

DOĞAL MI, ORGANİK Mİ? SAĞLIK TUZAĞINDA KAYBOLMAK

Prof.Dr.Oğuz Özyaral

1. Giriş: Etiketlerin Ardındaki Gerçek

Market raflarında parlayan “doğal”, “organik”, “katkısız”, “hormonsuz” gibi etiketler, tüketicinin gözünde sağlığın simgesi hâline geldi. Ancak bu kelimelerin ardındaki karmaşa, kimi zaman bilinçli seçimleri bile yanıltabiliyor. Peki, gerçekten doğal olan her şey sağlıklı mı? Ya da “organik” etiketi ne kadar güvenilir?

2. Doğal Ne Demek? Pazarlama mı, Gerçeklik mi?

“Doğal” ifadesi, birçok tüketicide kimyasal içermeyen, işlenmemiş ve doğadan gelen bir ürün algısı oluşturur. Fakat gıda sektöründe “doğal” kelimesinin net bir tanımı yoktur. Örneğin, bir ürün doğadan gelen ama işlenmiş bir içerikle de “doğal” sayılabilir. Bu noktada tüketici, ürünün içeriğini detaylıca okumadığı sürece “doğal” etiketi bir yanılsamaya dönüşebilir.

Üstelik doğal olan her zaman güvenli değildir. Doğal mantarlar arasında zehirli türler bulunduğu gibi, bazı bitkiler de kontrolsüz tüketildiğinde toksik etki gösterebilir. Yani doğallık, her zaman sağlık anlamına gelmez.

3. Organik Ürün Nedir? Sertifikasyonun Gücü ve Sınırları

Organik ürünler, belirli tarım ve üretim kurallarına göre yetiştirilir: sentetik pestisitler, kimyasal gübreler, genetiği değiştirilmiş organizmalar (GDO) kullanılmaz. Ancak organik olmanın da kriterleri ülkelere göre değişir. Türkiye’de “organik tarım” ifadesi Tarım ve Orman Bakanlığı’nın yetkilendirdiği kurumlarca denetlenip sertifikalandırılır. Avrupa ve Amerika gibi bölgelerde farklı standartlar uygulanır.

Ancak “organik” etiketi her zaman güvenilir midir? Ne yazık ki bu sistemde de sahte belgeler, denetimsizlik ve üretim zincirindeki boşluklar zaman zaman tüketicinin karşısına çıkıyor. Bu yüzden sadece etiket değil, kaynağın güvenilirliği de önem taşıyor.

4. İşlenmiş Doğallık: Yarı Gerçek, Yarı Taktik

Gıda raflarında “doğal içeriklerle hazırlanmıştır” ya da “organik tarımla elde edilmiştir” yazan ürünleri gördüğümüzde içimiz rahatlıyor. Ancak bu etiketlerin ardındaki işlem basamakları gözden kaçırılıyor. Bir ürün doğal ya da organik ham maddelerle başlamış olabilir ama son hâli, onu sağlıksız bir tercihe dönüştürebilir. İşte bu noktada devreye “işlenmiş doğallık” giriyor: ambalajda sağlık çağrıştıran kelimeler, içerikte ise yüksek oranda şeker, tuz, yağ veya katkı maddeleri...

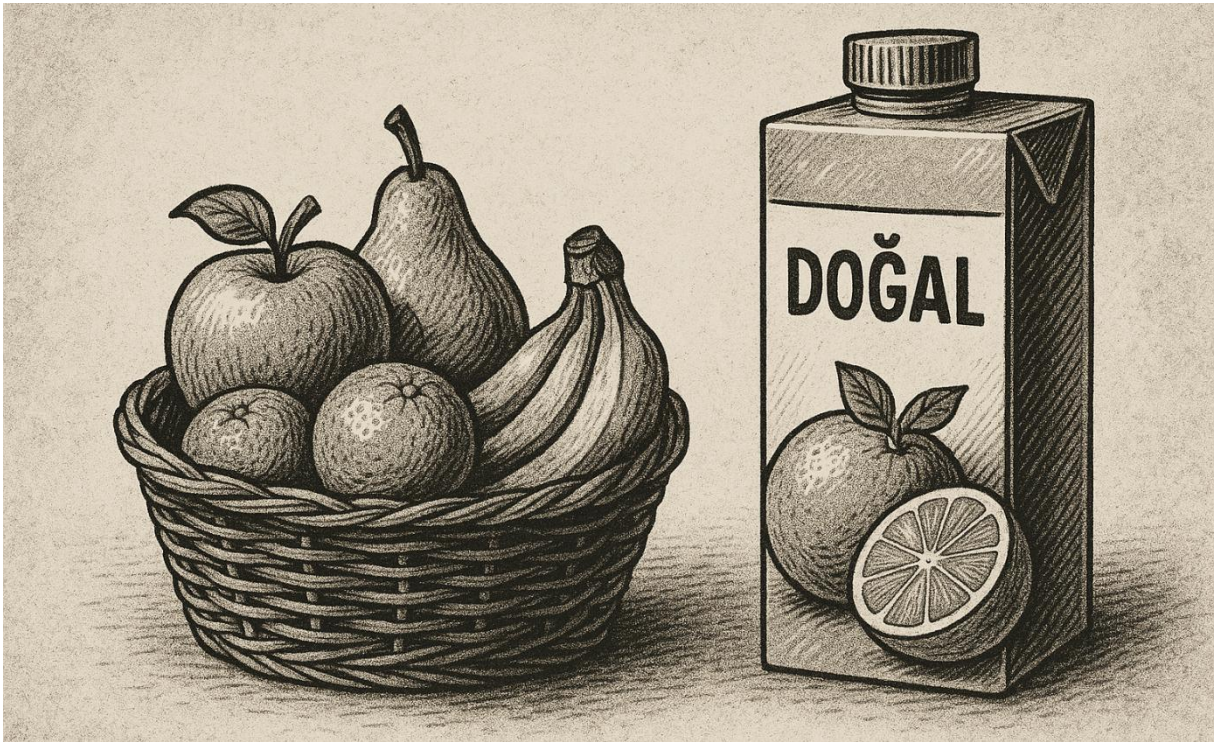
Örneğin bir meyve suyu düşünelim. “%100 doğal” ibaresiyle satılıyor. Fakat bu meyve suyu, üretim sırasında yüksek ısıyla pastörize edilmiştir; bu da içindeki vitaminlerin önemli bir kısmını yok eder. Aynı zamanda posası, yani lifli kısmı da süzülerek uzaklaştırılmıştır. Sonuç: Liften yoksun, glisemik indeksi yüksek, sadece şeker yükü barındıran bir sıvı. Kısacası doğaldır ama sağlıklı değildir.

Bir başka örnek de “organik” çikolatalardır. Kakao çekirdekleri organik tarımla elde edilmiş olabilir. Ancak içeriğinde rafine şeker, doymuş yağ oranı yüksek kakao yağı, bazı

tat vericiler ve yoğunlaştırıcılar yer alabilir. Bu durumda organik bile olsa aşırı tüketildiğinde kalori bombasına dönüşür. Yani “organik” ibaresi, ürünü otomatik olarak sağlıklı sınıfına sokmaz.

Aynı durum “doğal aromalı” yoğurtlarda da geçerli. Etiketinde çilek resmi olan ve “doğal çilek aromalı” yazan bir yoğurt, çileğin kendisini değil, çileğe benzeyen kimyasal aromaları içerebilir. Buna rağmen “doğal” ifadesi yasal sınırlar içinde kullanılabilir.

İşlenmiş doğallık tuzağı, özellikle çocuklara yönelik ürünlerde daha da tehlikeli bir hâl alır. “Organik bebek bisküvisi” adı altında satılan bazı ürünler, yüksek oranda un, şeker ve yağ içerirken ebeveynler için güvenli bir tercih gibi sunulur. Oysa sindirim sistemleri henüz gelişmemiş çocuklar için bu tip ürünler hem bağımlılık riski hem de metabolik dengesizlik yaratabilir.



"Gerçeğin İki Yüzü: Sol tarafta doğanın sadeliği, sağda ise etiketlerin ışıltısıyla maskelenmiş endüstriyel gerçeklik."

Kısacası; **bir ürünün doğal ya da organik olması, onu otomatik olarak “sağlıklı” yapmaz.** Sağlık, sadece hammaddenin değil, işlemenin de dikkatle değerlendirilmesini gerektirir. İçerik listesi, katkı maddeleri, üretim süreci ve porsiyon miktarları göz ardı edildiğinde, “sağlıklı” olduğu düşünülen ürünler bile uzun vadede bedenimize zarar verebilir. İşte bu yüzden, doğallık sadece başlangıçtır; önemli olan, o ürünün soframıza gelene kadarki yolculuğudur.

5. Doğal ve Organik Arasında Kalan Tüketici

Günümüzde tüketici iki arada bir derede kalmış durumda. Bir yanda sağlık arayışı, diğer yanda yüksek fiyatlar ve kafa karıştıran etiketler... Organik ürünler genellikle daha pahalı. Bu da her kesimin ulaşmasını zorlaştırıyor. Doğal ürünlerinse güvenilirliği büyük oranda üreticinin vicdanına kalmış.

Tüketici çoğu zaman “organik pazarı” veya “köy ürünü” pazarlarından alışveriş yaparak doğallığa ulaşmaya çalışıyor. Oysa kırsaldaki üretici de bazen tarım ilacı kullanıyor ya da hijyen standartlarına uymuyor. Kısacası, görünen değil gerçekte ne olduğuna bakmak gerekiyor.

6. Etiket Okuma Sanatı: İçerik Listenin Dili

Sağlıklı bir seçim yapmanın yolu, ürün etiketlerini dikkatli okumaktan geçer. "Doğal aroma", "organik bileşenlerle hazırlanmıştır", "şeker ilavesiz" gibi ifadeler manipülasyonla dolu olabilir. Örneğin “şeker ilavesiz” ifadesi, ürünün içinde doğal olarak yüksek şeker barındırdığı gerçeğini gizleyebilir.

İçerik listesi ne kadar kısaysa, genellikle o kadar az işlenmiştir. Ayrıca ilk sırada yazan madde, ürünün en çok bulunan bileşenidir. Yani bir meyve barının ilk sırasında “glukoz şurubu” varsa, onun doğallığı sorgulanmalıdır.

7. Sağlıklı Seçim İçin Rehber: Bilinçli Tüketici Olmak

Tüketici olarak şunlara dikkat etmek, doğru seçim yapmayı kolaylaştırır:

- ❖ **Kaynağı Bilmek:** Üreticiye güvenmek önemli. Mümkünse küçük üreticiden ya da yerel pazardan alışveriş yapılmalı.
- ❖ **Etiket Okumak:** İçerik listesi detaylıca okunmalı, aldatıcı ifadeler sorgulanmalı.
- ❖ **İşlenmiş Gıdadan Kaçınmak:** Ne kadar az işlenmişse, o kadar iyi.
- ❖ **Ambalajdan Çok Ürüne Odaklanmak:** Parlak ambalajlar yerine ürünün kendisi değerlendirilmeli.
- ❖ **Doğru Bilgi Kaynakları Takip Edilmeli:** Resmî kurumlar, güvenilir sağlık ve gıda platformları yol gösterici olabilir.

8. Sonuç: Sağlığın Etiket Olmaz

Bugünün dünyasında, sağlığı ararken en çok karşılaştığımız şey aslında kelimeler: “doğal”, “organik”, “katkısız”, “hormonsuz”, “glutensiz” ... Bu kelimeler, alışveriş sepetimize giren ürünlerin üzerine serpiştirilmiş cazibeli birer pazarlama parıltısı gibi durur. Fakat çoğu zaman bu parıltının ardında gerçeğe dair pek az şey vardır. Etiketler, bizi sağlıklı olduğuna inandırır; ama içerikler bize her zaman aynısını söylemez.

Bir ürünün “organik” ya da “doğal” olarak etiketlenmesi, onun otomatik olarak faydalı olduğu anlamına gelmez. Aynı şekilde, katkı maddesi içermeyen bir ürün de bilinçsiz tüketimle zararlı hâle gelebilir. Çünkü sağlık, sadece ürünün değil, tüketicinin de sorumluluğudur.

Gerçek sağlık; ambalajların değil, bilincin ışığında bulunur. Market rafında değil, üretim zincirinin arkasında gizlidir. Bir etiket değil, bir yaşam biçimidir. Ne yalnızca doğada ne de yalnızca bilimde saklıdır; bilgiyle, sorgulamayla ve akıllı tercihlerle elde edilir.

Unutmayalım: Sağlık bir etiket değil, bir bütündür. Ne tek başına doğal, ne de tek başına organik yeterlidir. Asıl mesele; bilinçli tüketici olabilmekte, sorgulamayı bırakmamaktır. Çünkü gerçek sağlık; gösterilen değil, gizlenenle yüzleştiğimizde başlar.