

Psikoloji



İlk Tatların Etkisi Kalıcı

ABD'deki Monell Kimyasal Duyular Merkezi'nden araştırmacılara göre bebekken

olarak adlandırılan, sindirimi kolaylaştırmak için içindeki proteinler parçalara ayrılmış

ilk tükettiğimiz besinler, yaşam boyu hangi tür yiyecekleri yeğlediğimizi etkiliyor olabilir. Bebeklerin ilk yedi aylarındaki beslenme deneyimleri, yaşamlarının sonraki aşamalarında hangi yiyeceklerle açık olacaklarını biçimlendiriyor. Araştırmada, iki tür bebek maması kullanılmış. Standart bir sütlü mama ve "proteinli hidrolizat"

olan bir başka mama. Araştırmacılar, ikinci mamanın, birçok yetişkinin hoşuna gitmeyen acılı ve ekşili bir tadı olduğunu belirtiyorlar. Araştırmada, bazıları bu mamalardan yalnızca biriyle, bazıları da ikisinin karışımıyla beslenen 53 bebeği incelemişler. Yedi ay sonra, bebekler beslenirken araştırmacılar onların video görüntülerini kaydederek farklı mamalara verdikleri tepkileri incelemişler. Hidrolizat mamayı hiç tatmamış bebekler bu mamaya katı bir biçimde karşı çıkmışlar. Hidrolizat mamayla beslenen ya da bu mamadan daha önceden tatmış bebeklerinse bu mamadan hoşlandıkları görülmüş. Bu durum, tad konusundaki tercihlerin çocukluk döneminden de önce, henüz katı mamalara geçilmediği bebeklik dönemlerinde oluşmaya başladığını gösteriyor.

Monell Chemical Senses Center Basın Bülteni, 5 Nisan 2004

Sağlıklı Beslenmek Sağlıklı Olmadığında

İşveç Besin Birliği'ne göre, insanların sağlıklı beslenme konusunda takıntılarını saplantı boyutuna vardırırları yeni bir hastalık ortaya çıktı: Orthorexia nervosa. Sağlıklı beslenmeyi aşırı uçlara taşıyan orthorexia hastaları, kendi beslenme kurallarını oluşturuyorlar ve kurallar gittikçe daha katı olmaya başlıyor. Bu kurallara uymak için gittikçe daha fazla zaman harcıyor ve öğünlerini çoğu kez günler öncesinden planlamaya başlıyorlar. Evden uzakta olduklarında, içindeki yağlar ya da kimyasal maddelerden korktukları için her şeyi yiyemiyor ve kendi yiyeceklerini yanlarında götürüyorlar. Diyetlerine bağlı kalmak için büyük irade göstermelerine rağmen, kendilerini bu tür bir çaba içinde olmayan kendilerinden daha erdemli ve üstün hissediyorlar. Sağlıklı beslenme yeminlerini bozup da "yasak" bir yiyeceğe yenik düşerlerse, kendilerini daha katı kurallarla ya da yiyeceklerden uzak durarak cezalandırıyorlar. Tüm bunlar, anorexia ya da bulimia nervosa hastalarının davranışlarını andırıyor. Aradaki fark, anorexia ve bulimia hastaları tükettikleri yiyeceklerin miktarı konusunda saplantılıyken; orthorexia hastalarının nitelik üstünde durması. Özellikle gelişmiş ülkelerde yaşayan insanlar, neyin "sağlıklı" neyin "sağlıksız" olduğu konusunda çelişkili bir bilgi bombardımanı yaşıyorlar. Gen aktarımlı tarım ürünleri tartışmaları ve

organik besin hareketi de insanların beslenme konusundaki seçimlerini daha da karmaşık kılıyor. Araştırmacılara göre, "sağlıklı" ve "sağlıksız" besinlere bu kadar çok odaklanılması sorunlu. Kimileriye,

çağdaş batı toplumunda insanların yiyeceklerle gittikçe daha da nevrozlaşan bir ilişki kurduğuna işaret ediyorlar.

<http://www.eufic.org/gb/food/pag/food42/food421.htm> (22 Nisan 2004)

Peki ama, sağlıklı beslenmeyle sağlıklı beslenme saplantısı arasındaki denge nasıl kurulacak? Yanıt: "Yavaş yavaş". Yiyecek seçimlerindeki değişiklikler yavaş yavaş gerçekleştirilmeli ve kişinin ağız tadına ve yaşam biçimine uygun olmalı. Daha sağlıklı beslenmek, yaşamdan alınan hazzı ve kişinin ilişkilerine zarar vermeden sağlığına olumlu etki etmeli. İşte, bu dengeyi sınamak için küçük bir test:

Bratman Orthorexia Testi

- Günde üç saatten uzun bir süreyi beslenme biçiminizi düşünerek geçiriyor musunuz?
- Öğünlerinizi günler öncesinden planlıyor musunuz?
- Yemeğinizin besin değeri, yemek yerken aldığınız hazdan daha mı önemli?
- Besinlerinizin kalitesi arttıkça yaşam kaliteniz azaldı mı?
- Son zamanlarda kendinize karşı katılaştığınız mı?
- Sağlıklı yemek yemek kendinize saygınızı yükseltiyor mu?
- "Sağlıklı" yiyecekleri tüketebilmek için sevdiğiniz yiyeceklerden yemeyi bıraktınız mı?

- Beslenme biçiminiz dışarıda yemek yemeyi güçleştirip ailenizden ve arkadaşlarınızdan uzaklaşmanıza neden oluyor mu?
- Beslenme biçiminizden ayrıldığınızdan kendinizi suçlu hissediyor musunuz?
- Sağlıklı beslendiğinizde kendinizi kendi kendinizle barışık ve kontrol sahibi hissediyor musunuz?

Yukarıdaki sorulardan dört ya da beşine "evet" yanıtı vermek, yiyecekler konusunda biraz daha rahat olmanın zamanının geldiğine işaret ediyor. Soruların tümüne "evet" yanıtı vermekse, sağlıklı beslenmek konusunda tam bir saplantıya işaret ediyor.

