

HİÇBİR GIDA MUCİZE DEĞİLDİR!

Radyo Trafik'te yayınlanan ve trafik hariç her şeyin konuşulduğu "Özay Şendir ile İnce Ayar" programında bu hafta gıdaların sağlık üzerindeki etkileri konuşuldu. Gıda Mühendisi Ebru Akdağ, piyasada yanlış bilgilendirilmeler sonucunda, insanların bazı gıdalardan mucizeler beklediğini ama işin gerçeğinde bu gıdaların bir faydası olmadığını anlattı.

ZEYTİN YAPRAĞI VE KEKİĞİN KORONAVİRÜSE KARŞI FAYDASI YOK

Son dönemlerde bazı yerlerde zeytin ağacı yaprağı ve kekik koronavirüse karşı mucize birer ürün gibi gösteriliyor. Özay Şendir, İnce Ayar'da konuyu Gıda Mühendisi Ebru Akdağ'a sordu. Akdağ, bunların birer hurafe olduğunu gıdalardan mucize beklemenin yanlış olduğunu söyledi. Zeytin ağacı yaprağının koronavirüse karşı etkisinin hurafe olduğunu söyleyen Akdağ, *"Şu anda dünyada koronavirüse bir şey iyi geliyor gibi bir söylem söz konusu olamaz. Bu tarz hurafeler sonrasında yapraklar ne şekilde toplanıyor hangi şartlarda paketleniyor çok çok yüksek fiyatlarda satılıyor bunlara bakmak lazım"* ifadelerini kullandı.

Kekiğinde bir mucize olarak sunulmasına da değinen Akdağ, kekik değil hiçbir gıda mucize değildir, hatta hiçbir gıda da zehir değildir, önemli olan dozdur dedi. Gıda Mühendisi Akdağ, kekik konusunda İstanbul Teknik Üniversitesinde araştırmaların yapıldığını, piyasadaki hiçbir kekikte etken maddeye rastlanmadığını belirttik.

KAYA TUZU SAĞLIKLI DEĞİLDİR!

İnce Ayar programında gıdalarla ilgili yanlış bilinenleri de dile getiren Gıda Mühendisi Ebru Akdağ, kaya tuzunun içindeki bir takım mineraller dolayısıyla diğer tuzlardan çok daha faydalı gibi lanse edildiğinin altını çizdi. *"Kaya tuzunda bir takım mineraller var"* diyen Akdağ sözlerini şöyle sürdürdü: *"İçerisinde eser miktarda mineraller var çok çok az olduğu için bize faydası yok. Hatta içinde bir takım zarar verici maddeler de var ama eser miktarda dolayısıyla bu maddelerde bize bir zarar vermiyor. Bunların hepsi işin sonunda tuz... Zaten %98,4 ü sodyum klorürden oluşur. Dolayısıyla kaya tuzunun daha üstün olduğu gibi bir yaklaşım söz konusu değil. Şimdi daha fazla fayda alacağım diye almamız gerekenden daha çok tüketim gerçekleşiyor bu durumda risk haline geliyor."*

MANGALI AZALTIN!

Özay Şendir'in et tüketimi ile alakalı sorusuna da yanıt veren Ebru Akdağ, mangalın üzerinde oluşan ekmecli, nişastalı ürünlerin üzerinde oluşan siyah kısımların kanser yapan maddeler içerdiğini söyledi. Etin az pişmiş olarak da, çok pişmiş olarak da tüketilmesinin riskler içerdiğini belirten Akdağ, *"Mangal ürünlerinin tüketimini azalmak gerekir yada çok siyahlaşmış şekilde tüketmemek gerekir."* ifadelerini kullandı.

Programın tamamını YouTube Trafik Tv kanalından izleyebilirsiniz!