeğinden sonra alkol tüketmeyin.
- Kan şekeriniz düştüğünde sağlıklı ürünler kullanın ve çikolata ya da pizza veya donut gibi aşırı karbonhidratlı besinleri tüketmeyin. Enerji içeceklerinden uzak durun.
- Yalnızca acıktığınızda ve mümkünse saat 19.00'dan önce yemeğinizi yiyin. Saat 19.00'dan sonra hiçbir şey yememeye çalışın.
- Günlük en az yedi saat uyku ve dinlenmeye vakit ayırın. Hafta sonu uykusuzluğunuzu telafi etmek yerine, her gün güne dinlenmiş ve sakin bir şekilde başlamaya çalışın.

Bu öneriler bize, biyolojik saatimize bilmeden nasıl zarar verebileceğimizi ve daha sağlıklı olabilmek için alışkanlıklarımızı sorgulamak zorunda olduğumuzu göstermektedir.

Gün içinde en önemli öğünün ne zaman yenmesi gerektiği konusunda farklı görüşler bulunmaktadır. Örneğin Panda öğlen vaktinde salata ve çorba gibi hafif şeyler atıştırmayı ve akşam yemeğini de ailesiyle birlikte yemeyi tercih ediyor, oysa daha önce de bahsedildiği gibi oruç uzmanı doktor Andreas Michalsen uykuya da iyi geldiği için, en büyük öğünün öğle vaktinde yenilmesini önermektedir.

Uykuda tüm gündelik gelişmeler iç içe geçer. Hayatımızın üçte birini yatakta geçiririz, buna tatilde geçirilen uzun uyuma süreleri de dâhildir. Gerçi uyumak için yaşamıyoruz ama nasıl yatıyorsak, nasıl uyuyup uyanıyorsak öyle yaşıyoruz. Yedi ila (bazı bilim insanları beş diyor) dokuz saat uyumak gerekiyor, şekerlemeler de dâhil. Uyumaya yardımcı olması için "koyun saymak" gibi her türlü zorlama ters etkiye neden olacaktır. Rahatlatmak yerine beyni zorlamaktadır. Geleneksel söylemlere göre, sıcak çoraplar ve ballı sıcak süt önerilmektedir. Bilindiği gibi alkol uykuyu hızlandırır ama uyku düşmanıdır ve vücudun susuz kalmasına neden olur. Uyumadan önce ne kadar içilirse içilsin, gece susuzluk o denli artar. Satchidananda Panda'ya göre içki sersemliği, beynin sıvı eksikliğine verdiği tepkiden başka bir şey değildir.

Brillat-Savarin bu konuyla ilgili şöyle diyor: "İnsan ister dinlensin ister uyusun ya da hayal kursun, hiç önemli değil, her zaman beslenme kurallarının etkisi altındadır ve gastronomi dünyasından kopması imkânsızdır."

Beslenmenin niceliği ve niteliği dinlenmemize, uykumuza, hayallerimize ve zinde uyanıp uyanmamızda belirleyici bir etkendir. Brillat-Savarin'in uyumadan önce önerdiği yiyecekler arasında süt ürünleri, kümes hayvanları, semizotu ve özellikle Cox Orange gibi Renette elmaları yer alır. "Aslında hafif uyarıcı

etkiye sahip tüm besinler rüya görülmesine neden olmaktadır. Bunlar özellikle koyu kırmızı et türlerinden güvercin, ördek, av hayvanları ve özellikle tavşanlardır. Bu özellikler kuşkonmaz, kereviz, yer mantarı, kokulu tatlılar ve özellikle de vanilyada fark edilmektedir."

Akşam yemeğinde yağlı yemek –örneğin domuz eti– demek, yatağın içinde huzursuzca dönüp durmaktır. İnsan uyusa bile yine de dinlenemez. Akşam yemeğinde yağlı yemekler uykuyu olumsuz etkiler.

Panda, "Uykuya dalabilmemiz için vücut ısımızın düşmesi gerekir. Ancak yemek yediğimizde vücut ısımız yükselir, o sırada sindirim organlarındaki (önemli nokta) kan artışı sindirimi desteklemek ve besin maddelerinin alınmasına katkı sağlamaktadır. Gece geç vakitte bir şeylerin yenmesi, derin ve iyi bir uyku çekmemizi engellemektedir." Vücudumuzu uykuya hazırlamamız için, son öğünle yatma vakti arasında en az iki saat, en iyisi dört saat olmalıdır.

Küçük bir çalışma yürüten araştırmacılar bile uykunun ne kadar kolay kaçabileceğine şaşırmışlardır. Katılımcılar gece yedi ila dokuz saat uyuyan, sağlıklı, normal kilolu, otuz-kırk beş yaşları arasında insanlardı. Bu insanlar, uyku laboratuvarında geçirdikleri toplam beş günün ilkinde lif açısından zengin besinlerle, özellikle de az doymuş yağlarla beslendiler. Kadınlarla erkler ortalama on yedi dakika içinde uykuya daldılar. Denekler son günde canları neyi çekiyorsa onu yediler. Aslında bunlar pek sağlıklı şeyler değildi: Lif oranı düşmüş, yağ ve şeker oranları artmıştır. Araştırmayı yürüten yetkili, "Bir günlük yüksek yağ oranı ve düşük lifli beslenme bile uyku düzenlerini etkilemeye yetmişti," diyor. Uykuya dalma süresi birden 29 dakikaya çıkmıştır. Elbette bununla da kalmamış. Beynin yenilenmesi için önemli olan yavaş dalgalı uyku da etkilenmiştir.

Kafein ve nikotin de uyku kalitemizi bozmaktadır. Araştırmalar sigara içenlerin sigara içmeyenlere göre daha kötü uyu-

duğunu gösteriyor, ancak sigara içenler arasında da uyku kalitesi açısından farklılıklar bulunmaktadır. Bağımlılık ne kadar fazlaysa, gece uykusu da o denli kalitesiz oluyor. Çünkü fazla sigara içenler geceleri farkında olmadan yoksunluk belirtileri gösterirler. Berlin'deki Charite Üniversite Hastanesi'nin Psikiyatri Kliniği'nden uyku bozuklukları uzmanı Stefan Cohrs, Deutschlandfunk'a verdiği röportajda şöyle diyor: "Nikotin beyinde adrenalin, noradrenalin, serotonin gibi çeşitli haberci maddeleri aktive etmektedir. Bu maddeler aynı zamanda uykunun düzenlenmesinde de etkindir ve bu sistemlerin doğrudan aktive edilmesiyle uykunun bozulması çok olasıdır." Daha kısa (ve kötü) uyuyanlar ertesi gün kendilerini yorgun hissedebilirler. Cohrs'a göre, aktive edecek maddelere daha fazla ihtiyaç duyulmaktadır. Yani inanılmaz bir kısır döngüdür, çünkü herkes kafeinin beyni uyardığını bilir, bu yüzden öğle yemeğinden sonra, bilgisayarın karşısında uyuklamamak için bir espresso içmeyi tercih ederiz.

Yalnızca yediklerimiz uyku kalitemizi etkilemekle kalmıyor, aynı zamanda uyku şeklimiz de beslenmemizi etkiliyor. Toparlayacak olursak: Geceler kısaldıkça, karın bölgesi de o denli şişmektedir. Uyku araştırmacısı Jürgen Zulley bunu şöyle açıklıyor: "Leptin hormonu uykuda salgılanır ve vücuda tokluk sinyali gönderir. Ancak bu şekilde on saat boyunca bir şey yemeden durulabiliyor, gün içinde buna dayanmak mümkün değildir." Kısa süreli uyuyanlar daha az leptin salgılar. Pensilvanya Üniversitesi'nde yapılan araştırmalar da açlık ile uyku süresi arasındaki ilişkiyi desteklemektedir. Normal, uzun süreli ve kısa süreli uyuyanların beslenme alışkanlıklarını inceleyen araştırmacılar, kısa süre uyuyanların en yüksek kaloriyi ve uzun süre uyuyanlara göre daha az C vitamini aldıklarını tespit etmişlerdir. Kaliteli bir uyku için bundan daha iyi bir neden olabilir mi?

Michalsen kitabında, asistan hekim olduğu dönemde kendisinin ve meslektaşlarının, oruç tutan hastaların dillerini düzenli olarak incelediklerini anlatıyor. Fark dikkat çekicidir: Dilin üzerindeki korkunç kalın tabakalar başlarda çok yoğunken, rengi değişmiş – ve oruçtan birkaç gün sonra dilin üzerindeki tabakalar kaybolup, güzel pembe bir renk almıştır. Michalsen aynı gözlemi hastaların deri ve bağ dokularında da gözlemlemiştir. Ağrılı hastalarda deri altı dokularında yumuşama izlenmiştir. Birçok insanda bağ dokularını da içine alan, sırt ağrılarında gerilmeler hissedilebilmektedir. Oruç tutanlarda bu bağ dokuları daha esnek hale gelmiş, ağrılar hafiflemiştir.

Sağlıklı, normal kilodasınız ve oruçlu ya da aralıklı oruç (şayet aralıklı oruç tutuyorsanız –genellikle– sağlıklı beslenirsiniz) tuttuğunuzu varsayalım. Oruç, yalnızca sizi vücudunuza yaklaştırmakla kalmaz, bunu hemen anlarsınız. Vücudun ihtiyaçları, işleyişi ve hikmetiyle ilgili temel bilgileri edinirsiniz – çünkü bedenimiz ihtiyaçlarımızı genellikle zihnimizden daha iyi anlar.

Oruç bunların ötesinde tat duyarlılığı için de bir şölendir. Tatlı artık daha tatlıdır, yoğurdun tadı kaymak gibidir ve çilek daha lezzetlidir. Tuz atmak mı? Çok daha az kullanırsınız. Sanki yemek yemeyi daha bilinçli, bu kez daha farkındalıkla yeniden öğrenmek gibidir. Ancak daha hassas bir tat duygusuna sadece oruç tutmakla ulaşılmaz. Genel olarak çok fazla tatlı yiyen kişiler dört haftalığına bu lezzet deneyimlerinden vazgeçtikleri takdirde, geçen bu sürenin ardından ilk çikolatalı kruvasanın tadını daha yoğun hissedeceklerdir.

Orucun sağlığa olumlu etkileri söz konusu olduğunda, eleştirel bakan, uzman olmayan biri bunun belki biraz abartılı olduğunu düşünebilir, sonuçta büyük oruç araştırmaları hâlâ bekleme aşamasındadır. Nitekim buna şaşmamak gerekir: Klinik araştırmaların yüzde doksanını ilaç endüstrisi finanse etmek-

tedir. Neden bir endüstri dalı patentini alamayacağı, herhangi bir ilaç çalışması olmayan bir sektöre milyonlarca dolar yatırım yapsın ki? Sağlıklı olan herkes aslında hekim tavsiyesi olmadan, rahatlıkla evinde oruç tutabilir. Aslında bunun terapötik oruç olması da gerekmiyor. Aralıklı oruç da, yani daha önce ifade edildiği gibi, vücudumuzun genel düzenine uygun olarak yemek yemeye on iki, on dört ya da on altı saat ara vermekle, bedensel ve ruhsal olarak olumlu bir etki sağlanmaktadır.

TEK SEÇENEK TERAPÖTİK ORUÇ DEĞİLDİR - ORUÇ TUTMA YÖNTEMLERİ

Yukarıda bahsi geçen terapötik oruç ve aralıklı oruç uygulamalarının yanı sıra bilindiği gibi başka oruç seçenekleri de bulunmaktadır: Örneğin ADF (*Alternate Day Fasting*), alternatif gün oruç yöntemi. Burada oruç günlerini normal yemek yenilen günler izler, ancak oruç günlerinde alışılagelen besin miktarının %25'i, yani yaklaşık 500 kalori tüketilebilir.

Ayrıca 5:2 aralıklı oruç da tutulabilir: Bir hafta içinde iki gün oruç tutulur, günlük en fazla 600 kalori alınabilir. Michalsen'e göre program aşağıdaki gibidir:

Pazartesi: Gün içinde iki kez 300 kcal sebze, tam tahıllar ve yeterince sıvı. *Salı* ve *çarşamba* olağan ölçülerde, normal beslenme. *Perşembe* yeniden iki kez 300 kcal. *Cuma*, *cumartesi* ve *pazar günleri* olağan ölçülerde, normal beslenme.

Yeni başlayanlar için doğal gece orucunun uzatıldığı, ideali on dört ya da on altı saatlik aralıklı oruç önerilebilir. Bu oruç yöntemini deneyenler vücudun bu değişime ne kadar hızlı ayak uydurduğunu ve başlarda bile on altı saatlik açlığın aşırı zahmetli olmadığını anlayacaklardır. Fakat vücudunuza değişim için dört haftalık bir zaman tanımanız gerekir. Buna değecektir! Kilo vermek isteyenler için de, kilo kaybı genellikle aralıklı orucun yan etkisidir.

Bir de *Fasting Mimickin Diet* (oruç taklidi) olarak anılan, vegan ve şekersiz beslenildiği sürece 800 kaloriye kadar çıkılabilmektedir. Burada orucun ve bitki içerikli beslenmenin faydaları karşılıklı olarak iyi bir etki yaratmaktadır. Bir yandan kalori kısıtlaması hücrelerin yenilenmesini desteklerken, öte yandan hayvansal protein ve şekerden vazgeçilmesi yaşlanma sürecini yavaşlatmaktadır. Michalsen, "Bu nedenle oruç tutarken tatlı meyve sularından kaçınmak gerekiyor," diyor. Cilt de bu tarz beslenmeden yararlanır: "Et yiyenler zararlı güneş ışınlarından veganlara göre daha fazla etkilenmektedir."

MUTLULUK DUYARAK YEMEK YİYEBİLİR MİYİZ? EVET Mİ? – NASIL?

Sağlıksız beslenmelerini sağlıklı bir diyetle değiştiren insanların tümü benzer öyküler anlatırlar. Şöyle ki; salamlı hazır pizzayı fırına sürmek yerine, daha fazla sebze ve meyve yemeye ve yemeklerini kendileri pişirmeye başladıklarından beri çok daha iyi hissediyorlardı; daha dinç, bedensel ve zihinsel olarak daha çevik, uyku düzenleri daha iyi, daha dengeliydi ve genel olarak daha neşelilerdi. Kısacası, kendilerini âdeta yeniden doğmuş gibi hissediyorlardı. Geleneksel tıp, sağlıksız işlenmiş gıdaların yalnızca mideye zarar vermekle kalmayıp, aynı zamanda ruhsal durumumuza da etki ettiğini yansıtan bu tür raporları sanki tamamen saçmaymış gibi göz ardı etti. Bunun yerine beslenme düzeninde değişiklikler, belirli bir diyete göre, uzun zaman yalnızca bir hedef doğrultusunda, örneğin kilo vermek ya da kolesterol veya kan şekeri seviyesini düşürmek amacıyla yapılmıştır. Bununla birlikte gıdanın ruh için ne kadar önemli olduğuna ilişkin düşünceler çok eskiye dayanır – Jean Anthelme Brillat-Savarin (1755-1826) bundan daha önce bahsetmişti, üstelik bundan bahseden ilk kişi de o değildi. Sindirim sistemini hazmı zor yiyeceklerle zorlayanlar, günün birinde beden ve ruhlarının isyanına şaşırmamalıdırlar. Brillat-Savarin, tüm vücut fonksiyonları arasında sindirim sisteminin, insanın ruhsal dengesi üzerinde büyük bir paya sahip olduğuna emindir. Savarin *Lezzetin Fizyolojisi*'nde şöyle diyor: "Bu sav kimseyi şaşırtmamalı, çünkü aksi olamaz."

Psikolojinin en temel kavramları bile bize harici şeylerle iliş-

kilendirdiği ruhun, ancak alt organları aracılığıyla izlenimler edinebileceğini öğretti. Savarin, "Bu organlar kötü durumdaysa, kötü beslenmişse ya da etkilenmişse, bu hasar kaçınılmaz olarak ruhsal durumumuza yansır ve duygulara etki eder," diye yazıyor. Sindirim sistemimiz bizi üzgün, neşeli, suskun, konuşkan, somurtkan ya da melankolik yapabilir. Araştırmacı insanları üçe ayırmaktadır: normal, kabız, rahat olanlar.

Brillat-Savarin'in bir zamanlar yazdığı ve felsefe olarak savunduğu şeylerle, günümüzde "beslenme psikolojisi" bilimi ilgilenmektedir. Burada psikolojinin yeme alışkanlığını nasıl etkilediği değil, bilakis beslenme alışkanlığının ruhsal sağlığa ne tür etkileri olduğu sorulmaktadır. Doğrusunu söylemek gerekirse; konu yemeğin nasıl mutluluk duyarak yenilebileceğiyle ilgilidir.

FAST FOOD VE ŞEKER İNSANI UZUN VADEDE MUTLU ETMEK YERİNE HASTALIKLARA DAVETİYE ÇIKARIR

Melbourne Üniversitesi'nden Avustralyalı araştırmacı Felice Jacka ve ekibi, Norveç'te yürütülen büyük bir araştırmada yer alan binlerce hamile kadının ve daha sonra bunların çocuklarının beslenme alışkanlıklarıyla ilgili verilerini inceledi. Bilim insanları 18 aylıktan 5 yaşına kadar olan çocuklara odaklandılar. Araştırmacılar beslenmenin yanı sıra eğitim seviyesi, gelir düzeyi, yetiştirme tarzı gibi etkenlere de dikkat ettiler. Sonuç: Hamileliklerinde hazır işlenmiş atıştırmalıklar ve şekerli meşrubat tüketen anneler ve bunların kötü beslenen çocukları, ağırlıklı olarak saldırgan davranışlar ve öfke nöbetlerine eğilimliydiler. Felice Jacka'ya göre, insan kaç yaşında olursa olsun, ömür boyunca beslenme ve ruhsal sağlık arasında bir ilişki mevcuttur. Şekerli ve yağlı atıştırmalıkların vücutta iltihaplanmalara ne-

den olduğu ve beyne de zarar verdiği, hatta onu giderek küçülttüğü tartışmasızdır. Araştırmacı çalışma arkadaşlarıyla birlikte ruhsal sağlıkla ilgili Avustralya'da uzun süredir yürütülen araştırmaların verilerini analiz etmiştir. Beslenme alışkanlıklarıyla ilgili ayrıntılı bilgi veren ve beyin taraması yaptıran deneklerin yaşları dört yıllık araştırmanın başında 60 ila 64 yaş arasındadır. Araştırmanın sonunda bazı katılımcılara yeniden beyin taraması yapılmış. Araştırmacıların ilgisini özellikle hipokampus çekmiştir. Hayvan çalışmaları daha önce bu alanın beslenmeye bağlı olarak değiştiğini göstermiştir. Yaşa bağlı olarak araştırmaya katılanların tümünde beyin küçülmüş, ancak biftek, hamburger, kızarmış patates ve meşrubat içtiğini ve sebze ve meyveyi az tükettiğini söyleyenlerin sebze ve meyve tüketenlere göre sol hipokampusu dikkat çekici bir şekilde küçülmüştür.

Los Angeles, Kaliforniya Üniversitesi'ndeki bilim insanları, *EBioMedicine* adlı bilimsel bir dergide yayımlanan bir araştırmada, özellikle işlenmiş gıdalardaki yüksek oranlı fruktozun, farelerin beyin hücrelerinin DNA'larını değiştirdiğini, öğrenme ve hafıza işlevini etkilediğini tespit etmişlerdir. Farelere ilk önce bir labirentten geçmeleri öğretilmiş, ardından üç gruba ayırmışlardır. İlk grup altı hafta boyunca fruktoz içerikli suyla beslenmiş. Günlük ölçü bir litre limonata kadardır. İkinci gruba normal su verilmiş, üçüncü gruba birinci grup gibi fruktozlu suyla birlikte ek olarak Omega-3 yağ asidi içerikli yem verilmiştir. Altı haftanın sonunda fareler yeniden labirente konulduklarında "fruktoz verilen fareler" labirentten çıkabilmek için birinci ve üçüncü gruptaki (muhtemelen Omega-3-yağ asidi fruktozun olumsuz yan etkilerini yok etmiş olmalıdır) farelere göre iki kat daha fazla zamana ihtiyaç duymuşlardır. Dahası: Birinci gruptaki farelerin kan şekeri düzeyleri trigliserit ve kanlarındaki insülin miktarında artış görülmüştür.

Şeker sorunu, gıda endüstrisinin tercihen lezzet artırıcı ve koruyucu olarak bu ucuz malzemeyi tercih etmesinden kay-

naklanmaktadır. Bunlar zaten insanın aklının ucundan bile geçirmediği besinlerin içeriğinde yüksek oranlarda mevcuttur.

Şeker elbette doğrudan şeker değildir. Şekerden söz ederken genel olarak ofis ortamında kahve makinesinin yanındaki küp şeklinde, endüstriyel olarak üretilen sofra şekerinden bahsederiz. Sofra şekeri glikoz ve fruktozdan (sakkaroz) meydana gelir. Ancak başka şeker türleri de bulunur: Üzüm şekeri (glikoz), süt şekeri (laktoz), malt şekeri (maltoz), galaktoz ya da mısır şurubu.

AOK Sağlık Sigortası web sayfasında kırmızı lahana gibi gizli şeker içeren besin maddelerini listelemiştir. 700 gramlık bir bardak 77 gram şeker içermektedir. Bunlar hesaplandığında 25 adet küp şekere denk gelmektedir. Oysa kırmızı lahana B, C vitaminlerinin yanı sıra demir ve kalsiyum içeren, çok sağlıklı bir sebzedir.

Almanya'nın en sevilen büfe yiyeceği olan currywurst sağlıklı bir besin olarak karşımıza çıkmasa da, yine de yüksek şekerliler arasında sınıflandırılmıyor. Oysa bu doğru değildir, çünkü 24 gram şeker içermektedir.

100 gram ketçapta 23 gram şeker bulunur.

Bir bardak baharatlı salatalık turşusunda 12 gram şeker bulunur. Neden? Salatalıkları uzun süre saklayabilmek için.

Süpermarketten alınan lahana turşusunun 100 gramında 12 gram şeker bulunur. Bu durumda pralin yemek daha iyi, çünkü tadı daha lezzetlidir.

En sevilen Ice Tea: 1 litrede 80 gram şeker bulunmaktadır.

Meyve şekeri konusunda da bazı şeylere dikkat etmek gerekir: Bütün bir meyve söz konusu ise fruktoz lif ve besin maddelerinin yanı sıra vitaminler nedeniyle tehlikeli değildir. Oysa kurutulmuş meyveler bu bakımdan farklıdır, çünkü bunların fruktoz oranı tazelerine nazaran çok daha yüksektir.

Oregon Araştırma Enstitüsü'nde de şekerli besinlerin insan beynine olası etkileri araştırılmış. Bilim insanı Eric Stice bu konuyla ilgili olarak, yarısı sürekli dondurma yiyen ve diğer yarısı

hiç dondurma yemeyen öğrencilerle bir deney yapmış. Deney yapılırken tüm denekler MR/manyetik rezonans görüntüleme cihazına uzanmışlardır. Deneklere bir hortum yardımıyla birkaç yudum çikolatalı milkshake içirilmiş. İçecek içilmeden ve içerken MR'da beyin aktiviteleri izlenmiş. Hiç dondurma yemeyen kişilerde ödüllendirme merkezi çok yoğun bir şekilde etkinleşmiş. Dondurma yeme alışkınlığı olanlarda pek etkinleşme görülmemiştir. Spice aşırı kalorili besinlerin devamlı olarak yenilmesinin, tüketicilerin aldığı zevki önemli ölçüde azalttığını kanıtlamaktadır. Aşırı şeker alındığında ise ödüllendirme merkezi tepkisiz kalmaktadır. Yani şekerle uyarılmak için dozun sürekli artması gerekir. Spice'a göre, düzenli olarak kokain ya da başka uyuşturucu türleri kullananlarda da ilginç bir şekilde aynı tablo gözlenmektedir. Bunlar da aynı hazza ulaşabilmek için kokain dozunu artırmak zorundadır.

Iowa Üniversitesi'nden bilim insanları, bazı insanların diğerlerine göre daha fazla çikolata yemelerinin nedenini araştırmışlar ve elde ettikleri verileri *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics* dergisinde yayımlamışlardır. Deneyde 18 ila 75 yaş arasındaki 290 deneğin keyfince, yani istedikleri kadar çikolata yemelerine izin verilmiş. Katılımcıların 160'ının vücut kitle indeksine göre ağırlıkları normal, 78'i fazla kilolu, 51'i hastalık düzeyinde aşırı kiloludur.

Araştırmaya katılanlardan yedikleri her bir porsiyon çikolatadan sonra yazılı olarak yaşadıkları lezzet deneyimlerini ve tokluk duygularını yanıtlamaları istenmiş. Deneklerin yedikleri çikolata miktarları arasında aşırı derecede farklar görülmüştür: 2 ila 51 adet çikolata. Ancak 51 adet çikolatayı, belki bir sıkıntısını bastırmaya çalışan, normal kilolu biri yemiştir. Deneklerin her biri ortalama 12 adet çikolata tüketmiştir.

Hastalık derecesinde aşırı kilolu denekler diğerlerinden daha fazla yemekle kalmayıp, diğer katılımcılara göre çikolatanın tadını daha fazla beğenmişler, normal ve aşırı kilolulara

göre yeme istekleri gittikçe azalmaya başlamıştır. Pek şaşırtmayan şey: İlk parça hemen hepsine onuncu parçadan daha lezzetli gelmiştir – burada devreye "algısal doygunluk" giriyor, diğer bir deyişle: Tat sensörlerimiz zamanla aynı tatlardan sıkılmaktadır. Bu özel-duyusal doygunluk bizi aşırı tek yönlü beslenmeden koruyan ve tüm insanlarda aynı şekilde çalışmayan, biyolojik evrim mekanizmalarına dayanmaktadır.

Tat almama durumunun obez deneklerde normal kilolulara göre daha geç ortaya çıkması ilginçtir. Ancak, bilim insanlarına göre sonuçların tuzlu ya da acı tatlara yansıtılamayacağını – ve büyük oranda kadınların olmasından (bir bakıma duygu durumuna göre çikolata bağımlılığı gösterenler) dolayı sonuçlarda biraz farklılık olabileceğini itiraf etmektedirler. Araştırmacılar tüm kısıtlamalara rağmen deneylerinden önemli bilgiler edinmişlerdir: Araştırmayı yöneten Linnea A. Polgreen, "Obezite rahatsızlığı olan insanların aşırı kilolu olmayanlara göre farklı tat algıları olması halinde, bunun obezliğin daha iyi anlaşılması ve engellenmesi için çözüm üretilmesine yardımcı olabileceğini," söylüyor.

Şeker de bizi uyuşturucu gibi bağımlı hale getirir mi? İnsanlarda bağımlılık potansiyelinin boyutları konusunda bilim insanları farklı görüşlerdedir. Spice deneylerinde, endüstrileşen besin zincirleri ve bunların büyüleyici dünyası düşünüldüğünde, en az bunlar kadar endişe verici bir etkileşim tespit etmiş: Şeker açısından zengin beslenmede beyin yiyecek resimlerine karşı aşırı duyarlılık göstermektedir. Spice'a göre, "Ne kadar fazla dondurma yenilirse ödül sistemi o kadar az devreye girer, ancak arabayla bir dondurmacının önünden geçtiğimizde veya televizyonda bir reklam izlediğimizde, kısa süre sonra dondurma yiyebileceğimizi vaatte bulunan uyaranlara karşı çok daha güçlü tepkiler verilir." Bu uyaranlara karşı verilen tepki hiç dondurma yememiş insanlardan çok daha güçlüdür. "Bu bizi aç olmadığımız halde yemeye sevk etmektedir."

Fakat beynimizi koruyabiliriz. Ünlü Alzheimer araştırmacısı Konrad Beyreuther, *Food Affairs* adlı blog için *FAZ*'a verdiği demeçte şunları söylüyor: "Beyinde bilgi akışının sağlanabilmesi için balık yağı, DHA yağ asidi gibi doymamış yağlara ihtiyaç duymamız olağandır. Bir omega-3 yağ asidi olan DHA asidi beynin önemli bir parçasıdır ve ancak bitki bazlı omega-3 yağları tükettiğimiz takdirde üretilebilmektedir." Bayreuther, bunun yanı sıra mümkün olduğunca az doymuş yağ ve yalnızca belirli ölçüde süt tüketmeyi tavsiye ediyor, çünkü özellikle tam yağlı süt bol miktarda doymuş yağ içerdiği için beyin ve kalbe iyi gelmemektedir. "Genel geçer kural ise; kalbe iyi gelen, beyne de iyi gelir. Yapılan son araştırmalara göre, doymuş yağ yerine doymamış yağları tercih edenlerin Alzheimer'a yakalanma oranı %25 daha düşüktür."

Giulia Enders *Büyüleyici Bağırsak* adlı kitabında motivasyon ve depresyon araştırmaları üzerine yapılan yüzen fare araştırmasından söz etmektedir: "Bir fare küçük bir havuza konuluyor. Fare, ayaklarıyla zemine basamadığı için ayak vurup duruyor, çünkü yeniden kıyıya ulaşmak istiyor. İsteğine ulaşmak için daha ne kadar yüzecektir? Gergin yapıdaki fareler uzun süre yüzemezler. Görünüşe göre bunların beyinlerinde engelleyici sinyaller, motive eden ve harekete geçiren dürtülerden daha iyi çalışmaktadır." Araştırmacılar, farelerin yarısını bağırsaklara faydalı olduğu bilinen bakterilerle beslemişler. Giulia Enders, "Farelerin davranışlarını karınları üzerinden değiştirme fikri 2011'de daha henüz yeniydi," diye yazıyor. Bağırsaklarına işlem yapılan fareler daha uzun süre yüzmekle kalmamış, kanlarında da daha az stres hormonu tespit edilmiştir."

12.000 sağlıklı İspanyol'un katıldığı bir araştırmada, ağırlıklı olarak Akdeniz diyeti uygulayan deneklerin depresyona yakalanma risklerinin çok düşük (%30) olduğu sonucuna varılmış-

tır. Bunların yemek listelerinde bol bol meyve, sebze, balık, tam tahıllı ürünler, lif açısından zengin besin değeri yüksek yapraklı sebzeler, arada bir kümes hayvanları ve nadiren kırmızı et bulunuyordu. Tereyağı yerine zeytinyağı (eşsiz doymamış yağ asitleri) ve çeşnilendirmek için tuz yerine taze baharat kullanıyorlardı.

2017'de 422 genç Amerikalı ve Yeni Zellandalıyla yapılan bir araştırmayla da aynı sonuca ulaşıldı. Bol bol sebze ve meyveyle beslenmenin kısa süre sonra deneklerin ruh haline olumlu katkıda bulunması bilim insanlarını bile şaşırtmıştır: iki hafta sonra. Ancak konserve sebze ve meyve yiyen katılımcıların ruh halinde bir iyileşme görülmemiş. Yeni Zelanda Otago Üniversitesi'nden araştırmaya katılan bilim insanı Tamlin Conner, "Biz bunun çiğ meyve ve sebzelerde, özellikle B ve C vitaminli yüksek besin değerinden kaynaklandığını düşünüyoruz," diyor.

Andreas Michalsen de hafif depresyonlarda düzenli olarak "süper besinlerle" sağlıklı bir beslenmeyi önermektedir. Michalsen'e göre, bol sebze ve meyvenin bulunduğu bir beslenme listesiyle depresyon riski hafifletilebilmektedir. Niçin? "Beyinde mutluluk hissi veren serotonin veya dopamin gibi önemli ileti taşıyan maddeler, MAO (monoamin oksidaz) enzimi tarafından salınır. Bu nedenle MAO inhibitörleri depresyon için reçete edilir." Bu inhibitörler, birçok meyve türünün doğal bir bileşenidir ve özellikle çilek, üzüm ve elma çeşitlerinde, ayrıca sebzelerde, yeşil çayda ve çeşitli baharatlarda bulunur.

Binlerce depresyon hastasını tedavi eden Michalsen, Wannsee'deki kliniğinde tutulan oruçla ve beslenme alışkanlıklarının değiştirilmesiyle hafif ve orta dereceli depresyonlarda iyi sonuçlar elde edilebildiğini söylüyor.

Bu, depresyonun sağlıklı beslenmeyle kontrol altında tutulabileceği anlamına gelmiyor. Bu gerçek olamayacak kadar güzel olurdu. Ama çok sayıda araştırma büyük ruhsal sıkıntıları olan insanların yalnızca ilaçlarla değil, aynı zamanda beslenme ve egzersizlerle de iyileştirilebileceğini gösteriyor.

SONSÖZ

Beslenme ve duygular birbirlerinden ayrılamayacak kadar iç içe geçmiştir. Bu nedenle, *The Lancet Psychiatry* dergisinin gelecekte beslenmenin kardiyoloji, endokronoloji ve gastroenteroloji için olduğu kadar psikiyatri için de önemli olacağını öngörmesine şaşırmamak gerekir. Los Angeles, Kaliforniya Üniversitesi'nde profesör ve Nörogastroenteroloji alanında önde gelen araştırmacılarından Emeran Mayer, bir röportajda şöyle diyordu: "Psikiyatristler şimdiye dek sorunların nedenleri için boyundan aşağısına hiç bakmadılar. Ama belki de biz gelecekte psikiyatrik sorunlar için yalnızca beyni değil, sindirim sistemini de tedavi edeceğiz." Dahası: "Aslında belirli bir beslenme şeklinin psikolojik rahatsızlıklara neden olması kesinlikle o kadar kolay değildir. Ancak hayatın ilk yıllarındaki bakteri kolonizasyonunun, örneğin beslenmeden dolayı olumsuz etkilenmesi bu tür rahatsızlıklara yatkınlığı artırabilir. Peşi sıra genetik faktörler ya da çevresel etkiler de eklendiğinde hastalık gelişebilir."

Nasıl olduğumuz ise yalnızca bazı bölgelerimizi değil, tüm vücudumuzu ilgilendiren bir sorudur. Guilia Enders'e göre, beyin bilgi toplayıp, düzenleyen harika bir yönetici olabilir, ancak bağırsak ve beyni birbirine bağlayan sinirlere bakıldığında, bilgilerin %90'ı karından başa doğru gider, başka bir yere değil. Yani aslında beslenmemizle ilgili bilgilerin iletilip genel durumumuza yansıyacağını tahmin edebiliriz.

"Ben vücudumuzun çok zeki olduğuna ve bir şey istediğinde ona güvenebileceğimize kesinlikle inanıyorum. Modern gıda endüstrisinin onu doğal ortamda yetişmeyen şeylerle zekice kandırmaması için yapabileceği bir şey yoktur ne yazık ki. Sebzeler ve soğutulmuş karbonhidratlar (patates salatası veya

suşi pirinci gibi) genellikle bakterilerimiz için yararlıdır, çünkü yoğunluğu soğuduğunda kristalleşir ve ince bağırsakta hemen parçalanmazlar, büyük bir kısmı da kalın bağırsağa ulaşır," diyor Enders, *Food Affair* blogu için *FAZ*'a verdiği röportajında.

İrlanda University College Cork'ta ders veren İrlandalı sinirbilimci John Cryan, mikrobiyom, beyin ve zihin arasındaki ilişki konusunda önemli uzmanlardan biridir. Cryan'a göre mikrobiyom bir organdan çok daha önemli bir şeydir, Cryan'ın *Spiegel*'e verdiği röportaja göre bakteriler çok önceden vardı, bizler çok sonradan geldik. "Bizler mikropların vücudumuza girdiğini düşünmeyi tercih ediyoruz. Oysa gerçek tam tersidir: Biz onların dünyasına girdik." Çoğu insan mikrobiyomu esasen bağırsaklarla ilişkilendirir – oysa mikrobiyom her yerde bulunur, ellerde, dilde vs. Michalsen, mikrobiyomun immünolojik hastalıklarda önemli bir görev üstlenen, büyük bir merkezî biyotransformer olduğunu söylüyor: alerji ve multiple sklerozda. Mikrobiyom ayrıca değişebilmektedir: Biriyle yaşıyorsanız, mikrobiyomlar da zamanla birbirine benzer, çünkü ekosistemler her zaman birbirleriyle etkileşim halindedir. Yediğimiz her şey bağırsaklarımızda hangi tür bakterilerin kolonize olup üreyebileceğini belirlemektedir. Örneğin pastırma yiyenler ıspanak yiyenlerden farklı mikrobiyomlara sahiptir. Beslenme alışkanlığı değiştirildiğinde, birkaç gün içinde bağırsaklara yeni konuklar yerleşir.

Aslında son on yıldır mikrobiyom araştırmaları konusunda çok fazla yol alındı, özellikle de bağırsak mikrobiyomumuz konusunda medyada aşırı abartıya kaçılıyor, buna rağmen araştırma hâlâ emekleme aşamasındadır. On ya da on beş yıl önce geniş çaplı yayımları hedefleyen her makalenin odağında genlere yer verilirken, şu anda mikrobiyom yer alıyor. Bununla birlikte, bağırsak mikroplarının sağlığımız ve birçok hastalık sürecinde ne kadar önemli olduğu gün geçtikçe daha iyi anlaşılmaktadır. Cryan'a göre beyin mikrobiyomlardaki değişiklik-

lerden her bakımdan etkilenmektedir: "Bu ister sinir tellerinin elektriksel izolasyonu ister yeni nöronların oluşumu ya da sinir hücrelerinde dallanmalar olsun – hepsi mikroplar tarafından düzenlenir. Bunlar beynin nasıl büyüyeceğine, nasıl gelişeceğine ve nasıl yaşlanacağına etki eder. Yeme tercihlerimize gelince, mikropların gönderdiği sinyallere karşı duyarsız olduklarını varsaymak için hiçbir neden yok."

Malawi ve Venezuela'daki yerli halkların mikrobiyomunu inceleyen araştırmacılar, bu topluluklarda neredeyse hiç kronik iltihaplı bağırsak hastalığı olmadığını tespit etmişlerdir. Cryan, depresyonun bir dereceye kadar iltihaplanma süreçleriyle de ilgili olduğu, bu nedenle, bazı mikropların yok olması ile depresyondaki artış arasında bir ilişki olduğunu düşünmemek için bir neden olmadığı görüşündedir.

Bu umut vericidir, çünkü bu bize beslenmenin, yalnızca vücudumuza ne kadar vitamin, karbonhidrat ve yağ almamız gerektiğini dikte etmeye çalışan bir dizi tablodan çok daha fazlası olduğunu göstermektedir. Beslenme ve duygular öyle iç içe geçmiş ki, birini öteki olmadan anlamak olanaksızdır. Ve işte bu noktada bize doğru yolu gösterecek olan bilinçli farkındalıkla karşılaşmaktayız. Bilinçli farkındalık bakış açımızı keskinleştirir: kendimize ihtiyaçlarımıza, bizim (açlık) duygumuza ve beslenmemize, kısacası, beslenme duygumuza karşı.

KAYNAKÇA

Albers, S. (2012), *Eating Mindfully*, New Harbinger Publications, Oakland.

Aron, A.u.a. (2010), "Reward, Addiction, and Emotion Regulation Systems Associated With Rejection in Love", *Journal of Neurophysiology*, Bd. 104, Nr., S. 33–38.

Banzhaf, H. ve S. Schmidt (2015), *Meditieren heilt*, Kreuz Verlag, Freiburg.

Bays, J.C. (2009), *Achtsam Essen: Vergiss alle Diäten und entdecke die Weisheit deines Körpers*, Arbor Verlag, Freiburg.

Beshara M, A.D. Hutchinson, C. Wilson C (2013), "Does mindfulness matter? Everyday mindfulness, mindful eating and selfreported serving size of energy dense foods among a sample of South Australian adults." *Appetite* 67, 25–29.

Breslin, P. (2013), "An Evolutionary Perspective on Food and Human Taste", *Current Biology*, Bd. 23, Nr. 9, 6.5.2013, S. 409–418.

Brillat-Savarin, J.A. (1976), *Physiologie des Geschmacks*, Wilhelm Heyne Verlag, München. [Türkçesi: (2016), Lezzetin Fizyolojisi, Fr. çev. Heval Bucak, Oğlak Yayınları, İstanbul]

Brunstrom, J.M.u.a. (2010), "Playing a computer game during lunch affects fullness, memory for lunch, and later snack intake", *American Journal of Clinical Nutrition*, Bd. 93 (2), S. 308–313.

Böhme, G. (2017), *Leibsein als Aufgabe: Leibphilosophie in pragmatischer Hinsicht*, Die Graue Edition, Diezenbach.

Buettner, D. (2015), "The Blue Zones Solution", *National Geographic*, Washington.

Campbell, M. ve A.S. Tishkoff (2010), "The Evolution of Human Genetic and Phenotypie Variation in Africa", *Current Biology*, Bd. 20, Nr. 4, S. 166–173.

Cederström, C. ve A. Spicer (2015), *The Wellness Syndrome*, Polity Press, Cambridge.

Crumpacker, B. (2006), *The Sex Life of Food*, Thomas Dunne Books, New York.

Daubenmier J., vd. (2016), Effects of a mindfulness-based weight loss intervention in adults with obesity: A randomized clinical trial. Obesity, S. 794–804.
Davis, H.A. (2009), "Genetics study: Africans have keener sensitivity to bitter tastes", Penn Current, 02/09.
Dailey, M. J. u. a. (2016), "The antagonism of ghrelin alters the appetitive response to learned cues associated with food", *Behavioural Brain Research*, 15. 4. 2016, B. 303, S. 191–200.
Duhigg, C. (2012), *The Power of Habit*, William Heinemann, London.
Enders, G. (2014), *Darm mit Charme: Alles über ein unterschätztes Organ*, Ullstein, Berlin.
Fletcher, H. (1913), *Fletcherism*, Applewood Books, Bedford.
Gabriel, S. ve J. D. Troisi (2011), "Chicken soup really is good for the soul: comfort food fulfills the need to belong", *Psychological Science*, 22. 6. 2011, Bd. 6, S. 747–753.
Geliebter A., S. Westreich ve D. Gage (1988), "Gastric distention by balloon and test-meal intake in obese and lean subjects", *The American Journal of Clinical Nutrition*, Sep. 1988, Bd. 48 (3), S. 592–594.
Hanh, T. N. ve Cheung, L. (2013), *Achtsam Essen – Achtsam Leben: Der buddhistische Weg zum gesunden Gewicht*, Otto Wilhelm Barth Verlag, München.
Hatt, H. ve R. Dee (2012), *Das kleine Buch vom Riechen und Schmecken*, Albrecht Knaus Verlag, München.
Hastedt, H. (2005), *Gefühle: Philosophische Bemerkungen*, Reclams Universalbibliothek, Reclam, Stuttgart.
Higgs S (2015) "Manipulations of attention during eating and their effects on later snack intake", *Appetite* 92, 287–294.
Hyman, M. (2018), *Food: WTF Should I Eat?: A No-Nonsense Guide to Achieving Optimal Weight and Lifelong Health*, Little, Brown and Company.
Kabat-Zinn, J (2011), *Gesund durch Meditation: das vollständige Grundlagenwerk zu MBSR*, O. W. Barth, München.
Kast, B. (2018), *Der Ernährungskompass*, Bertelsmann Verlag, München.
Kaufman, J. C. (2004), *Kochende Leidenschaft*, UVK Verlagsgesellschaft, Konstanz, München.
Keesman M, H. Aarts M. Häfner (2017), Mindfulness Reduces

Reactivity to Food Cues: Underlying Mechanisms and Applications in Daily Life. Curr. Addict. Reports. S. 151–157.
Kimmich, D. ve S. Schahadat (Hg.), Essen, Zeitschrift für Kulturwissenschaften, transcript Verlag, Bielefeld.
Lacaille J, Ly J, Zacchia N, Bourkas S, Glaser E, Knauper B (2014), "The effects of three mindfulness skills on chocolate cravings."
Lawson, E. A. vd. (2012), "Leptin Levels are Associated with Decreased Depressive Symptoms in women across the Weight Spectrum, Independent of Body Fat", *Clinical Endocrinology*, Oxford 76, Nr. 4, S. 520–525.
Lembke, H. (2011), "Der Mensch ist, was er isst. Ludwig Feuerbach als Vordenker der Gastrosophie", *Epikur Journal für Gastrosophie*, 01/2011.
Lembke, H. (2007), *Die Kunst des Essens: Eine Ästhetik des kulinarischen Geschmacks*, transcript Verlag, Bielefeld.
Lichtblau, K. (Hg.) (2009), Georg Simmel: *Soziologische Ästhetik*, VS Verlag für Sozialwissenschaften, Wiesbaden.
Lugavere, M., P. Grewal (2018), *Genius Foods: Become Smarter, Happier, and More Productive While Protecting Your Brain for Life*, Harper Wave, New York.
Mai, R. ve S. Hoffman (2015), "How to Combat the Unhealthy=Tasty Intuition: The Influence Role of Health Consciousness", *Journal of Public Policy and Marketing*, Bd. 34, Nr. 1, S. 63–83.
Mann, T. (2015), "Secrets from the eating lab: The Science of Weight Loss, the Myth of Willpower, and Why You Should Never Diet Again", Harper Wave, New York.
Mason, A. E. vd. (2015), "Effects of a mindfulness-based intervention on mindful eating, sweets consumption, and fasting glucose levels in obese adults: data from the SHINE randomized controlled trial", *J. Behav. Med.* 1–13.
Matsumura, T. (2018), *Gesund alt werden. Die sieben Geheimnisse der Hundertjährigen aus den Blue Zones*, Smart & Clever Books, Erfurt.
McQaid, J. (2015), *Tasty: The Art and Science of What We Eat*, Scribner, New York.
Mennella, J. A. u. a. (2001), "Prenatal and Postnatal Flavor Learning by Human Infants", *Pediatrics*, Haz. 2001, Bd. 107 (6).

Michalsen, A. (2019), *Mit Ernährung heilen*: Besser essen, einfach fasten, länger leben, Insel Verlag, Berlin.
Moir, H. C. (1936), "Some observations on the appreciation of flavor in foodstuffs", *The Journal of the Society of Chemical Industry*, Chem Ind Rev., Bd. 14, S. 145–148.
Mouritsen, O. G. ve Styrbaek, K. (2017), *Mouthfeel: How Texture Makes Taste, Columbia University Press*, New York.
Mühl, M. veD. von Kopp (2016), *Die Kunst des klugen Essens: 42 verblüffende Ernährungswahrheiten*, Hanser Verlag, München. [Türkçesi: (2019), *Gözümüz Neden Doymaz: Yeme Alışkanlığımızı Şekillendiren Gizli Etkiler*, Alm. çev. Sevgi Tuncay, The Kitap Yayınları, İstanbul]
Panda, S. (2019), *der Zirkadian-Code: Erholsam schlafen, Gewicht reduzieren, gesund sein*, VAK Verlags GmbH, Kirchzarten. [Türkçesi: (2022), *Sirkadiyen Kod: Biyolojik Yaşam Ritmine Göre Kilo Vermek, Enerjinizi Yükseltmek ve Sağlıklı Yaşam İçin İpuçları*, İng. çev. Beyza Kuşçu, The Kitap Yayınları, İstanbul]
Paul, S. (Hg.) (2018), Die Philosophie des Kochens, mairisch Verlag, Hamburg.
Platte, P. u. a. (2013), "Oral Perceptions of Fat and Taste Stimuli Are Modulatetd by Affect and Mood Induction", PLOS one, 5. 6. 2013.
Pollan, M. (2009), *Lebens-Mittel*, Arkana, München.
Pollan, M. (2017), *64 Grundregeln ESSEN: Essen Sie nichts, was Ihre Großmutter nicht als Essen erkannt hätte*, Goldmann Verlag, München.
Psychologie Heute Compact 44: "Futter für die Seele: Wie Gefühle uns beim Essen steuern – und warum Genuss ohne Reue möglich ist."
Rappoport, L. (2003), *How We Eat: Appetite, Culture and the Psychology of Food*, ECW Press, Toronto.
Rossey L. (2016), *The Mindfulness-Based Eating Solution*. New Harbinger Publications, Oakland.
Rosenblum, L. (2011), *See What I'm Saying: The Extraordinary Powers of Our Five Senses*, W. W. Norton&Company, New York, London.
Rozin, p. ve d. Schiller (1980), "The nature and acquisitation of a preference for chili pepper by human", *Motivation and Emotion*, Mart 1980, Bd. 4, Nr. 1, S. 77–101.

Rubin, L. C. (Hg.) (2006), *Food for Thought: Essays on Eating and Culture*, McFarland&Company, Jefferson.
Rützler, H, W. Reiter (2019), Food Report 2020, Zukunftsinstitut, Frankfurt am Main.
Sheperd R. ve M. Raats (Hg.) (2010), *The Psychology of Food Choice*, Cabi Publishing, Wallingford.
Sheperd, G. M. (2013), *Neurogastronomy: How the Brain Creates Flavor and Why It Matters*, Columbia University Press, New York.
Sheperd, G. M. (2004), "The Human Sense of Smell: Are We Better Than We Think?", *Plos.org*, San Francisco.
Schüssler P, Kluge M, Yassouridis A, Dresler M, Uhr M, Steiger A. (2012), "Ghrelin levels increase after pictures showing food", Obesity (Silver Spring).
Simon, J. M. (2018), *When Food is Comfort*, New World Library, Novato.
Spence, C. (2017), *Gastrophysics: The new Science of Eating*, Wiley, Blackwell.
Spence, C. (2015), "On the psychological impact of food colour", *Flavour*, 22. 4. 2015.
Tapper K, Shaw C, Ilsley J, et al. (2009), "Exploratory randomised controlled trial of a mindfulness-based weight loss intervention for women", *Appetite* 52, S. 396–404.
Thaler, R. H. ve C. R. Sunstein, *Nudge: Wie man kluge Entscheidungen anstößt*, Econ Verlag, Berlin. [Türkçesi: (2018), *Dürtme (Nudge): Sağlık, Zenginlik ve Mutluluk İçin Alınan Kararları Geliştirmek Üzerine*, İng. çev. Enver Günsel, Pegasus Yayınları, İstanbul]
Tuxker, T. (2006), *The Great Starvation Experiment: The Heroic Men Who Starved So That Millions Could Live*, Free Press, New York.
Tribole, E. ve E. Resch (2012), *Intuitive Eating: A Revolutionary Program That Works*, St. Martin's Griffin, New York.
Wansink, B. ve M. M. Cheney (2005), "Super Bowls: Serving Bowl Size and Food Consumption", *The Journal of the American Medical Association*, Bd. 293 (14), S. 1727–1728.
Wansink, B. (2008), *Essen ohne Sinn und Verstand: Wie die Lebensmittelindustrie uns manipuliert*, Campus Verlag, Frankfurt a. Main.

Whaite, J. (2018), *Comfort: Food to Soothe the Soul*, Kyle Books, London.
Williams, M. ve D. Penman (2015), *Das Achtsamkeitstraining: 20 Minuten täglich, die Ihr Leben verändern*, Goldmann Verlag, München. [Türkçesi: (2015), *Farkındalık: Çılgın Bir Dünyada Huzur Bulmak İçin Pratik Bir Rehber*, İng. çev. Ekin Duru, Pegasus Yayınları, İstanbul]
Wilson, B. (2017), *Essen lernen: Wo unsere Ernährungsgewohnheiten herkommen und wie wir sie ändern können*, Suhrkamp Verlag, Berlin.

İNTERNET SİTELERİ

https://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/bolivien-die-tsimane-sind-das-gesuendeste-volk-der-welt-a-1139000.html
https://adrianmeule.files.wordpress.com/2013/05/meule_2015_ernc3a4hrungimfokus.pdf
https://www.zeit.de/2016/01/heisshunger-essen-gehirn-ernaehrung-blutzucker
https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352396416301438
https://www.diabetologie-online.de/a/die-gene-sind-schuld-1636472
Science Daily: Comfort food leads to more weight gain during stress. Artikel vom 25. April 2019
https://www.dasgehirn.info/handeln/meditation/warum-meditation
https://besser-klartext.de/intervallfasten-befreit-die-zellen-von-molekularem-schrott/
https://www.spektrum.de/wissen/die-wichtigsten-fragen-und-antworten-zu-schokolade/1324086
https://www.bll.de/de/aktuell/20180 702-essen-mit-allen-sinnen-4-temperatur-textur
https://www.bll.de/de/aktuell/20180516-essen-mit-allen-sinnen-2-optik-farbe
https://www.sciencedaily.com/releases/2019/04/190425143610.htm
https://www.diabetes-online.de/a/grundlagenforschung-wie-fuehrt-dauerstress-zu-uebergewicht-2002604
https://www.ds.mpg.de/206701/20

Farkındalıklı Beslenme

Duygularımız Yeme Alışkanlıklarımızı Nasıl Etkiler?



Diyet Yapmaya Son!

Gözümüz Neden Doymaz? kitabının yazarı Melanie Mühl, yiyip içtiklerimize dikkat etmenin ve farkındalıklı beslenmenin neden önemli olduğunu bilime dayanarak eğlenceli bir dille anlatıyor. Duygularımız yeme alışkanlıklarımızı etkiler. Canımız sıkıldığında yağlı, tuzlu yiyecekler yemek isteriz, aynı zamanda kaygı da sağlıklı beslenmenin en büyük düşmanıdır. Sağlıklı beslenme, mükemmel bir beslenme planıyla değil, kendimizle kuracağımız istikrarlı ve özenli bir ilişkiyle başlar.

Farkındalıklı Beslenme, bedenimizle uyum içinde yemek yemenin keyfini çıkarmamızı sağlayacak!

thekitap

thekitapyayinlari.com | thekitapyayinlari | thekitapyayin

ISBN: 978-625-6415-96-6