

TEREYAĞI yıllardır tıp çevrelerince hep suçlandı. Kolesterolü yükselttiği; dolayısıyla hipertansiyon, enfarktüs, felç gibi hastalıklara zemin hazırladığı iddia ediliyordu.

Halbuki atalarımızın yaygın kullandığı yağ, tereyağıydı. Özellikle kırsal bölgelerde bol tüketilmesine rağmen insanlarımızın sağlıklı olduğu biliniyordu. Bu yüzden tereyağının zararlı olduğu görüşü tıbbi mantığıma hiç uymuyor, soranlara “hakiki tereyağı ve sızma zeytinyağından vazgeçmeyin” diye ısrarla söylüyordum.

Tabi bunun esas gerekçesi, kâinatın yüz akı Efendimizin, “Sığırın sütünde deva, yağında şifa vardır” hadisiydi.

Ayrıca tereyağının oldukça besleyici muhtevası vardı: A vitamininin en iyi kaynağıydı. Lesitin'den zengindi. Yüksek oranda antioksidan (dinçleştirici) maddeler ihtiva ediyordu. İyi bir iyot kaynağıydı. Konjuge linoleik asiti bol bulundurduğu için iltihap kurutucuydu, alerji ve kansere karşı koruyucuydu. Diş çürükleri ve osteoporoz riskini düşürüyor, hafıza ve öğrenme kapasitesini artırıyordu. Yeterli miktarda kalsiyum, fosfor, demir ve çeşitli vitaminler (A1, B1,,B2, nikotinik asit, C gibi) içeriyordu.

Yine tereyağının sindirimi kolaydı, mideyi yormuyordu. Kokusu güzel, tadı ise oldukça lezzetliydi. Çiğ olarak da yenebiliyor, yemek ve unlu mamullere katılabiliyordu. Tereyağıyla pişmiş yemeğin, böreğin veya baklavanın kokusu ve tadı ulaşılmaz haz veriyordu.

Çabuk eridiği için margarinlerin yaptığı gibi kan pıhtılaşmasını kolaylaştırarak çeşitli hastalıklara da yol açmıyordu.

Tıp ve bilim adamlarının da kafası karışık olmalı ki yeni araştırmalara gerek gördüler. Kanadalı bilim adamları, tereyağının kalp krizi riskini ve kolesterolü yükseltmek bir yana aksine düşürdüğünü, ayrıca şeker hastalığı ve obezitenin tedavisine yardımcı olduğunu gösterdiler.

Alberta Üniversitesi'nden Prof. Dr. Spencer Proctor ve asistanı Flora Wang çalışmalarının sonucunu şöyle açıkladılar:

“Araştırmanın bizi en çok sevindiren sonuçlarından biri, bugüne kadar zararlı etkilerinden korktuğumuz doğal yağların, aslında sağlığımız için son derece faydalı olduğunu görmemizdi. Tereyağının kalp krizi riskini düşürdüğü, şeker hastalığı ve şişmanlık tedavisine yardımcı olduğu, kolesterole iyi geldiği artık tespit edilmiş bir gerçek.”

Evet, tıp önemli bir yanlışından daha vazgeçti ve 14 asır öncesinden gelen şu tavsiyeye uydu: “Tereyağı şifadır.”

Doc. Dr. Sefa Saygılı