

## Gıda ve Tabiat İlişkisi

Gıda ve tabiat ilişkisini anlamak için önce “gıda” ve “tabiat” kavramlarını anlaşılır bir şekilde izah edip ortaya koymak gerekmektedir. Gıda, çeşitli beslenme maddeleri ve aynı zamanda bir enerji terimidir. Canlıların büyümelerini ve gelişimlerini sağlayan organik-inorganik besin maddeleridir. Gıda, ilaç ve benzeri şeyler hariç, karbonhidrat, protein, vitamin ve mineral gibi hayatı devam ettirebilmek için tüketilen bütün yiyecek ve içeceklerdir. Et ve et ürünleri, süt ve süt ürünleri, tahıl ve tahıl ürünleri, meyve ve sebze çeşitleri, tüketimde dikkatli kullanımı gerektiren yağ ve şeker çeşitleri gibi belli başlı gruplara ayrılmaktadır.

Tabiat nedir?

Tabiat, sözlükte “yaratmak, inşa etmek, biçim vermek, mühürlemek” anlamlarındaki tab’ masdarından isim olan tabiat eski lügatlarda “yaratılış, seciye, yaratılıştan gelen eski yapı” manalarında kaydedilir. Terim olarak tabiat; bir varlığı belirleyen özelliklerin tamamını hareket sağlayıcı güç diye kabul edilen etkene doğuştan sahip olunan aslî yapıyı (fıtratı), bilimsel veya metafizik açıdan ele alınan maddi dünyayı hareketin ve onu takip eden sükûnun ilkesini, kültür ve tekniğin etkisi ile değişikliğe uğramış şeyi ve nefsin ilk güçlerinden birini ifade eder.”(1). Tabiat, kitab-ı tekvinî olarak Allah’ın varlığına ve vahdaniyetine işaret eden semboller dünyasıdır. “Kainatın fihristesi” olan insanın hizmetine sunulan nimetler ve imkânlar bütünüdür!

Beslenme

“Beslenme, sosyal, kültürel, ekonomik ve sağlık boyutları bulunan karmaşık bir yaşam örüntüsü (dal, örnek, biçim)’dir. Bu örüntünün (dalın) her ögesi bir diğeri ile sıkı ilişki içindedir. Ancak beslenmenin sağlıklı olan iççeliği daha ön plandadır. Beslenme alışkanlığımız genelde kültürel evrenimizde, özel de ise ailemiz içinde şekillenir ve bireysel tarihimizle yoluna devam eder.”(2). Beslenme, insanı kültürel değişken bir kimliğe büründüren, dolayısıyla tabiatını da etkileyen biyolojik, fizyolojik ve ruhsal bir ihtiyaçtır. Sağlıklı beslenme, insanın inancını ve bünyesini dikkate alarak meşru, “helal ölçüsü”ne uygun çeşitli besinlerin bir arada tüketilmesiyle mümkün olacağı bilinmelidir. Sağlıklı bir bünye ve sağlıklı bir beyin imkanına ancak bu hassasiyet içinde davranarak kavuşulabilir. İnsanın “hayatta kalma ortak paydası” hükmünde olan beslenme, nefes alıp vermek kadar mühim bir hayati fonksiyondur.

Beslenme ürünleri, başta İslâmiyet olmak üzere bütün ilahi dinlerin ilgi alanlarındandır. Çünkü kaynakları ve ortaya çıkardığı neticeleri itibariyle insanın ruh ve beden sağlığını ilgilendirmektedir. Zira bu durum insanın bir bütün olarak yaşama özgürlüğüne, sağlıklı düşünebilmesine ve vücut yapısının dengeli olarak hayatiyetini sürdürmesine çok ciddi manada etki eden unsurdur.

Beslenme mevzuunda inanç hassasiyeti olanlar, Kur'an ve Hadislerde yer alan yasak ve sınırlamaları dikkate alarak hareket ederler. Yenilmesine izin verilenlerin "helâl", diğerlerinin ise "haram" kategorisine girdiği bilinmektedir. Aynı şekilde beslenmede önemli hususlardan biri de aşırı ve dengesiz beslenmemin insan sağlığına verdiği zarardır. "Tıbb-i Nebevî"ye baktığımızda bunun böyle olduğunu Peygamberimizin (s.a.v.) hadislerinden öğrenmekteyiz. Hangi coğrafyada yaşarsa yaşasın, değişen iklim ve çevre koşullarına, beslenme alışkanlığını başarılı bir şekilde uyarlayan insanın avcılık ve toplayıcılıkla geçen yaklaşık 2,5 milyon yıllık tarihinde geliştirdiği beslenme stratejileri, bu günlere kadar varlığını sürdürebilmesinde anahtar rol oynamıştır. Durum böyle olunca günümüz yaşam tarzının (özellikle besinlerin niteliği, işlenme şekli, tüketim alışkanlığı) insanoğlunun genetik yapısıyla, yüz binlerce yıl boyunca geçirdiği evrimin şekillendirmiş olduğu sindirim sistemiyle ne derece uyum içinde olabileceği sorgulanmaktadır.

Modern çağın tipik hastalıkları olarak kabul edilen kalp damar rahatsızlıkları, yüksek tansiyon, obezite, diyabet-2 ve kanserin batı tipi beslenme alışkanlıklarından kaynaklanan daha çok doymuş yağ asitli, daha az lifli bol karbonhidrat ve işlemden geçmiş gıdaların tüketilmesiyle ilişkilendirebileceği bu günlerde sıkça gündeme getirilmektedir. Atalarımızın yaşam anlayışı, sağlıklı beslenme açısından bizlere bir ölçü sunabilir. Doğal ortamda dolaşan hayvanlar, tertemiz sularda yaşayan balıklar, yaş meyveler, yenilebilir türde bitkiler, bitki yumruları, kuru yemişler atalarımızın diyetlerinde vardı. Hastalıklardan korunmada bu yiyeceklere muhtacız. Dengeli ve sağlıklı beslenmenin temel kurallarını bilmek, sağlıklı bir yaşam sürmenin anahtarıdır. Bilim insanların ifadesine göre hastalıkların %30'u genetik, %70'i yanlış beslenme ile ilgilidir.(3). Demek ki, madden ve manen insanın sağlıklı olması, temiz, helal, sağlıklı gıdalarla beslenmesi ile doğrudan ilgilidir.

#### Tabiatın insana verdikleri

İnsan biyolojik, fizyolojik ve metafizik unsurları olan muhteşem bir varlıktır. Kafa, kalp ve ruh bütünlüğü içinde sağlıklı bir beden yapılanmasıyla birlikte yaşaması gereken bir "eşref-i mahluk"tur. İnsanı insan eden unsurlar içinde tabiatın verdiği muhteşem imkanlar ve nimetler de vardır. Tabiatın içindeki düzen, ahenk, sesler ve sessizlikler, insanı tefekkür iklimiyle buluşturan zenginliklerdir. Tabiat, insan hayatını anlamlandıran ve güzellikleri bünyesinde toplayan, insanın stresini ölçülendirip dengeye sokan imkanlar sunar. Onun için tabiat ile iç içe yaşamak, tabiatın nimetleriyle iç içe olmak insana acılara, sıkıntılara ve meşakatlere karşı dayanma gücü verir. Tabiatı seyr-ü temaşa etmek, insanın sağlığına, sağlıklı düşünmesine, hastalıklarla kolayca savaşmasına, beynini olumlu yönde kullanmasına, düzenli kilo vermesine, tabiatın ritmine uyum sağlamasına, üretkenliğine, psikolojik ve

sosyolojik verimliliğine, insan ilişkilerinin düzene girmesine, sağlıklı dayanışmalar sağlamasına vesile olur. Bütün bu nimetlere şükran borcumuz vardır.

### Helal ve sağlıklı gıda

Helâl, İslam kurallarına uyan, dinen izin verilmiş olan anlamına gelmektedir. İslam'ın temel kaynaklarında önemsenmiş ve uygulanması emredilmiştir. Semavi dinler, özellikle İslam dini, beslenmeye dair bir nizam getirmiştir ki, bu durum, Müslümanlar için beslenmenin metafizik ve ahlaki boyutunun olduğunu ortaya koymaktadır. Bu boyut, Müslümanlar için beslenmenin sadece dünyevi değil, aynı zamanda uhrevi bir yönünün olduğunu göstermektedir.”(4). Kur'an-ı Kerim'de “Helal ve temiz gıdalardan yiyiniz” buyrulmaktadır.(5). Helalin zıddı olan necis, pis, habis, haram ve mekruh olan gıdalardan uzak durmak gerekir.

İnançlı insan helal ve sağlıklı gıdayı tüketiminde, üretiminde ve ticaretinde önemsemek durumundadır. “Allah'ın helal dediğine haram, haram dediğine helal demek, büyük günahlardan kabul edilmiştir. Ayrıca, İslâm hukukunda helal dairesini daraltmak, haram dairesini daraltmaktan daha tehlikeli bulunmuştur. Şöyle ki; eşyada aslolan helalliktir. Yani, tabiattaki canlı cansız varlıklar için aslolan mübahlıktır. Helaller, haramlardan daha çoktur. Şer'î bir delille haram olduğu belirtilmeyen veya bilinmeyen şeyler (bitki ve hayvanlar) helal kabul edilmiştir. Helal gıda ile ilgili buraya kadar yapılan açıklama ve tanımlamaların yanında Helal beslenmenin de önemli olduğu belirtilmektedir. Yani bir gıdanın helal kazançla, yasal ve meşru yollarla temin edilmesi o gıdanın, menşeinin helal olması kadar önemlidir.”(6). Helal ve sağlıklı gıda denilince, dini meşruiyetinin yanında kalitesi, güvenilirliği, sağlıklı oluşu, temiz oluşu gibi hususlar bir bütün olarak ele alınmalıdır.

### Yiyecek içecek kültürü

İnsan hayatını sürdürmek ve sağlıklı bir şekilde yaşamak için meşru ve faydalı yiyecek içecek türündeki gıdalarla beslenmek zorundadır. İnsan için yemek içmek, aynı zamanda bir gelenek, görenek ve alışkanlıklar silsilesidir. Önemli olan ruh dünyasına ve beden yapısına aykırı beslenme şekillerinden ve kültüründen uzak durulmasıdır. “Kültür, insanların paylaştıkları davranış örgüsü ya da biçimidir. Yemek geleneği de böyledir. Aynı kültürü paylaşan insanlar, aynı yemek alışkanlıklarına sahiptir. Aynı kültür içinde yemek alışkanlıkları, mutlaka tümüyle bir örnek olmak zorunda değildir. Farklı sosyal sınıf ya da uğraşta olan insanlar farklı yerler. İnsanlar festival etkinliklerinde, yas tutma dönemlerinde ya da gündelik normal yaşamlarında farklı yerler. Farklı dinsel mezhepler, farklı yiyecek ölçütlerine sahiptir. Erkekler ve kadınlar farklı yaşam dönemlerinde farklı yerler. Bir kültürün yeme biçimi en başta onu elde edebileceği doğal kaynaklar tarafından belirlenir.”(7).

### Beslenmenin insan karakterine etkisi

İnsan hem zihinsel, hem fiziksel sağlığını korumakla ve ruh dünyasını güzelleştirmekle mükelleftir. Yenilen içilen gıdaların ruhumuzu dingin hale getirdiği gibi, kaygılı ya da depresif

hissetmeye de vesile olabileceği göz ardı edilmemelidir. Yeme içme meselesi bir “gaye” olarak düşünülmemelidir. Helal beslenmede bile ölçülü olmak gerçeği vardır. Dolayısıyla insan her hâlükarda sağlığını korumak durumundadır. Çünkü beslenme insanın yapısını, karakterini, şahsiyetini, dini yaşantısını ve ibadetlerini etkileme özelliğine sahiptir. Netice itibariyle insan gıdasını iyi, güzel ve faydalı olanından seçmelidir. Nimetlerden “helâl dairede” istifade etmelidir. Gıda ve tabiat ilişkisini müsbet manada ayarlamalıdır.

#### Kaynakça

1. İslâm Ansiklopedisi, Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları; “Tabiat” maddesi.
2. Beslenme Kültürü ve İnsan; Prof. Dr. Metin Özbek, 1. baskı, 2020 – İmge Kitabevi.
3. Adı geçen eser.
4. Helâl ve Sağlıklı Gıda; Prof. Dr. Hasan Yetim – Prof. Dr. Selman Türker, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Yayınları, 2020.
5. Bakara Suresi; 2/168.
6. Adı geçen eser.
7. Lezzetin Tarihi; Prof. Dr. Zeki Tez; 2015, Hayy Kitap.