

Yemekte tuz zararlı mı, sünnet mi?

İsa Bey: “Yemeğe tuzla başlamak sünnet midir?”

KAYNAKLARIMIZDA TUZ

Sahih kaynaklarda tuzla ilgili rivayetler var. Meselâ: Hz. Enes bin Mâlik (ra) anlatıyor ki: “Resûlullah (asm): “Katığının efendisi tuzdur” buyurmuştur.¹

Keza Hz. Aişe (ra) anlatıyor: “Ey Allah’ın Resulü! Verilmemesi caiz olmayan şey nedir?” dedim. “Su, tuz ve ateş!” buyurdular. Ben tekrar: “Ey Allah’ın Resulü, suyu anladım, peki tuz ve ateş niye öyledir?” dedim. Şu cevabı verdi: “Ey Humeyrâ! Kim (isteyene) ateş verirse, bu ateşin pişirdiği her şeyi tasadduk etmiş gibi sevap kazanır! Kim de tuz verirse, o da bu tuzun tatlandırdığı her şeyi tasadduk etmiş gibi olur. Kim su bulunan yerde bir Müslüman’a bir içimlik su içirirse sanki bir köle azad etmiş gibi olur, suyun bulunmadığı yerde içirirse, ona hayat bahşetmiş gibi olur.”²

İmam-ı Gazali yemeğe tuz tadararak başlamayı “yemeğe başlama adâbı” olarak zikrediyor.³ Keza Hz. Ali’nin (ra) “Yemeğe tuz ile başlamak yetmiş derde şifadır” dediği rivayet edilir. Abdulkadir Geylanî yemeğe tuz ile başlamanın sünnet olduğunu; ekmekteki tuza niyet edince de bu sünnetin yapılmış olacağını beyan ediyor.⁴

Tuzun güzel bir katık olarak yemeklerde kullanımının sünnet olduğu anlaşılıyor. Ekmek veya yemeğe pişirme esnasında sünnet niyetiyle tuz atmanın bu sünneti yaşama açısından yeterli olacağı, böylece yemeğe tuzla başlama sünnetinin de yerine getirilmiş olacağı da anlaşılmış oluyor.

TUZ VE TANSİYON

Diğer yandan kronik böbrek iltihabı olanlarda tuzun yüksek tansiyona sebep olduğu tıbbî olarak bilinmektedir.

Çünkü iltihaplı böbrek sodyumlu bileşikleri süzemiyor. Kanda sıvı oranı artıyor. Yani, sodyum (Na) ve karbonik asit (HCO₃) birleşerek sodyum hidrojen karbonat (NaHCO₃) oluşuyor ve bu dışarı atılmıyor.

Bu da yüksek tansiyona sebep oluyor.

TUZUN YARARLARI

Fakat yine tıbben sabittir ki, böbrek iltihabı olmayanlarda tuzu ölçülü kullanmak kaydıyla yararlıdır. Şöyle ki:

Yemekten önce tadılan tuz, mide enzimini harekete geçiriyor, sinirleri uyarıyor, hazmı kolaylaştırıyor. Tükürük guddeleri daha fazla salgı yapıyor, sindirim ve ağızdaki karbonhidrat parçalanması daha kolay oluyor. Ağız içine hava yoluyla bulaşmış mikroplar, tuzdaki sodyum klor sayesinde temizleniyor.

Yemekten sonra alınan tuz da, ağza bol miktarda gelen ptiyalin ile dişlere yapışmış olan karbon-hidratları çözüp eritiyor ve diş çürümelerini önüyor. Ayrıca ağızda antiseptik özelliği gösteriyor.”5

Bir gram tuz suda çözülünce 0,6 gram klor iyonu ile 0,4 gram sodyum iyonu ortaya çıkıyor. Bu elementler kan, lenf, hücreler, dokular, kemik, kıkırdak ve kirislerde lâzımdır. Klor ayrıca mide asidi için gereklidir.

Sodyum iyonu ayrıca hücrelere besleyici maddenin (vitamin, mineral, enzim, amino asit ve glikoz gibi) girişi ve hücrelerdeki artık maddelerin çıkışında görevlidir. Ayrıca sinir ve kaslarda uyarıları iletir.

Klor iyonunun yetersizliği kanın pH-Değerinin asitleşmesine, bu da asidoza sebep olur. Asidoz ise böbrek zafiyeti, akciğer iltihaplanması, aşırı kusma ve ishale sebep olur. Klor bilindiği gibi şehirlerin su şebekesine katılır. Çünkü klor mikropları öldürür. Klor aynı şekilde bağırsaklardaki zararlı bakterilere ve bunların ürettiği zehirli gaz ve zehirli alkollerini zararsız hale getirir. Ayrıca vücudun toksinlerinin atılmasında yardımcı olur.

Az tuz alanların, çok tuz alanlara göre % 20 oranında daha çok kalp krizine yakalandıkları tesbit edilmiştir.6 Vücuttaki tuz azlığı yaşlılarda konsantrasyon, algılama ve hafıza zafiyetine; çocuklarda ise gelişme anormalliklerine, yorgunluğa, baş ağrısına, okulda anlamamaya, nefes darlığına, deri hastalıklarına ve erken yaşlarda yüksek tansiyona sebep olduğu görülmüştür.7

Japonların sağlıklı ve uzun ömürlü olmaları çok tuz kullanmalarına bağlanmıştır.

İnsan vücudundaki tuz oranı, denizlerin tuz oranına eşittir. Bu oran: % 3.5'tir.

Şu halde anlaşılıyor ki, Peygamber Efendimiz'in (asm) ifadesiyle, tuz güzel ve şifalı bir katıktır.

Ama ölçülü olmak kaydıyla...

Dipnotlar:

1- Kütüb-ü Sitte: 990. (3315) (6977).

2- Kütüb-ü Sitte: 774. (2474) (6761).

3- İhya-i Ulumiddin, Kitabu Adab-ı Ekl, Tercüme: Ahmed Serdarođlu, Bedir Yayınevi, 2/15.

4- Gunyetü'Talibin.

5- Prof. Dr. Zeki ÇIKMAN, Tıbbın Özü Sh .27.

6- Prof. Dr. Michael A. Alderman, Nhp.Konferansları- 7.2001.

7- Nhp. Konferansları-2001.