

SAĞLIKLI
HAYAT

© 2022, Hayat Yayıncılık, İletişim, Yapım, Eğitim Hizmetleri ve Tic. Ltd. Şti.
Tüm yayın hakları anlaşmalı olarak Hayat Yayınları'na aittir.
Kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir; izinsiz çoğaltılamaz, basılamaz.
ISBN: 978-605-151-082-8
Sertifika No: 44968

<i>Hayat Yayınları</i>	: 511
<i>Hayat Sağlık</i>	: 11
<i>Kitabın Adı</i>	: Sağlıklı Hayat
<i>Yazarı</i>	: Kudret Livaoglu - A. Betül Şahin
<i>Yayın Editörü</i>	: Erol Şahnacı
<i>Metin Editörü</i>	: Mina Solmaz
<i>Kapak</i>	: Burcu Turan
<i>İç Tasarım</i>	: Hayat Yayınları
<i>Baskı Yeri & Tarihi</i>	: İstanbul, 2022
<i>Baskı & Cilt</i>	: Alioğlu Matbaacılık

Orta Mahallesi Fatin Rüştü Sokak
No: 13/A Bayrampaşa / İSTANBUL
Tel: (0212) 612 95 59 Fax: (0212) 613 09 83
Sertifika No: 45121

Hayat Yayın Grubu

Molla Gürani Mahallesi, Oğuzhan Caddesi No: 15 Kat: 3
Fındıkzade - Fatih / İstanbul
Tel: 0212 613 11 00 Gsm: 0530 290 99 78 Faks: 0212 613 11 55
www.hayatyayinlari.com - hayat@hayatyayinlari.com
twitter.com/hayatayinlari - facebook.com/hayatayinlari

KUDRET LİVAOĞLU - AYŞE BETÜL ŞAHİN

SAĞLIKLI HAYAT



KUDRET LİVAOĞLU

1975 yılında Rize’de doğdu. İlk ve orta öğrenimini İstanbul’da tamamladı. Yıldız Teknik Üniversitesi Kimya Mühendisliği bölümünden 1998 yılında mezun oldu. Gebze Yüksek Teknoloji Enstitüsü’nde işletme (MBA) yüksek lisansını 2001 yılında tamamladı. 1999-2008 yılları arasında zirai ilaç üreten özel bir kuruluşta Ar-Ge sorumlusu olarak görev yaptı.

Araştırmalar sonucu insan sağlığına zararlı olduğu bilinen ya da düşünülen kozmetik ve temizlik ürünlerinin alternatifi olacak, doğal hammaddelere dayalı ürünler geliştirerek 2012’de KOSGEB desteğinden yararlanarak Naturalive Kozmetik İth. İhr. Ltd. Şti.’ni kurdu.

Naturalive olarak 84 çeşit kişisel bakım, temizlik ve gıda takviyeleri ürünlerinin üretimini tamamlamıştır.

Ayrıca 2013-2014 yılı KOSGEB’in düzenlediği Kadın Girişimci Ödülleri’nde finalist 5 Kadın İşletmeciden biri olarak dereceye girmiştir.

Evli, dört çocuk annesidir.

AYŞE BETÜL ŞAHİN

1976 yılında Erzurum’da doğdu. İlkokul ve ortaokul öğrenimini İstanbul’da tamamladı. 1998’de Yıldız Teknik Üniversitesi Kimya Mühendisliği bölümünden mezun oldu. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İslam Hukuku Bölümü’nde yüksek lisans öğrencisi olup, özel bir kurumda çalışma hayatını sürdürmektedir. Evli ve bir çocuk annesidir.

İçindekiler

ÖNSÖZ	11
GİRİŞ	13

GIDA KATKI MADDELERİ

Bütün Katkı Maddeleri Zararlı Değildir	16
E Kodu Nedir?	17
“Koruyucu Katkı Maddesi İçermez.” Etiketini Yeterli midir?	17
Besin değerini koruyucu, geliştiriciler (besin öğeleri)	18
Katkı Maddelerinin Sağlığa Olumsuz Etkileri	19
Dikkat Edilmesi Gereken Katkıları	20
Hayvansal Katkıları	23
Katkı Maddeleri Çocukların Beyin Gelişimini Etkiliyor	24
Bazı Gıdalarda Kullanılan Katkıları:	25
Yoğurt nasıl mayalanır?	28
Evde Dondurma Yapımı	29
Sirkenin Faydaları	32
Şifa Kaynağı Elma Sirkesi Yapımı	33

İÇECEKLER

İÇME SULARI	35
İşlenmiş Su mu? Doğal Kaynak Suyu mu?	35
Soda ve Maden Suyu Aynı Şey mi?	36
MEYVE SULARI	37
%100 Şeker İlavesiz Meyve Suları	37
Meyve Sularındaki Pastörizasyon İşleminin Besin Değerine Etkisi	38

MEŞRUBATLAR	39
ENERJİ İÇECEKLERİ	40
Enerji İçeceklerinde Bulunan Fonksiyonel Maddeler	41
Enerji İçecekleri Enerji Verir mi?	42

GIDA İŞLEME SIRASINDA OLUŞAN TOKSİK MADDELER

Besinlerin Saklanması Sırasında Oluşan Toksik Maddeler	45
Besinleri Saklama Yöntemleri	46
Salçayı Küften Koruma	47
Dondurarak Saklama.....	47
Ev Ortamında Dondurulmuş Besin Hazırlama	48
Dondurma Sırasında Kimyasal Değişim	48
Dondurma Sırasında Şekil Değişikliği.....	49
Dondurulmuş Gıdaların Çözündürülmesi	51
Pişmiş Gıdaları Dondurarak Saklama.....	52
Bazı Pişmiş Gıdaları Dondurma ve Çözündürme Yöntemleri	52
Hamur İşleri	52
Etlî Yemekler	53
Konserve Yaparak Saklama:.....	53
Evde Konserve Yapımı:	53
Konserve Gıdaların Bozuk Olduğu Nasıl Anlaşılır?	54
Gıdaları Pişirme	54

YAĞLAR

Trans Yağ Asidi Nedir?	59
Genetiği Değiştirilmiş Yağlar: Kanola, Mısırozü	62
Sıvı Yağların Depolanması.....	63
Yüksek Sıcaklıklarda Pişirmeye Dikkat!	64

PIŞİRME VE SAKLAMA KAPLARI, AMBALAJLAR

Alüminyum	67
Demir	69

Paslanmaz Çelik.....	69
Bakır	69
Toprak Kaplar.....	70
Cam	70
Emaye.....	71
Silikon Kaplar	71
Plastikler.....	72
Su Nasıl Saklanmalı?.....	77
Biberon Seçimi.....	77
Teflon.....	77

AĞIR METALLER

Alüminyum	82
Altın	83
Bakır	83
Baryum.....	84
Cıva	85
Kadmiyum	86
Kalay.....	87
Krom.....	88
Kurşun.....	89
Nikel	90

TARIM İLAÇLARI

Salatalık ve Çilekler Hormonlu mu?.....	95
Neden Hormon Kullanılır?.....	96
Hormonlu Meyve ve Sebzeyi Anlamak Mümkün	97
Sebze ve meyveler nasıl temizlenir?.....	98

GENETİK OLARAK DEĞİŞTİRİLMİŞ GIDALAR

Hangi Ürünler Riskli?.....	102
Genetik Modifiye Ürünlerin Riskleri	105

Antibiyotiklere Dirençlilik	105
Alerjenite	105
Toksisite	106
Çevresel Sorunlar	106
Dışa Bağımlılık.....	108
Genetik Modifiye Ürünlerin Yararları	108

FONKSİYONEL GIDALAR

Fonksiyonel Gıdalarda Kullanılan Etken Maddeler	116
Fonksiyonel Gıdalarda Kaynak Olarak Kullanılan Bazı Bitkiler	120
Probiyotik Yoğurdun Geleneksel Yoğurttan Farkı Nedir?	123

KOZMETİKLER

Dioksinlere ve Phthalatelere Dikkat!	131
Deodorant ve Sticklerde Alüminyum Var.....	142
Bebeğinize Petrol Yağı ile Bakım Yapmayın!	144
Saç Boyalarındaki Tehlike.....	145
Doğal Saç Boyası Formülü	146
Ojelerin Su Bazlı Olması, Su Geçiriyor Anlamına Gelmez	147
Diş Macununuzun İçeriğini Biliyor musunuz?	148
Dişmacununuzu Kendiniz Yapın.....	150
Sloganlara Göre Değil, İçeriğe Göre Seçin	151
Natural ve Organik Kozmetik Ürünler Zararsız mı?	151
Organik Ürünlerde Kullanılan Doğal Malzemeler	153
Kozmetiklerde Sık Kullanılan Terimler	153
Kozmetiklerde Kullanılan Hayvansal Hammaddeler	154
Kozmetiklere Alternatif Kozmesötikler	155
Doğal Bakım Reçeteleri.....	159
Siyah Noktalar ve Cilt Temizliği.....	160
Zayıf Saçlara Saç Bakım Kürü.....	161

TEMİZLİK ÜRÜNLERİ

Temizlik Ürünlerinde Kullanılan Zararlı Kimyasallar	165
Dezenfekte Ederken Mikroplar Dirençleniyor	167
Çamaşır Sularının Zararları.....	168
%100 Doğal Hijyen İçin Tarif	169
TOKSİK İÇERMEYEN ALTERNATİFLER.....	169
Alternatif Temizlik Ürünlerinde Kullanılan Maddeler.....	169
Kirliliği Havayı Bitkilerle Temizleyebilirsiniz	170
Alternatif Temizlik Ürünleri	177
Cam ve Ayna Temizleyicisi.....	179
Bulaşık Temizleyicisi.....	179

VÜCUDUNUZU TOKSİNLERDEN ARINDIRIN

Detoks Nedir?	181
Detoks Diyeti	182
Limona Yağlarınızı Eritebilir Aynı Zamanda Toksinlerden Kurtulabilirsiniz.....	182
Limona Diyeti	184
Detoks Banyosu.....	184
Detoks Bitkileri	185
Detoks Antioksidanları	186
Detoks Vitaminleri	187
Detoks Mineralleri	188
Detoks ve Probiyotikler	189

ÖNSÖZ

Elinizde bulunan bu kitap, insan sağlığı için çok önemli bilgiler içeriyor. İnsanlık olarak hayatı kolaylaştırılmı derken birçok şeyi değiştirdik ve bozduk. Yediğimiz, içtiğimiz, kullandığımız her şey kimyasallaştı, doğadan uzaklaştı. İnsan sağlığını tehdit eden bu kimyasalları tanımak, bu konuda bilgili olmak ve bunlardan uzaklaşmak gerekiyor.

Bu kitap, bizi pek çok yönden bilgilendiriyor. Kudret Livaoğlu çalışmalarını insan sağlığına faydalı olmak üzerine odaklaştırmıştır. Kimya Yüksek Mühendisliği eğitimi de bu konudaki bilgilerinin derinliğini gösteriyor. Günlük yaşamda kullandığımız pek çok maddenin ne kadar zararlı olduğunu bu kitabı okuyunca göreceğiz.

Kudret Livaoğlu ve Ayşe Betül şahin'in "Sağlıklı Hayat" kitabı her bilinçli insanın mutlaka öğrenmesi gereken bilgilere sahip. Sağlığına önem veren herkesin başucunda bulunduracağı ve her an başvuracağı bir kitap. Yazarları bu çalışmasından dolayı kutluyor, çalışmalarında başarılar diliyorum.

Prof. Dr. Ayten Altıntaş
Cerrahpaşa, Mart 2014



GiRiŞ

Bilim ve teknolojideki olağanüstü gelişmeler hayat tarzımızı da değiştirdi. Hayat standartları yükseldikçe tüketim alışkanlıklarımız değişti. Çalışan kadınların artması, beslenme alışkanlıklarının değişmesi, besin hazırlama için az zaman kalması veya besin hazırlama için az vakit harcama isteği, kozmetiklerin yaygın kullanımı, temizlik ürünlerinin çeşitliliği, özellikle şehirde yaşayan insanları, kimyasallarla iç içe bir hayata yöneltti.

Çok çeşitli ürün bulabilme ve kolay elde edebilme olanakları hayatı kolaylaştırdı gibi görünse de acaba bütün bunlar iyi mi? Kötü giden bir şeyler var mı? Gelişmekte olan toplumlarda yanlış tüketim alışkanlıklarından kaynaklanan sorunlar her geçen gün artmaktadır. Piyasadaki ürünlerin sadece %30'u sağlık üzerine olumsuz etkileri üzerine test edilmiştir. Yeni bir ürün bulunuyor, sağlık açısından güvenliği test edilmeden piyasaya sürülüyor, sorunlar ortaya çıktıktan sonra değerlendirmeye gidiliyor ve belki o ürün toplanıyor ya da yeni arayışlara gidiliyor. Ancak bazı şeylerin geri dönüşümü ne yazık ki mümkün olmuyor. Çoğu zaman iş işten geçmiş oluyor.

II. Dünya Savaşı'ndan beri yaklaşık 80.000 kimyasal; temizleyiciler, tarım ilaçları, plastikler, kişisel bakım ürünleri, endüstriyel ürünler ve modern yaşamın getirdiği diğer ürünlerle hayatımıza girmiştir. 20. yüzyılın başında 8000 kişiden biri kanserken, bugün 3 kişiden biri kansere yakalanmaktadır. Bu kimyasalların bilinçsiz kullanımı ile kendi sağlığımızı ve çocuklarımızın geleceğini yok ediyoruz. Tamamen tüketime dayalı modern hayatın gerçeği, kimyasallarla yüklü bir yaşam sitilidir. Örneğin, yiyeceklerin içinde çok az miktarda katkı maddesi olmasına

rağmen yılda ortalama bir iki kilo katkı maddesi tüketiyoruz. Normalde vücuttan atılması beklenen bu maddeler, kimi hassas bünyelerde birikime sebep oluyor ve pek çok istenmeyen sonuçlar ortaya çıkıyor. Günümüzde kanser, astım, alerji, sinir sistemi rahatsızlıkları gibi birçok hastalıkta artış görülüyor. Bu hastalıkların test edilen bazı kimyasallarla ilişkili olduğu bulundu, fakat test edilmeyenler hakkında bir bilgimiz yok.

Çevresel kirlilik büyük bir sorun ve bireysel olarak buna müdahale etmemiz mümkün değil ama evimizdeki kirliliği kontrol edebilmek bizim elimizde. Federal Çevre Koruma Kurumu'na (EPA) göre, evlerdeki kimyasal kirlilik dışarıya göre %70 daha fazla. Yine yapılan istatistikler, ev hanımlarının dışarıda çalışanlara oranla üç kat daha fazla kansere yakalandıklarını gösteriyor.

“Peki ne yapacağız?” sorusuna bizim cevabımız; toksik etkilere açık bu yanlış tüketim alışkanlıklarımızdan vazgeçip, elimizdeki mevcut kaynakları doğru kullanma yöntemlerini öğrenip uygulamamız gerektiği olacaktır. İşte bu kitapta sağlığımızı tehdit eden kimyasallardan, bunların oluştuğu ve kullanıldığı işlemlerden bahsedeceğiz. Kitabın sonunda da bütün çabalarımıza rağmen bertaraf edemediğimiz toksiklerden kurtulmak için yapılabilecek bazı reçeteler ve önerilerimiz olacak.

Ayrıca bu kitabı yazmak için kullanılan kaynakların çoğu son birkaç yılda yapılmış çalışmalardır. Hipotez aşamasında olanlar özellikle belirtilmiş olmakla beraber, burada yer verilmiş olmasının nedeni o konudaki kuşkuların varlığıdır. Bazı durumlarda (genler, tüketim alışkanlıkları, iklim şartları vs.) araştırmaların sonuçları ülkelere göre değişiklik gösterebilir. Ayrıca genellikle hayvanlar üzerinde yapılan çalışmalarda çıkan sonuçlar, insanlarda gözlemlenmeyebilir. Özellikle gıda içerikli konularda ülkemizde yapılan çalışmalar dikkate alınmıştır. Kozmetik ve temizlik ürünleri gibi ithalatı yaygın olarak yapılan ürünlerle ilgili yabancı kaynaklara da başvurulmuştur.

GIDA KATKI MADDELERİ

Gıda katkıları; işlenmiş gıdaların üretiminde teknolojik işlemlere yardımcı olma, mikrobiyolojik bozulmayı önleme, dayanıklılığı arttırma, besleyici değeri koruma, renk, görünüş ve lezzet gibi duyuşal özellikleri düzeltme gibi değişik amaçlarla kullanılan çeşitli kimyasal maddelerdir.

Endüstrinin gelişmesi ile besin üretiminin ve işlenmesinin artması, katkı maddelerinin kullanımını teknolojik bir zorunluluk olarak ortaya koymaktadır. Günümüzde bu kadar yaygın olarak kullanılan bu maddelerin geçmişı M.Ö. 3000'li yıllara dayanmaktadır. M.Ö. 3000 yıllarında et ürünlerini saklamada tuzdan yararlanıldığı, M.Ö. 900 yıllarında ise tuz ve odun tütsüsünün gıda saklama yöntemleri olarak kullanıldıkları görölmektedir. M.Ö.50'li yıllarda da baharatlardan lezzet verici olarak yararlanılmış, günümüzden yaklaşık 3500 yıl kadar önce Mısırlılar tarafından renklendirici amaçla gıda boyaları kullanılmıştır.

Ortaçağ'da ise etlere koruyucu amaçla tuz ve tütsünün yanı sıra etin rengini olumlu yönde değiştirmek ve bozulmasını önlemek amacıyla nitrat katılmıştır. 19. yy'a kadar gıdayı üretme, işleme ve tüketme teknikleri çok fazla değişmezken, bu yüzyılda gelişen hızlı şehir-



leşmenin paralelinde katkı maddelerinin kullanımı, özellikle gıdaları bozulmalara karşı koruma amacıyla yaygınlaşmıştır. Günümüzde ise bu maddeler, gelişen gıda teknolojisinin vazgeçilmez bir parçası olmuşlardır.

Bütün Katkı Maddeleri Zararlı Değildir

Günümüzde “Kimyasal maddelerin tamamı zararlıdır.” gibi bir endişe mevcut olduğundan, katkı maddeleri kimyasal olması itibariyle dikkati çeken bir konu hâline gelmiştir. Her kimyasal, alınan miktarına bağlı olarak zararlı etki gösterir. Günlük hayatımızda en sık karşılaştığımız kimyasal madde sofrata tuzudur (sodyum klorür). Bir paket tuzu bir kerede yiyen bir kişi kanındaki sodyum iyonları konsantrasyonunun artmasına bağlı olarak kısa bir süre içinde ölebilir. Yine günlük diyetteki tuz miktarı birkaç misline çıkartılırsa, yıllar içerisinde hipertansiyon riski artar. Alınan miktara bağlı olarak zararlı olma durumu, gıdaların doğal yapısında bulunan kimyasallar için de söz konusudur. Ispanak ve domates, okzalata bakımından zengin gıdalardır. Okzalata, yüksek dozlarda organizmada kalsiyum eksikliğine yol açan bir kimyasal maddedir. Yüksek dozları; adale krampları, kalp ve böbrek yetmezliği gibi etkiler gösterir. Ispanak ve domatesin bir defada kilolarca tüketilmesi ile yukarıda belirtilen toksik etkiler görülebilir.

Kanserojen olduğu herkesçe bilinen asbest, içme sularında lif şeklinde milyonlarca sayıda bulunabilir ve zararlı değildir. Oysa solunum yoluyla alındığında kanserojendir. Bu örneklerden de anlaşılacağı gibi, gıdaların üretiminde kullanılan gıda katkı maddeleri de her kimyasal gibi doza ve tüketim şekline bağlı olarak toksiktir.

Gıda katkı maddeleri, gıdalara istenilerek katılan maddeler olup, bu maddelerin özellikleri ve gıdalarda kullanım sınırları dünyada uluslararası düzeyde araştırmalarla ele alınan bir konudur. Bu amaçla Dünya Sağlık Örgütü (WHO) ve Gıda Tarım Örgütü'nün (FAO) oluşturduğu gıdalarla ilgili komisyonun gıda katkı maddeleri ile ilgili alt komitesi, katkı maddelerinin insan sağlığı açısından güvenilirliği konusunda çalışmalar yap-

makta ve belirli dozlarda kullanımında sakınca olmadığı belirlenen maddelerle ilgili listeler hazırlamaktadır.

Bu komisyonda görev alan uzmanlar, gerçekleştirdikleri uzun süreli ve detaylı çalışmalar sonucunda, sözkonusu katkı maddesinin deney hayvanlarına zarar vermeyen dozunu saptamaktadır. Bu değer, insanlar için bir ömür boyu vücut ağırlığının mg başına alındığında zararlı etki yapmayacak doza (ADI) çevrilirken güvenlik faktörü olan 100 rakamına bölünmektedir. Yani deney hayvanlarına zarar vermeyen dozun yüzde biri insanlar için güvenli sayılmaktadır. Ülkemizde de kullanımı uygun görülen gıda maddeleri bu komisyon tarafından oluşturulan listelerden seçilmektedir. Burada önemli olan, üreticilerin bu maddeleri izin verilen gıdalarda uygun dozlarda kullanmasıdır. Örneklerle açıklandığı gibi, belli dozda ilaç olan bir madde dozu aşıldığında zehir olabilmektedir.

E Kodu Nedir?

Ambalajların üzerinde yeterli yer olmaması nedeniyle bu katkıların uzun isimlerinin yazılması zor olacağından ve uygulamada bir standardizasyona gidilebilmesi için gıda katkılarına uluslararası kodlar verilmiştir. E kodu “European” kelimesinin baş harfi olup, söz konusu katkının Avrupa Birliği’nin ilgili komitesi (EC-Scientific Committee on Food) tarafından onaylandığını ve standartlaştırıldığını ifade eder. Diğer bir deyişle bu katkı, bilimin şüpheli süzgecinden geçmiş ve uzun bir süreçteki incelemelerden sonra kullanılmasına izin verilmiş bir katkıdır anlamına gelmektedir. Hiçbir maddenin güvenilirliği kesin olarak kanıtlanamayacağından, gıdanın güvenilirliği ile ilgili karar verilirken en son bilimsel veriler kullanılarak, listeye ekleme ya da çıkarma gibi değişiklikler zaman içinde yapılabilmektedir.

“Koruyucu Katkı Maddesi İçermez.” Etiketleri Yeterli midir?

Katkı maddeleri sadece koruyucu katkı maddesinden oluşmaz. Koruyucu katkı maddesi sorun oluşturan bir katkıdır fakat bu