

NORMAL

ANLIK

e-ISSN: 2717-7378

DİJİTAL DERGİ

SAYI:15 KISIM:1



Ebru Akdağ ile
**Gıda
Hurafeleri
AVI**

SERİ -2-

ISPANAK DEMİR DEPOSUDUR



ISPANAK DEMİR DEPOSUDUR

Yazan: Gıda Mühendisi Ebru Akdağ
(Gıda Hurafeleri Avcısı)

EDİTÖRÜN NOTU:

Hepimizin inandığı hurafeler var. Gıda hurafeleri de en çok rastladıklarımızdan. Peki, ne kadarının hurafe olduğunun farkındayız? Ya da gıda konusundaki hurafelerin yaratabileceği risklerin farkında mıyız? Hepimizin hayatta kalabilmek ve hayattan zevk alabilmek için gıdalara ihtiyacı var. Ancak hurafeler, hileler ve komplo teorileri, gıdalar ile aramızdaki ilişkiyi bozdu. Hurafelerin tuzağına düşmek, gıda güvenliği ihlali yapmak ve gıdalarınızla ilişkinizi düzeltmek istiyorsanız, doğru yerdesiniz. Gıda Hurafeleri Avcısı Ebru Akdağ, tüm bu konuları bilimsel gerçeklerin ışığıyla aydınlatmak için serinin ikinci kısmı ile Anlık Normal sayfalarında.



HURAFE İSPANAK DEMİR DEPOSUDUR

İspanak ve demir ilişkisi adeta bir süper hurafe örneğidir. Konumuz İspanak ve kaslarımızı şişirdiğine inandığımız demir olunca, elbette bunu Temel Reis (Popeye) ekseninden uzaklaştırarak konuşamayız.

Temel Reis'e yetişemeyecek kadar genç olan nesil için ek giriş notu: Temel Reis sevdiceği Safinaz'ı kurtarmak adına, gözü Safinaz'da olan Kabasakal ile dövüşmek gibi zor durumlarda bir kutu İspanağı mideye indirmesi sayesinde pazılarını şişirir ve galibiyete ulaşırdı. Bir nesil (ben dahil) İspanağın demir kaynağı olduğu inancıyla büyütüldük; halbuki durum bundan farklıydı.

“

Bir nesil (ben dahil) İspanağın demir kaynağı olduğu inancıyla büyütüldük.

”



HURAFE

ISPANAK DEMİR DEPOSUDUR

Konuyu biraz ayrıntılı araştırdığınızda karşınıza bir bilimsel hatanın hurafeye dönüşmesi çıkacaktır. İddiaya göre 1870'de Erich von Wolf ıspanağın içerisindeki demiri ölçer ancak ondalık virgöl hatası yaparak, sonucu 10 kat büyük gösterir. Bunu fırsat bilenler Temel Reis (Popeye) karakterini yaratır ve çizgi filmlerde yapılan ıspanak propagandası sonucunda ABD'de ıspanak satışları %33 artar. Sözde gerçeğin (ondalık virgöl hatası) ortaya çıkması ise 67 yıl sonra (1937) olur ancak Temel Reis çoktan almış başını gitmiştir. Bu hikayeyi 1972'de kendini bir hurafe avcısı ilan eden Arnold Bender dersinde işler. Konu ayrıca 1981'de Terence Hamblin'in yayınında yer alır ve takip eden yayınlarda buna atıf yapılır.

“

İspanak gerçekten de insanlar için iyi bir demir kaynağı değil ve aslında Temel Reis'in de demir ile ilgili bir iddiası yok.

”

HURAFE

ISPANAK DEMİR DEPOSUDUR



İşte karşınızda süper hurafe! Neden mi? Çünkü hurafeyi avlayan iddianın kendisi aslında bir hurafe. Ancak dahası da var: **İspanak gerçekten de insanlar için iyi bir demir kaynağı değil ve aslında Temel Reis'in de demir ile ilgili bir iddiası yok. Biz işin aslına bakalım.**

HURAFE

ISPANAK DEMİR DEPOSUDUR

İşin aslını ortaya çıkartan Mike Sutton (2010), süper hurafede bahsedildiği kadar yüksek olmasa da ıspanağın nispeten yüksek demir içeriğinin, Temel Reis'in yaratıldığı 1930'lardan çok önce bilimsel araştırmalarla kayıtlara geçtiğini gösterir. Zaten Temel Reis karakterinin de söylemlerinde "demir" yer almamaktadır; o ıspanağın A vitamini sayesinde güç verdiğini söyler. Repliği şöyledir "Spinach is full of Vitamin A. An' tha's what makes hoomans strong an helty" (Ispanak A vitamini ile doludur. Ve bu insanları güçlü ve sağlıklı yapar).



Ispanak A vitamini ile doludur. Ve bu insanları güçlü ve sağlıklı yapar

HURAFE

ISPANAK DEMİR DEPOSUDUR

Öte yandan o yıllarda ıspanak satışlarında artış olduğu da doğrudur. Doğru olmayan kurulan neden - sonuç ilişkisidir. Çünkü; her ne kadar bunda Temel Reis'in popülerliğinin olumlu etkisi ihtimal dahilindeyse de, diğer etkenleri de hesaba katmak gerekir. Mesela 1936'da Başkan Roosevelt'in, buğday, pirinç,

sığır yetiştirme gibi toprağı aşındıran tarım uygulamalarından caydırıcı ve ıspanak gibi toprağı aşındırmayan mahsüllerin üretimini teşvik eden yasayı sunmuş olması dikkate alınmalıdır. Ya da aynı yıl yedi temel ürününün arzını kontrol etmek için yasa çıkarılması ve bunların arasında ıspanağın olmaması.

“

**O yıllarda ıspanak satışlarında artış olduğu da doğrudur.
Doğru olmayan kurulan neden - sonuç ilişkisidir**

”



HURAFE

ISPANAK DEMİR DEPOSUDUR

İspanağın iyi bir demir kaynağı olduğu da bir hurafe ancak hurafenin arkasında yatan bilimsel bir hata değil. Aslında ispanağın demir içeriği yüksektir (USDA'ye göre 2.6 mg/100g). Hatta ispanak başlıca demir kaynağı kırmızı et çeşitlerinin (örneğin; 2.5 mg/100g bonfile) çoğundan bile daha yüksek demire sa-

hip. Ancak ette bulunan organik (hem demir vücudumuz tarafından kolayca emilirken, sebzelerde bulunan inorganik (non-hem) demirin emilimi daha zordur. İspanaktaki demirin %1.7'si (0.044 mg) emilebilirken, ettekinin %20'si (0.5 mg) emilebilir; yani ispanağınkinden 11 kat fazlası.

“

Sonuç ondalık virgül hatası dolayısıyla ispanağın demirle ünlendiği ve Temel Reis'in de bir kompo teorisi olduğu bir hurafe. Peki, ispanak iyi bir demir kaynağı mı?

”



DEMİR
(Her 100 gramda)

Emilim Oranı

Net Emilim

2,6 mg

% 1,7

0,044 mg

2,5 mg

% 20

0,5 mg

HURAFE

ISPANAK DEMİR DEPOSUDUR

“

Oksalik asit, ıspanak yediğinizde ağzınızın içi kumla kaplanmışçasına bir his vermesinin nedenidir.

”

İspanakta demir emiliminin az olmasının bir nedeni de ıspanakta bulunan başka maddelerin demir ile bağlanarak emilimini güçleştirmesidir. Genelde ıspanaktaki oksalik asidin bunu yaptığı düşünülürken bazı çalışmalar sorununun polifenollerin olduğunu gösterir. Oksalik asit, ıspanak yediğinizde ağzınızın içi kumla kaplanmışçasına bir his vermesinin nedenidir. Oksalik asit ıspanağı yerken tükürüğümüzdeki kalsiyum ile birleşerek kalsiyum oksalat kristallerini oluşturur. Bunlar da ağızımızda dolaşarak o huysuz hissi oluşturur.



HURAFE

ISPANAK DEMİR DEPOSUDUR

Aşağıda sıralanan hurafelere inanmadığınız sürece, ıspanak tüketmek hiç de fena bir fikir değil ne de olsa Temel Reis'in dediği gibi A vitamini açısından zengindir. Ispanakta A vitamini öncüsü karotenoidler bulunur. Ayrıca her öğünümüzde tabağımızdan yeşil sebzeleri eksik etmemek de önemlidir.



“

ÇÜRÜTÜLMÜŞ HURAFELER

- ◆ Ispanak çok iyi bir demir kaynağıdır.
- ◆ Ispanak ondalık virgül hatası dolayısıyla demirle ünlenmiştir
- ◆ Temel Reis ıspanak satışını arttırmak için yapılmış bir projedir.

Kaynaklar: CompoundChem, USDA

ANLIK NORMAL MÜZİK



I'm Popeye The Sailor Man - Robin Williams

Söz, Müzik: Sammy Lerner





Ebru AKDAĞ Kimdir?

STK ve özellikle gıda alanında on beş yıllık kurumsal iletişim, teknik gelişmeler, regülasyon, politika düzenleme, yurt dışı temsili, strateji belirleme gibi konularda deneyim sahibi olan Ebru Akdağ ODTÜ Gıda Mühendisliği Bölümü lisans, yine ODTÜ Endüstri Mühendisliği Bölümü Mühendislik Yönetimi yüksek lisans programlarını tamamlamıştır.



ABD Büyükelçiliği'nin Uluslararası Ziyaretçi Liderlik Programı IVLP'ye kamu dışından seçilen ilk gıda sektörü temsilcisi olup AB'de iletişim ve teknik komisyonlarda görev almış, dünyanın farklı yerlerinde kırkı aşkın konuşma yapmıştır. Ebru Akdağ, şu anda Bahçeşehir Üniversitesi'nde iletişim alanında doktora yapmaktadır.

T.C. Kalkınma Bakanlığı 10. Kalkınma Planı Gıda Ürünleri ve Güvenilirliği Özel İhtisas Komisyonu Başkanlığını yapan Akdağ ayrıca TOBB, TUSİAD, Ulusal Gıda Kodeksi Komisyonu, TSE gibi kurumlarda da aktif roller almıştır.

Ebru Akdağ halen MÜMSAD (Mutfak Ürünleri ve Margarin Sanayicileri Derneği) Genel Koordinatörlüğü'nü yürütmektedir.

SANATTAN
— NE —
HABER?

GEZİCİ UZAY SERGİSİ'NDE SIRA İSTANBUL'DA!

4 yıl içinde, 12 ülkede 4 milyondan fazla kişi tarafından ziyaret edilen NASA Uzay Sergisi Metropol İstanbul'da!

Dünyanın en büyük gezici uzay sergisinde, uzay görevlerine tanıklık etmiş gerçek boyuttaki eserlerin de bulunduğu 200'ün üzerinde parça yer alıyor. Tarihi değere sahip eserler, interaktif teknolojilerle zenginleştirilmiş VR alanları ile uzayı deneyimleme imkânı sunan NASA Uzay Sergisi, ziyaretçilerini evrenin gizemine ışık tutan bir yolculuğa çıkarıyor.

Sergi, uzaya, gezegenlere, Ay'a, astronot ve kozmonotlara ait ne varsa görmek, dokunmak, izlemek isteyen ziyaretçileri ay sonuna kadar 10:00 – 20:00 saatleri aralığında bekliyor. Bilet için <https://www.biletix.com/etkinlik-grup/287722812/ISTANBUL/tr> ziyaret edebilirsiniz.

Gerçek Ay Taşı'na dokunmak isteyenler orada mı?



GÜLMEK İSTEYENLERE AÇIK MİKROFON GECESİ!

2021 yılının son günlerinde, tecrübeli komedyen ve amatör komedyen adaylarının sahnesine davetlisin.

Stand Up Komedi Açık Mikrofon sahnesinde, 6 komedyen 15'er dakikalık tek kişilik performansını sergilemektedir. Açık Mikrofon Gecesi, 18 Aralık cumartesi saat 20:30'da, Efsahne Beyoğlu'nda!

Kahkaha dolu, keyifli bir akşam geçirmek isteyenler <https://www.biletix.com/etkinlik/OMMYL/ISTANBUL/tr> adresinden bilet temin edebilir.



SANATTAN
- NE -
HABER?

YILBAŞI MEZELERİ HAZIRLANSIN!

Yeni yıl sofrasının baş tacı, çeşit çeşit mezelerle MSA Workshop mutfağına katılmaya hazır mısınız? 24 Aralık saat 19:00'da MSA mutfakta eşsiz bir menüye imza atacaksınız.

Sevdiklerin ve dostlarınızla, geçmiş yâd ederken dibini sıyracağın mezeler seni bekliyor. MSA mutfağında verilen bu eğitimden sonra hem sıcak hem soğuk lezzetlerin inceliklerini öğrenecek, yeni sofraya sınırlarına erişeceksin.

Mezenin de muhabbetin de daim olduğu yeni yıla başlangıç için <https://www.biletix.com/etkinlik/07579/ISTANBUL/tr> bilet alabilirsin.



ZERRİN TEKİNDOR, "TOZ" İLE SEYİRCİLERLE BULUŞUYOR!

Murat Mahmutyazıcıoğlu'nun kaleminden Zerrin Tekindor'un performansı harika bir tiyatro oyunu Zorlu PSM'de seyircilerini bekliyor.

Çok kişiyle yolu kesişen Handan, çocukluğundan bugüne uzanan hikayesiyle hafızalarda yer edinecek. Farklı zamanlarda farklı evlerin duvarlarından yankılanan sesler, seyircisini derinden etkileyecek.

Hira Tekindor yönetmenliğindeki Toz isimli oyunu 22 Aralık saat 19:30'da izleyebilirsiniz. Bilet için <https://www.passo.com.tr/en/event/toz-zorlupsm-passo/2444324> ziyaret edin.





KİTAP KÖŞESİ

Beslenme Hakkında Doğru Bildiğimiz Yanlışlar

Kitap önerim "İtalya'nın önde gelen beslenme bilimleri profesörü Marcello Ticca'nın "Beslenme hakkında doğru bildiğimiz yanlışlar" kitabı"

Ticca kitabı yazmaktaki temel amacının beslenme alanındaki en yaygın yanlış inanışların çoğunu çürütmekle kalmayıp sıradan tüketicilerin bilim insanları tarafından hazırlanıp onaylanan belgelere erişim sağlayamamaları nedeniyle kolay kolay öğrenemeyecekleri pratik veri ve önerileri sunmak olarak tanımlıyor.

Kitabı tanıtabilmek için sizlerle giriş yazısından birkaç alıntı paylaşmak isterim

"Beslenme sıradan bir şeymiş gibi algılanır; herkesin anladığı ve bu konuda bilimsel eğitim almış olsun olmasın, herkesin (nedense) söz sahibi olabileceği, kesin değerlendirmelerde bulunabileceği ve kendi görüşlerini tartışmasız hakikatlermiş gibi sunabileceği bir alan olduğu düşünülür."

"Bireysel inanışlar ve deneyimlere bağlı bazı yanlış bilgilerse hayal gücünü etkileme kapasitesine sahip oldukları veya becerikli bir şekilde sunuldukları için birer kural haline gelmiş (bundan daha bilim karşıtı bir yaklaşım olamaz) ve yayılmış."



Yazarlar: Marcello Ticca
Yayınevi: Kolektif Kitap



KİTAP KÖŞESİ

"Süper gıdaların tüketimini teşvik edenler, insanları hayran bırakan egzotik yönlerinden faydalanır ve hastalıkları engelleyecek, sağlığımızı gizemli bir şekilde güçlendirebilecek formülünün sıra dışı bir gıdada bulunabileceği yanılgısını beslerler.

Bütün bunlar "iyi" veya "kötü" gıdaların olmadığını, süper gıdalara ihtiyacımız bulunmadığını, elimizin altındaki gıdaları doğru bir şekilde tüketmemiz, yani ihtiyacımız olan bütün besinleri eksiksiz ve dengeli bir beslenme düzeni uygulamanın gerektiğini savunan beslenme biliminin temel ilkeleriyle çelişir."

Güncel bilimsel görüşlerle bezenmiş, çok da rahat anlaşılır bu kitapta beslenme ve gıda alanındaki efsaneler açıklığa kavuşturuluyor. Ayrıca yaygın tüketilen gıdaların bileşenleri, besinlerin tavsiye edilen tüketim miktarları, beslenme alanındaki tartışmalı akımlar, gıdalarla belirli ilaçlar arasındaki etkileşimler, pişirme yöntemleriyle ilgili öneriler de bu kitapta bulabileceğinizden. Beslenme/gıda alanında çığ gibi büyüyen hatalı bilgiler ve efsane inanışların etkisi altında kalmak istemeyenler bu kitabı çok sevecekler.

Ebru Akdağ



ANLIK

NORMAL
DİJİTAL DERGİ

Normal bir dijital dergi

Normal olan, boş kalınca bir şeyler okumak
Bazı anlarda da en önemli ihtiyaç doğru bilgiyi okumak
Okumak normal ama, sıradan olmamalı
Anlık ortaya çıkan bilgi ihtiyacını normal bir şekilde karşılamak istedik
Bilgi vermek dışında tek derdimiz var, normal olmak, normalleşebilmek.
Sıradanlaşan anormallikleri anlatabilmek.
Normal derken ne kastettiğimizi aşağıda kısaca özetlemeye çalıştık ancak,
daha da kısası, ideolojik körlük barındırmayan demek yeterli.
Bu anlık bu kadar..

NEDEN ANLIK?

Şu anda neye ihtiyaç varsa ona cevap verdiği/vereceği için..
Anın ihtiyacı olan bilgileri içerdiği için..
O anlık ruh halimizin yansımaları..
veya o anlık tepkimiz..

NEDEN NORMAL?

Normal olanın, olması gerekenin eksikliğini çektiğimiz için..
Popüler olan normal olandan uzaklaştığı için..
Popüler olana dair konuşulanlar normal olmaktan çıktığı için..
Moda, trend kelimelerinin tarif ettiği şeyler normallikten çok uzaklaştığı için..
Sıradanlaşan anormallikleri fark etmek gerektiği için..
Marjinallik normal sanılmaya başladığı için..
Normal olanlar, kendini marjinal sanmaya başladığı için..
Normal olanlar sesini kesip konuşmadığı için..
Marjinaller konuşup normalleştiği için..
Anormalin normalleşmesini anlatabilmek için..
Anormalliğin sıradanlaşması normal olmadığı için..
İdeolojik körleri okumaktan sıkıldığımız için..

Sahibi

Aabir Yayın Dağıtım Danışmanlık Eğitim ve
Araştırma Hizmetleri Ticaret Anonim Şirketi

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
ve Genel Yayın Yönetmeni
Hilmi Atıl Ünal

Görsel Tasarım:
Serkan Korkmaz / Lagalugacılar

Dijital Altyapı ve Uygulama:
Lagalugacılar
www.lagalugacılar.com

İletişim Adresi

Kısıklı Mahallesi, Alemdağ Caddesi,
No:60 F Blok, Daire 7
Üsküdar / İstanbul

Tel: +90 0216 521 60 11
Email: info@normaldergi.com

Aabir Yayın Dağıtım Danışmanlık Eğitim ve
Araştırma Hizmetleri Ticaret Anonim Şirketi
Ticaret Sicil No: 930524
Vergi Dairesi: Ümraniye VD.
Vergi No: 0012081908
Mersis No: 0001208190800001