

## Beyaz ekmek acıktırıyor, esmer ekmek tok tutuyor

Toplum Sağlığı Uzmanı Dr. Mehmet Çetin Duruk beyaz unla yapılan ekmeğin sağlığa zararlarının olduğunu belirterek, "Beyaz ekmek hızlı acıktırır, esmer ekmek tok tutar" dedi

**Bülent Yardımcı**

Toplum Sağlığı Uzmanı Dr. Mehmet Çetin Duruk, Türkiye'de beyaz unla yapılan ekmeğin yüksek oranda tüketildiğini, bunun sağlığa zararlı olduğunu söyledi. Duruk, beyaz undan yapılan ekmeğin daha ağızda çiğnerken şekere dönüşüp kana karıştığını vurgulayarak şunları söyledi: "Kan şekeri yükselir. Doyduğumuzu hissediyoruz. Kan şekeri yükselince pankreas insülin salgılayarak kan şekerini düşürür. Kan şekeri düşünce de acıkırız. Daha yediğimiz ekmek midemizde hazmolmadan yine bir şeyler yemek isteriz. Böylece şişmanlarız." Ramazan ayı dolayısıyla ekmek tüketiminin arttığını bildiren Duruk, iftar ve sahurda esmer ekmek yiyerek tokluk hissi süresinin artırılabilirliğini ve böylelikle kilo alımının önüne geçileceğini kaydetti. İstanbul Sanayi Odası Meclis Üyesi olan Dr. Duruk, Fransızların beyaz ekmek, Almanların esmer ekmek uzmanı olduğunu kaydederek, "Esmer unlardan yapılan ekmekler ise yavaş sindirildiği için kan şekerini hızla yükseltmez. Bu yüzden esmer ekmekler uzun süre tokluk hissi verirler. Beyaz ekmek tüketenler, çabuk acıktıkları için sık sık yemek isterler" dedi.



### Kepek karışımına dikkat!

Sağlığı korumak için beyaz buğday unundan yapılan ekmek yerine tam buğday, yulaf ve çavdar unlarından yapılan esmer ekmeklerinin tüketilmesi gerektiğinin altını çizen Duruk, ekmeğe omega 3 ve omega 6 gibi yağ asitleri içeren keten, susam, ayçiçek vb. yağlı tohumlar katılması gerektiğini söyledi. Duruk, piyasada çok sayıda beyaz una kepek karıştırılarak yapılan kepekli ekmeğin bulunduğunu, bunun sağlığa hiçbir faydası olmadığını belirtti.

### 22 çeşit ekmek

Tam buğday, yulaf, çavdar, arpa, bakla ve mısır unlarının yanı sıra keten tohumu, ayçiçek çekirdeği, susam, zeytin, zeytinyağı kullanarak 22 çeşit ekmek imal eden Backhaus firmasının, ramazan dolayısıyla yaptığı farklı pideler şunlar:

Çavdar pidesi: Buğday unu, çavdar unu, kabartılmış buğday unu, kavrulmuş malt unu.

Kepek pidesi: Buğday unu, çavdar unu, buğday kepeği.

Fitty pidesi: Buğday unu, ketentohumu, bakla kırmaması, kurutulmuş doğal çavdar hamur ekşisi, buğday gluteni, ayçiçek içi, elma lifi, malt unu ve bazı baharatlar.

Mısır pidesi: Buğday unu, yulaf ezmesi, mısır unu, buğday gluteni.

Sovital pidesi: Buğday unu, çavdar unu, kaba öğütülmüş çavdar, ayçiçek içi, ketentohumu, soya kepeği, kabartılmış çavdar unu, susam, kavrulmuş malt unu, buğday kepeği.

### Elmalı ramazan pidesi

Ramazan klasiklerinden olan pidede de çeşit yelpazesi genişledi. Buğday unu dışında diğer tahıl unlarından ve yağlı tohumlardan yapılmış pideler, İstanbul'da ilk kez Backhaus firması tarafından tüketicinin beğenisine sunuldu. Backhaus firmasının kurucusu Dr. Mehmet Çetin Duruk İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi'ni bitirdikten sonra 8 yıl Hacettepe Üniversitesi'nde akademik çalışma yaparak Toplum Sağlığı Hekimi olmuş. Ondan sonra gelmiş, 4 yıl önce İstanbul Merter'de ekmek fırını açmış. Duruk'un fırınında çavdarlı, yulafli, ketentohumlu, sütlü, bakla kırmalı, elmalı, ayçiçekli pideler pişiyor.

Backhaus'ta bugün 80 çeşit kurabiye, 20 çeşit pasta, 8 çeşit kek, 22 çeşit ekmek, 5 çeşit pide çıkıyor. Fırında pişen unlu mamuller 6 satış noktasında satılıyor. Toplam personel sayısı ise 150.