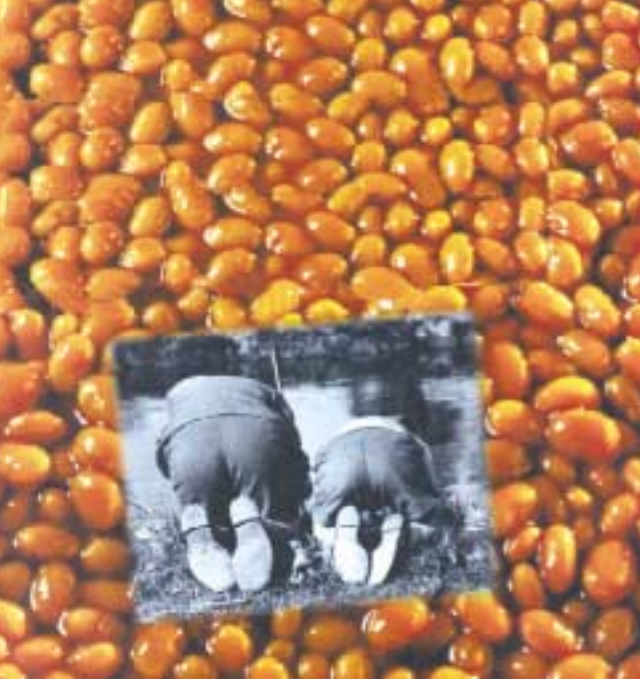




Affedersiniz, "Pırt" Yaptım!

Eski Roma'da, topluluk içinde gaz çıkarmanın özel bir yasayla yasaklandığını biliyor muydunuz? Bizim kültürümüzde de gaz çıkarmak ayıp bir davranış olarak kabul edilir. Kimi kültürlerdeyse, gaz çıkarmak ayıp olarak görülmez, son derece doğal karşılanır. Gerçekte de gaz çıkarmak, yemek yemek, soluk alıp vermek kadar doğal bir olay. Üstelik, bunu her gün hepimiz birçok kez yapıyoruz. Hem de günde ortalama 14 kez! Her insanın bağırsaklarında sürekli olarak, ortalama iki litre kadar gaz bulunur. Bağırsaklarımızdaki gazın küçük bir bölümünün kaynağı, yuttuğumuz hava. Çok hızlı yemek yediğimizde, gazlı içecekler içtiğimizde, sakız çiğnediğimizde, hatta çok konuştuğumuzda hava yutarız. Bu havanın çoğunu geçirerek ağızımızdan çıkarsak da, küçük bir bölümü, sindirim sistemimizden geçerek kalın bağırsağımızda toplanır.

Bağırsaklarımızda gaz oluşmasının asıl nedeniyse, kalın bağırsağımızda bulunan mikroorganizmaların etkinlikleri. Her şey, sindirim sistemimizin başlangıç yeri olan ağızımızda başlar. Sindirim sistemimizin görevi, yiyeceklerin parçalanarak temel besin maddelerine dönüştürülmesidir. Diyelim ki, kıymalı börek yiyoruz. Her lokmada ağızımıza büyük moleküller halinde protein, yağlar ve karbondioksitler girer. Bunlar, bedenimizin sağlıklı büyüme ve enerji için gereksinim duyduğu maddelerdir. Sırmak ve çiğnemek, yiyeceklerin ağızımızda küçük parçalara ayrılmasına yarar. Bu sırada, tükürüğümüzdeki sindirim enzimleri de iş başındadır. Bu enzimler, büyük molekülleri küçük moleküllere dönüştüren kimyasal maddelerdir. Her yutkunuşta, mideye yarı yarıya sindirilmiş bir

parça besin gider. Midedeki besinler, sindirim enzimleri ve hidroklorik asit içeren sıvılarla karışarak çalkalanır. Hidroklorik asit, proteinlerin sindirilmesine olduğu kadar, besinlerle birlikte "yediğimiz" bakterilerin yok edilmesine de yarar.

Dört saat kadar sonra, midedeki besinler artık koyu bir çorba kıvamına gelmiştir. Besinler, mideden ince bağırsağa geçer ve sindirim burada sürer. İnce bağırsakta da, karbohidratların ve proteinlerin sindirilmesine yarayan enzimler vardır. Yağlarsa, küçük toparlara dönüşür. Bu aşamada, sindirilen bütün besinler "emilir", yani hücrelere besin olarak taşınmak üzere kana karışır.

Ancak, bedenimizdeki enzimler, yediğimiz besinlerin hepsinin sindirilmesine yetmez. Örneğin, fasulye gibi kimi bitkilerde bulunan "oligosakkarit" adlı şekerlerin sindirilmesine yarayan enzimlerimiz yoktur. Zaten, bağırsaklarımızdaki gazın kaynağı da işte bu besinlerdir. Bazı insanların sindirim sistemindeyse, süt ürünlerinde bulunan "laktoz" adlı şekeri sindirecek enzimler bulunmaz. Sindirilmeyen besinler, kalın bağırsağa gönderilir.

Kalın bağırsaklarımızda, beş binden fazla mikroorganizma türünün yaşadığını biliyor muydunuz? Burası, mikroorganizmaların yaşamasına uygun bir ortamdır; sıcak ve nemli. Besin artıklarını da unutmamak gerekir. Kalın bağırsakta, mide ve incebağırsaktaki gibi, bakterileri yok eden asitler de bulunmaz.

Kalın bağırsaktaki mikroorganizmalar, bedenimizdeki enzimlerin sindiremediği besinlerin

parçalanmasına yarayan enzimlere sahiptir. Bu mikroorganizmalar, kalın bağırsağa gelen artık besinleri enerjiye çevirirler ve bu enerjiyi, yeni hücre yapıları oluşturmada kullanırlar. İşte, bağırsaklarımızdaki gazlar, bu sürecin sonucunda ortaya çıkar. (Beden hücrelerimizin besinleri enerjiye dönüştürmesi sırasında da çeşitli gazlar açığa çıkar; ancak, bu gaz, solunumla dışarı atılır.)

Kalın bağırsaktaki bakterilerin ürettiği gazların bazıları; nitrojen, oksijen, karbon dioksit, hidrojen ve metan, soluduğumuz havayı oluşturan gazlardır. Kalın bağırsaktaki havanın % 99'unu da bu gazlar oluşturur. Bilim adamları, geriye kalan % 1'lik bölümü oluşturan 200 farklı gazdan hangilerinin kötü kokulardan sorumlu olduğunu tam olarak bilmiyorlar. En önemli şüpheliyse, kokusu çürük yumurtayı andıran hidrojen sülfür gazı.

Peki, bağırsaklarımızdaki gazı önlemenin bir yolu var mı? Hayır! Çünkü, yediğimiz yiyeceklerin çoğunda, sindirilemeyen lifler bulunur. Lifli besinler, sağlıklı beslenmenin temellerindendir. Öte yandan, gaz çıkarmak her ne kadar doğal bir olay olsa da, çok sık gaz çıkarmak bazı sağlık sorunlarının göstergesi olabilir.

Aslı Zülal

Kaynaklar

"What a gas!" Science World, 10 Aralık 2001
http://www.howstuffworks.com/

Besinlerin Sindirim Sisteminde 9,5 metre, 24 Saat Süren Yolculuğu

