



Tereyağlı tavuğun güzel turuncu sosunu sevmez misiniz? Veya doğum günü pastanızdaki ya da şekerlerinizdeki görkemli kırmızıyı? Hepimiz gıda boyalarının tabağı tamamen canlı bir hale dönüştürmesini ve daha fazlasını istememizi sağlamasını seviyoruz. Yapay boyalar; dünya gıda uzmanlarının gıda ile daha çok deney yapmasına yardımcı olmuştur ve sadece damağa değil aynı zamanda göze de zevk vermiştir. Bu yapay boyalar yiyecekleri cazip hale getiriyor, peki ya maliyeti nedir? Gıda boyaları veya yapay gıda boyaları sağlıklı olmayabilecek kimyasalları düzenli olarak kullanır.

Yapay Gıda Boyaları Nelerdir?

Önce yapay ve doğal gıda boyaları arasındaki ayrımı yapalım. Safran veya zerdeçal gibi doğal renklendiriciler, günlük yemekler için kullanışlıdır. Aslında bu ürünler, renk verme kapasitelerinin ötesine geçen bir dizi avantaja da sahiptirler. Diğer yandan 'yapay' gıda boyaları ise, yapay renk vererek gıdaların görünümünü arttırmak için laboratuvarlarda geliştirilen kimyasal maddelerdir. Gıda renklendirme işlemi yüzyıllar önceden günümüze kadar kullanılan bir yöntemdir. Önceleri kömür katranından üretilen gıda boyaları günümüzde ise petrolden üretilir. Vitrinlerde gördüğümüz göz alıcı ve parlak, pembe/yeşil/mavi pastalar yapay gıda boyalarının eklenmesiyle yapılır.

Sri Balaji Eylem Tıbbi Enstitüsü'nden Baş Beslenme Uzmanı Priya Bharma'ya göre, "Yapay renklendirme, yiyeceklerin daha büyüleyici olmasına, buna karşın sağlık bakım masraflarına, hiperaktiviteye ve alerjik reaksiyonlardan kansere her şeyin yol açmasına yardımcı oluyor.

Yapay renkler, kalorisi yüksek ve besleyici değeri az olan ve çoğunlukla işlenmiş abur cuburlarda bulunur. Örneğin kraliyet mavisi boyası; şeker, dondurma, tahıllar ve atıştırılmalıklarda bulunur. Süt ürünleri, tatlandırılmamış kabuklu yemişler, parlatılmamış tahıllar, meyveler ve sebzeler gibi tam ve işlenmemiş ürünleri yemeye odaklanın. ”

Vücut için zararlı olabilecek zehirli maddelere sahip olabileceğinden dolayı, gıda boyalarının güvenilirliği hakkında pek çok şey söylenmektedir. Hatta bu gıda boyaları ‘onaylı’ bile olsa sizin veya ailenizin gösterdiği tepki komşunuzun gösterdiği tepkiden farklı yapıda olabilir. Bu maddeler yasaklanmış değildir, ancak yine de her birimizin bu maddelere karşı tepkisi farklı olabilir. Eğer renkli şekerlemeler ve fırın ürünleri yiyerek tetiklenen kalıcı alerjik reaksiyonlardan endişe duyuyorsanız şüpheleri gidermek için hemen bugün bir doktora başvurun.

Yapay Gıda Boyaları Tüketmenin Olası Zararları

The Lancet’de yayınlanan araştırmaya göre, gıda boyaları içeren yiyecekleri tükettikten sonra çocuklarda hiperaktivitede bir artış gözlemlendi. Aslında, gıda boyalarının cilt alerjilerine neden olduğu bulunmuştur, özellikle de aynı zamanda kanser nedeni olduğu düşünülen olan kırmızı boyama için. Sarı gıda boyasının ise astım belirtilerini ağırlaştırdığı bilinmektedir. Ancak bu çalışmaların hiçbiri kesin değildir. FDA tarafından geniş kapsamlı olarak test edilmiş sadece yedi yapay gıda rengi vardır, ama yine de incelenmekte olabilirler.

Kanıtlanmış olsun ya da olmasın, birinin özellikle de çocukların sağlık tehlikesi söz konusu olduğunda; içerdikleri bol miktardaki kimyasal ve ek olarak işlenmiş gıdalara gidere artan şekilde eklendiği göz önünde bulundurulduğunda yapay gıda boyalarının tüketimi sınırlanmalıdır. Gıda üreticileri yapay gıda boyaları işlenmiş ürünlerin kullanımını kısıtlayamazken, renklerin sınırlı bir şekilde kullanılması her zaman iyidir. Gıda boyaları kullanmak isterseniz, daha sağlıklı ve kullanımı daha doğal olan doğal gıda boyalarını kullanabilirsiniz.

Kaynak : ndtv.com

Yorumlar