

## HUBUBAT ÜRÜNLERİ VE SAĞLIĞIMIZI TEHDİT EDEN YANILTICI İDDİALAR

**Hamit KÖKSEL<sup>1</sup>, Buket ÇETİNER<sup>1,2</sup>, Turgay ŞANAL<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Hacettepe Üniversitesi Gıda Mühendisliği Bölümü, Ankara

<sup>2</sup>Tarla Bitkileri Merkez Araştırma Enstitüsü, Ankara

Genel olarak hububat ve buğday ürünleri geçmişten günümüze insan hayatında önemli bir yere sahip olmuştur. Buğday ülkemizde en yaygın olarak ekimi yapılan ve tüketilen hububattır. Son yıllarda ülkemizde tam buğday, kepek katkılı ya da karışık tahıllı ekmeğin tüketimi konusunda bilinç ve tüketim eğilimi giderek artmaktadır. Faydalı bileşenlerin büyük bölümü tahılların kepek ve embriyo kısımlarında yer almakta olup tam tahıllı ürünlerin tüketilmesi kronik hastalıkların önlenmesi açısından önemlidir. Tam buğday ekmeği, beyaz ekmeğin tüketimine kıyasla vitamin, mineral, çözümlenir/çözünmez besinsel lif ve fitokimyasallar bakımından daha zengin bir kaynaktır. Yapılan birçok çalışma, tam buğday tüketiminin sağlık yararlarını ortaya koymaktadır.

Tüm bu olumlu sağlık yararlarına karşılık günümüzde hububat ürünleri ve gluten ile ilgili olarak birçok yanıltıcı iddialar öne sürülmektedir. Obezite ve tip-2 diyabette artan yaygınlık hububat ürünlerinin özellikle de buğdaydan yapılan ürünlerin tüketimi ile ilişkilendirilmektedir. Ayrıca buğdayın koroner kalp hastalıkları riskini arttırdığı, bağımlılık yaptığı, çölyak hastalığına sebep olduğu, genetiği ile oynandığı ve modern buğdayların yabani çeşitlerden daha fazla gliadin/gluten içerdiği ile tam buğday ekmeğinin glisemik indeksinin şekerden yüksek olduğu ortaya atılan diğer iddialardan bazılarıdır. Bu sunumun amacı bilimsel olmayan bu iddiaları tartışmak ve bilimsel değerlendirme yaparak gerçekleri ortaya koymaktır.

**Anahtar kelimeler:** hububat, buğday, gluten, yanıltıcı iddialar, bilimsel gerçekler