

bülten

Mayıs 2018

14



PINAR Enstitüsü

 / Pınar Enstitüsü

 / pinarenstitusu

 / pinarenstitusu

 / Pınar Enstitüsü

İÇİNDEKİLER

- 1** ENERJİ DENGESİ
- 2** TUZ VE SAĞLIK
- 3** GIDA KATKI MADDESİ NEDİR?
DOĞRU BİLİLEN YANLIŞLAR
- 4** ENSTİTÜDEN
HABERLER

1 ENERJİ DENGESİ

Vücut ağırlığında zamanla yaşanan değişiklikler, enerji alımı (alınan kalori) ve enerji harcaması (yakılan kalori) arasındaki bir dengesizlik ile ilişkilidir.

Bilim, insan yaşamını uzatacak ve yaşam kalitesini arttıracak çalışmalara her gün bir yenisini eklerken, insanlar da bu çalışmaların çıktılarını dayanarak beklentilerini yükseltiyor. Ancak diğer taraftan yeni dönem yaşam tarzlarına bağlı olarak ortaya çıkan sorunların aşılması gerekiyor. Bu sorunların başında beslenmeye bağlı hastalıklar ve hareketsiz yaşam geliyor. Bu durumun aşılması için öncelikle bireylerin alışkanlıklarını değiştirmesi gerekiyor. Bu noktada anahtar kavram ise "enerji dengesi" olarak karşımıza çıkıyor.

Enerji dengesi, yiyecek ve içeceklerden aldığımız enerjinin vücudumuzun kullandığı enerjiye eşit olduğu durumu ifade eder. Bir diğer ifadeyle enerji dengesi; "alınan enerji" (yemek ve içeceklerle vücuda giren gıda kalorileri) ile "harcanan enerji" (günlük enerji gereksinimlerimiz için vücutta kullanılmakta olan kaloriler) arasındaki ilişkidir.

Enerji; vücudun gelişimi, büyümesi ve normal işleyişi için hayati bir unsurdur. Enerji gereksinimi insandan insana değişmekle birlikte, enerji alımı ve harcama miktarı kişinin beslenme biçimine ve yaşam tarzına bağlıdır. Vücut ağırlığında zamanla yaşanan değişiklikler, enerji alımı (alınan kalori) ve enerji harcaması (yakılan kalori) arasındaki bir dengesizlik ile ilişkilidir. Enerji dengesinin farklı bileşenleri de dahil olmak üzere bu ilişkinin anlaşıl-

ması, kilo kaybını hedefleyen müdahalelerin geliştirilmesinde yararlı olabilir.

Alınan enerji ile yakılan enerjinin sağlıklı bireylerde eşit olması beklenir ve bu eşitlik korunduğu sürece vücut ağırlığı aynı kalır. Fakat alınan enerji, harcananın üzerindeyse vücut ağırlığında artış gerçekleşir ki günümüzde çoğu toplumun mücadele ettiği obezite sorununun temelinde de bu yatar.

Tanımı itibarıyla oldukça basit bir kavram gibi görünse de uygulamada enerji dengesini sağlamak çaba gerektirir. Denklem her



iki tarafının kontrol altında tutulması ve bunun sürdürülebilir olması gerekir. Bunun için bireyin öncelikle kendi gıda tüketim alışkanlıklarını ve vücudunu tanıması, günlük ortalama kalori alımını hesaplaması ve gıdaların kalori içeriklerini takip etmesi gerekir. Hangi gıdadan ne kadar kalori aldığını, hangi fiziksel aktivite ile bu kalorileri dengeleyebileceğini, çeşitliliğe dayanan bir beslenme alışkanlığının nasıl kazanılacağını bilmek, bireye enerji dengesini sağlama noktasında oldukça yardımcı olacaktır.

Enerji dengesi neden bu kadar önemlidir?

Enerji dengesi, vücut ağırlığındaki değişiklikten çok daha fazla anlam taşır.

Enerji dengesi, aynı zamanda hücrelerinizde neler

olup bittiği ile ilgilidir. Pozitif enerji dengesinde olduğunuzda (yani harcadığınızdan daha fazla enerji aldığınızda) ve negatif enerji dengesinde olduğunuzda (yani harcadığınızdan daha az enerji aldığınızda) metabolizmanızdan, hormon denge- nizen, ruhsal durumunuza kadar her şey etkilenir.

Negatif enerji dengesi

Aşırı düzeydeki bir negatif enerji dengesi, metabo- lizmada yavaşlamaya, kemik kütle- sinde azalma- lara, tiroit hormonlarında düşüşe, testosteron seviyelerinde azalmaya, odaklanma sorunlarına ve fiziksel performansta azalmaya neden olabilir.

Ancak negatif enerji dengesi, kilo kaybına neden olmaz. Vücut, bir enerji "açığı" olduğunu belirler ve bu açığın telafi edilmesi için yağ rezervleri harekete geçirilir.

Vücut, bir sağlık merkezinde doktor tarafından izlenen sıkı bir diyetle, yoksul bir Afrika köyünde yiyeceklerin tükenmesi arasındaki farkı anlayamaz. Bedenimiz, sadece yeterince enerji almadığını fark eder ve bu nedenle bütün "yaşamsal olmayan" işlevleri yavaşlatmaya (veya durdurmaya) başlar.

Pozitif enerji dengesi

Aşırı beslenme (ve/veya yeterli egzersiz yapmama), sadece kilo alma açısından değil aynı zamanda sağlık ve hücrel zindelik açısından da kendine özgü sonuçlar doğurur.

Çok fazla beslenme durumunda atardamarlarda plakalar oluşabilir, vücudumuzdaki kan basıncı ve kolesterol artabilir, insüline karşı direnç gösterebiliriz ve şeker hastası olabiliriz ve belirli türde kanser- lere yakalanma riskini arttırabiliriz. Bu listeyi daha da uzatabiliriz.

İnsanlar neden negatif veya pozitif olmak için çaba harcarlar?

İlk olarak ve en önemli neden, kendilerini rahatsız hissetmeleridir. Ancak bunun da ötesinde son 25 yıl içinde ilginç bir olgu ortaya çıkmıştır.

Belirli besin maddelerine yönelmemiz, beslenme konusundaki yoğun tavsiyeler, tekrarlanan diyetler ve artan gıda tüketimi sonucunda vücuttaki yağ düzeyleri de artmıştır. Beslenme ve sağlık uzman- larının, kilo alma konusunda kalorileri suçlamalarına karşın, bu yaklaşım, bütün resmi ortaya koymamak- tadır.



Kilo alma konusunda kalorileri suçlamak, savaşlar nedeniyle topları suçlamaya benzer. Gıdalardan alınan kaloriler, çarpık enerji dengesinin tek nedeni değildir. Bunun nedeni bütün yaşam tarzı ve çevredir.

Kalorilerin sayılması bir çözüm müdür? Muhtemelen değil!

Birçok kişi, günlük kalorileri hesaplayabildikleri takdirde enerji dengesi ile ilgili sorunlarının çözüleceğini düşünür.

Bunun, bazı kişiler için işe yarayabilmesine ve hatta başka kişilerin çizelge hazırlama becerileri nede- niyle gurur duymalarını sağlayabilmesine karşın, günlük kalorileri hesaplarken toprak kalitesindeki ve yetiştirme yöntemlerindeki değişiklikleri, ambalajlamadaki değişimleri ve vücut tarafından sindiri- mini hesaplamaya dahil ettiğimizde, ne kadar kalenin tüketilmiş olduğunu gerçekten biliyor muyuz?



Herkesin ulaşımına açık olan mecralarda paylaşılan diyet ve fiziksel aktivite önerileri, paylaşılan sonuçlar nedeni ile cazip gelse de unutulmamalıdır ki bu "reçeteler" herkes için sağlıklı sonuçlar vermeyebilir. Bir kişi ne sıklıkta yemek yemesi gerektiğine, kaç öğüne ihtiyacı olduğuna ve kendisi için en uygun fiziksel aktiviteye karar verirken, bir profesyonele danışarak hareket etmeli ve beslenme ile birlikte egzersiz programını düzenle- mek için yardım almalıdır.

KAYNAKÇA

- 1- Avrupa Gıda Bilgi Konseyi (EUFIC)
- 2- www.precisionnutrition.com

2 TUZ VE SAĞLIK

Yüksek kan basıncı (hipertansiyon) oluşumunda pek çok etken sorumludur ve bu bağlamda sıkça söz edilen etkenlerden biri tuzdur. Hipertansiyon ve tuz arasında bir bağlantı var mıdır?

Beslenme ile alınan tuzun %10'u (sofra tuzu, sodyum klorürden oluşur) besinlerde doğal olarak bulunur. Bunun %15'i pişirme sırasında ya da sofrada isteğe bağlı eklenir ve %75'i üretim ya da işleme sürecinde eklenir.

Uygarlığın doğuşundan beri tuz; tat verme, besin koruması ve mikrobiyolojik bozulmanın önlenmesinde kullanılan değerli bir besin maddesi olmuştur. Ayrıca farklı tadı ve kıvamı olan pek çok besinin hazırlanmasında vazgeçilmezdir.

Sodyum, potasyum ve klorürün vücutta rolleri nedir?

Bunlar beslenmenin asıl ve vazgeçilmez bileşenleri olup, pek çok besinin aksine bu bileşenlerin diyetle eksik olması gibi bir sorunla nadiren karşılaşılır.

Özellikle sodyum konusunda sorun, aşırı alımdır. Kan basıncının başka belirleyicileri gibi bu iyonlar kan hacmini ya da vücuttaki hücre dışı sıvıyı devam ettirir, her biri yaşam için vazgeçilmez işlevler olan kas ve sinirlerdeki elektrofizyolojik etkinlik, suyun meydana getirdiği basınç ve asit baz dengesini sağlarlar.

Yüksek kan basıncı oluşumunda risk faktörleri nelerdir?

Yüksek kan basıncının ya da hipertansiyonun düzenlenmesi, inme (felç) geçirme için temel bir risk faktörü olduğundan önemlidir. Kan basıncı düzeyi arttıkça inme riski artar ve hafif kan basıncı artışlarında bile kardiyovasküler hastalık riskinin arttığı konusunda yaygın bir kabul vardır.

Aile öyküsü, yetersiz fiziksel aktivite, tütün kullanımı, fazla kilolu ya da obez olma, aşırı alkol tüketimi ve diyetle aşırı tuz alımı gibi birkaç anahtar risk faktörü söz konusudur. Son yıllarda dikkatler diyetle alınan sodyum ve hipertansiyon arasındaki ilişki üzerinde yoğunlaşmıştır ve uluslararası bilimsel toplum, sağlık için sodyum alımının üçte bir oranında azaltılmasını tavsiye etmiştir.

Son birkaç yılda araştırma çalışmaları toplumun tümü için tuz kısıtlamasını savunanlarla, hipertansif olan, diyetle alınan tuzdan kolay etkilenen ya da tuza duyarlı bireylerin hedef alınmasını savunanlar arasında geçen tartışmayı alevlendiren zengin bir veri sağlamıştır. Kimi kişilerin kalıtsal olarak hipertansiyona yatkın olduğu ve potansiyel olarak yüksek tuz alımından daha fazla zarar görmeye eğilimli oldukları konusunda kuşku yoktur. Umut vaat eden bir araştırma alanı da 'riskte' olan grupları belirleyebilecek genetik ya da başka tarama teknolojileri geliştirilmesidir.

Sağlıklı kan basıncını korumak için neler yapabiliriz?

Bilim insanları hipertansiyonu etkileyen karmaşık kalıtsal, diyetle ve yaşam tarzı ile ilgili etmenleri çözmeye devam ederken, yüksek kan basıncı olan yaşlı kişilere tuz kısıtlaması yapmaları önerilebilir. Toplumun çoğunluğu için tütün kullanımının kesilmesi, sağlıklı bir vücut ağırlığının korunması, makul bir alkol tüketimi, fiziksel aktivitenin artırılması, meyve ve sebzeler ile tam tahıllı besinlerin tüketiminin artırılması ve aynı zamanda makul tuz alımının sağlanması akla uygun bir davranış olacaktır.

Bakanlık çalışmaları



2008 yılında Türkiye Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneği'nin yaptığı ve ülke genelini yansıtan "Türk Toplumunda Tuz Tüketimi Çalışması"na göre tuz tüketimimizin günde 18 gram olduğu belirlenmiştir. 2012' de tekrarlanan "Türk Toplumunda Tuz Tüketimi Çalışması"na göre tuz tüketimimizin biraz azalmakla beraber halen sağlığımızı olumsuz etkileyebilecek düzeyde olduğu saptanmıştır (15 gr/gün).

Sağlık Bakanlığı, aşırı tüketildiğinde sağlığımızı olumsuz etkileyebilen tuzun daha az tüketilmesini sağlamak amacıyla 2011 yılından beri "Türkiye Aşırı Tuz Tüketiminin Azaltılması Programı" uygulamaya almıştır.

Bunun yanı sıra Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı tarafından 2014 yılından bu yana gerçekleştirilen çalışmalarla tuz tüketimini azaltmak amacıyla ekmek, peynir ve salça üretiminde kullanılan tuz oranı kademeli olarak düşürülmüştür.

KAYNAKÇA

1- Cappuccio F. P., Markandu N. D., Carney C., Sagnella G. A., MacGregor A. [1997]. Doubleblind randomised trial of modest salt restriction in older people. Lancet 350: 850854.

2- European Food Information Council (EUFIC) - Avrupa Gıda Bilgi Konseyi

3- Fodor J. G., Whitmore B., Leeman F., Larochelle P. [1999]. Recommendations on dietary salt. Canadian Medical Association 160 [9] S29S34.

4- Stamler J. [1997]. The Intersalt Study: Background, methods, findings and implications. American Journal of Clinical Nutrition 65 [supplement] 626S642S.

5- Swales J. D. [1994]. Overview of Essential Hypertension. In Textbook of Hypertension [ed. J. D. Swales]. Chapter 33, pp 655660. Blackwell Scientific Publications, London.

6- <https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/tuz-ve-saglik/turkiyede-tuz-tuketiminin-azaltilmasi-programi-2017-2021.pdf>



3 GIDA KATKI MADDESİ NEDİR? DOĞRU BİLİNEREN YANLIŞLAR

Gıda katkı maddelerinin kullanımı, tüketicileri kaygılandırmaya devam eden bir konudur.

Bugünkü çağrışımlarına rağmen, gıda katkı maddeleri asırlardır kullanılıyor. Gıdaların korunması; bir hasattan sonraki hasada kadar insanların gıdaları korumayı ilk öğrendiği zaman, etlerin tuzlanması ve tütsülenmesiyle başladı. Mısırlılar renklendirici ve tatlandırıcı maddeler kullandı. Romalılar ise gıdaları korumak ve daha hoş görünmelerini sağlamak için güherçile (potasyum nitrat), baharat ve renklendirici maddeler kullandı. Aşçılar düzenli bir şekilde, kaliteli ham maddeleri güvenli, sağlıklı ve lezzetli gıdalara dönüştürmek için kabartma tozu, soslar için koyulaştırıcı maddeler ve koşnil boyası gibi renklendirici maddeler kullandılar. Geleneksel ev aşçılığının genel amaçları, bugünün gıda üretim metotlarıyla hazırlanan ve korunan gıdaların genel amaçlarıyla aynıdır.

Son 50 yılda, gıda bilimi ve teknolojisinde yaşanan gelişmeler, gıdalarda birçok fonksiyonu yerine getirebilen çeşitli yeni maddelerin keşfini sağladı. Bu gıda katkı maddeleri, şimdi kolayca bulunabiliyor ve düşük kalorili ürünlerdeki tatlandırıcıları, lezzeti korurken ürünün bozulmasını ve bayatlamasını yavaşlatan çok çeşitli koruyucuları ve antioksidanları kapsıyor.

Gıda katkı maddeleri nedir ve bunlar neden gereklidir?

Gıda katkı maddesi "normal olarak kendisi bir gıda

şeklinde tüketilmeyen ve besleyici değeri olsun veya olmasın normal olarak gıdanın karakteristik bir parçası şeklinde kullanılmayan, gıdanın üretimi, işlenmesi, hazırlanması, işleminden geçirilmesi, paketlenmesi, taşınması veya depolanmasında o gıdaya bir teknolojik maksat için bilinçli olarak katıldığı zaman dolaysız veya dolaylı bir şekilde o gıdanın bir bileşeni haline gelen veya makul olarak gelmesi beklenebilecek olan herhangi bir madde" olarak tanımlanıyor. Birçok gıda katkı maddesi doğal yollardan meydana gelir ve hatta bazıları temel besleyici maddelerdir.

Gıda katkı maddeleri bugünün karmaşık gıda arzında önemli bir rol oynar. İster süpermarketlerde, ister özel gıda satış noktalarında, ister dışarıda yemek yerken olsun, gıda çeşitliliği daha önce hiç bu kadar geniş olmamıştır. Nüfusun gitgide küçülen bir parçası gıda üretimiyle uğraşırken, tüketiciler uygun fiyatlarla daha yüksek güvenlik ve sağlık standartları yanında daha fazla çeşitlilik, seçme imkânı ve kolaylık talep etmektedir. Bu tüketici beklentileri, ancak uzun süreli kullanım ve sıkı testler yoluyla etkin ve güvenli oldukları kanıtlanmış muhtelif gıda katkı maddeleri kullanılmasını içeren modern gıda işleme teknolojileri kullanılarak karşılanabilir.

Gıda katkı maddeleri bizim genellikle olağan saydığımız birçok yararlı fonksiyonu yerine getirirler. Gıdalar, onların orijinal yapısını değiştirebilen sıcaklık değişimleri, oksitlenme ve mikroplara maruz kalma gibi birçok çevre şartlarına tabi olurlar. Gıda katkı maddeleri, gıdayı tarladan sofraya kadar güvenli, sağlıklı ve cazip halde

tutarak, tüketicilerin talep ettikleri gıda nitelikleri ve özelliklerinin korunmasında çok önemli bir rol oynarlar. Gıda katkı maddeleri gayet dikkatli bir şekilde düzenlenir ve bunların kullanımıyla ilgili genel ölçüt, yararlı, güvenli olmaları ve tüketiciyi yanıltmamalarıdır.

Gıda katkı maddeleri ile ilgili tartışmalar

Gıda katkı maddeleri yazılı ve sözlü basında sıklıkla tartışma konusu oluyor. Uluslararası bir sistem içinde yoğun bilimsel çalışmalar sonucunda güvenli bulunarak tüm dünyada kullanılmasına izin verilen gıda katkı maddeleri bilimsel bir veriye dayanmadan "sağlığa zararlı" ilan ediliyor. Gıda güvenliği konusundaki öncelikler belirlenemez ve toplumun dikkati gereksiz konulara yoğunlaştırılırsa, gerçek riskler göz ardı edileceğinden insan sağlığı bundan zarar görecektir. Gıda katkı maddelerinin yönetimi ile ilgili ülkemizdeki yönetmeliklerin dünya ile uyumlu olup olmadığı ve bu düzenlemelerin denetlenip denetlenmediği konusundaki irdellemeler ve tartışmalar ancak bir anlam ifade eder. Yoksa bilimin dünya ölçeğinde süzgecinden geçmiş ve güvenli kabul edildiği için kullanımına izin verilmiş bir gıda katkı maddesini konunun uzmanı olmayan kişi veya kişilerin medya beyanına dayalı olarak tartışmak, dikkatleri gerçek risklerden uzaklaştırmaktan, bu yolla da toplum sağlığına zarar vermektense başka bir sonuç getirmeyecektir.

Ülkemizde gıda katkı maddelerinin kullanımı "Türk Gıda Kodeksi Gıda Katkı Maddeleri Yönetmeliği" ile belirlenmiş olup, gıda sanayii de bu doğrultuda üretim yapmaktadır.

KAYNAKÇA

1-European Food Information Council (EUFIC) - Avrupa Gıda Bilgi Konseyi

2- Flowerdew, D. (1999). Food additives: what every manager needs to know about the law. ISBN 1 902375 13 0. Chandos Publishing/The British Library.

3- International Life Sciences Institute (ILSI), Europe (1999). Workshop on the significance of excursions of intake above the Accepted Daily Intake (ADI). Editors: Barlow, S.; Pascal, G.; Larsen, J. C.; Richold, M. Regulatory Toxicology and Pharmacology, 30 (No. 2, Part 2).

4-Karakaya, E. Gıda Katkı Maddeleri ve Gıda Kontaminantları

5- Saltmarsh, M. (Editor) (2000). Essential Guide to Food Additives. Leatherhead Food RA Publishing, pp. 1322.

6- World Health Organization and Food and Agriculture Organization (2015) General Standards for Food Additives

4 ENSTİTÜDEN HABERLER

Sütümüzün Geleceği Bilinçli Ellerde Projesi Eğitimleri Devam Ediyor!

Türkiye'nin farklı illerindeki süt üreticilerinin daha bilinçli üretim yapmaları amacıyla gerçekleştirilen eğitimler 2018 yılında da devam ediyor.



Proje kapsamında Kütahya, Afyon ve Eskişehir'de "Hayvan Sağlığı ve Hayvan Beslemesi" konularında Ankara Üniversitesi, Veteriner Fakültesinden Prof. Dr. Ayhan Baştan tarafından genel katılıma açık olarak verilen eğitimlerin yanı sıra Pınar Süt, Çiğ Süt Geliştirme Uzmanı Yıldız Fişekçi tarafından da kadın üreticilere yönelik "Sağım Uygulamaları & Hijyen" eğitimleri gerçekleştirildi.



Aynı zamanda Soğutma Merkezlerinde görev alan personelin bilgilerinin güncellenmesi amacıyla Pınar Süt Eskişehir Fabrikasında "Soğutma Merkezi Çalışanları Eğitimi" gerçekleştirildi.

Eğlenerek Hareket Edelim Sağlıklı Beslenelim Manisa'da!



Erken çocukluk döneminde dengeli beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlığı kazandırmayı amaçlayan ve 2016 – 2017 öğretim yılında İzmir'de 39 anaokulu, 3000 çocuğa ulaştığımız projemizle Manisa'dayız.

Manisa'nın Şehzadeler ilçesinde gerçekleştirdiğimiz Eğitimcinin Eğitimi Etkinliğine 40 anaokulu öğretmeni katıldı. Öğretmenlerimiz sağlıklı beslenme ve fiziksel hareketlilik konusunda bilinçlenirken; uygulamalı etkinliklerde eğlenceli vakit geçirdiler.

Yaşar Topluluğu Sürdürülebilirlik Yarışması'ndan Ödül!



Erken çocukluk döneminde dengeli beslenme ve fiziksel hareketlilik alışkanlığı kazandırmayı hedefleyen "Eğlenerek Hareket Edelim Sağlıklı Besnelim" projemiz, Yaşar Sürdürülebilirlik Ödülleri 2017'nin Sosyal Sürdürülebilirlik kategorisinde 2.lik ödülünü almaya hak kazandı.





Akdeniz Mah. Şehit Fethi Bey Cad.
No: 120 / Z1 35210 Alsancak / İzmir
Tel: +90 (232) 495 00 53
Fax: +90 (232) 484 17 89