



SABRİ ÜLKER
GIDA ARAŞTIRMALARI
ENSTİTÜSÜ VAKFI

GIDA BÜLTENİ

SÜGAV Bülten Sayı 10 / Haziran 2013

BU SAYININ KONULARI



Yeterli ve Dengeli Beslenme

Devamı 2. sayfada

Beslenme, açlık duygusunu bastırmak, karın doyurmak ya da canının çektiği şeyleri yemek içmek değildir. Beslenme; sağlığı koruyup geliştirmek ve yaşam kalitesini yükseltmek için vücudun gereksinimi olan besin öğelerini yeterli miktarlarda ve uygun zamanlarda almak için bilinçli yapılması gereken bir eylemdir.



Yeterli ve Dengeli Beslenmede Süt ve Sütlü Ürünlerin Önemi

Devamı 3. sayfada

Sağlığın yaşam boyu korunması için yeterli ve dengeli beslenmede süt ve süt ürünleri tüketimi büyük öneme sahiptir.



21 Mayıs Dünya Süt Günü

Devamı 4. sayfada

Süt hakkında toplumu bilinçlendirmek ve tüketimin artmasını teşvik etmek amacıyla her yıl 21 Mayıs tarihi "Dünya Süt Günü" olarak kutlanıyor.



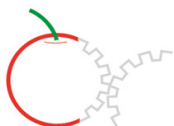
Sabri Ülker Bilim Ödülü

Devamı 5. sayfada

SÜGAV'ın "Araştırma ve Eğitim Programlarının Desteklenmesi" misyonu doğrultusunda Sabri Ülker Bilim Ödülü düzenlenmiştir.

II. ULUSLARARASI GIDA AR-GE PROJE PAZARI

Sürdürülebilir ve Rekabetçi Gıda Sektörü İçin Inovasyon



II. Uluslararası Gıda Ar-Ge Proje Pazarı Etkinliğine katıldık

Devamı 5. sayfada

SÜGAV, II. Uluslararası Gıda Ar-Ge Proje Pazarı etkinliğine katılarak hem vakfın tanıtımını hem de Sabri Ülker Bilim Ödülü yarışması için ilk duyuruyu yapabilme fırsatı bulmuştur.

Yeterli ve Dengeli Beslenme

Beslenme, açlık duygusunu bastırmak, karın doyurmak ya da canının çektiği şeyleri yemek içmek değildir. Beslenme; sağlığı koruyup geliştirmek ve yaşam kalitesini yükseltmek için vücudun gereksinimi olan besin öğelerini yeterli miktarlarda ve uygun zamanlarda almak için bilinçli yapılması gereken bir eylemdir.

Bilimsel araştırmalarla insanın yaşaması için 50'ye yakın besin ögesine gereksinimi olduğu ve sağlıklı büyüme ve geliştirilmesi, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşlanma için bu öğelerin her birinden günlük ne kadar alınması gerektiği belirlenmiştir. Bu öğelerin herhangi biri alınmadığında, gereğinden az ya da çok alındığında, büyüme ve gelişmenin engellendiği ve sağlığın bozulduğu bilimsel olarak ortaya konmuştur.

Vücudun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan enerji ve besin öğelerinin her birinin yeterli miktarlarda alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılması durumu "YETERLİ VE DENGELİ BESLENME" deyimi ile açıklanır.

Beslenme, insanın büyüme, gelişme, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için gerekli olan öğeleri vücuduna alıp kullanılabilesidir.

Sağlığın korunmasında ve hastalıkların önlenmesinde yeterli ve dengeli beslenme temeldir.

Besin öğeleri vücudun gereksinmesi düzeyinde alınmadığında, yeterli enerji oluşmadığı ve vücut dokuları yapılamadığından "YETERSİZ BESLENME" durumu oluşur.

İnsan gerektiğinden çok yerse, besin öğelerini gerektiğinden çok alır. Çok alınan bazı öğeler vücutta yağ olarak biriktiğinden sağlık için zararlıdır. Bu durum "DENGESİZ BESLENME" olarak tanımlanır. İnsan yeterince yemesine karşın, uygun seçim yapamadığında ya da yanlış pişirme yöntemi uyguladığında besin öğelerinin bazılarında kayıplar olur ve vücut çalışmasındaki işlevi yerine getirilmediğinden sağlık bozulabilir. Bu duruma "DENGESİZ BESLENME" denir.

Yetersiz ve Dengesiz Beslenmenin Sakıncaları

Yetersiz ve dengesiz beslenme vücudun büyüme, gelişme ve normal çalışmasında aksaklıklara neden olacağından "yeterli ve dengeli beslenme sağlığın temelidir" diyebiliriz. Yetersiz ve dengesiz beslenen bir kişinin vücudu mikroplara karşı dayanıklı değildir. Dolayısıyla bu gibi kimseler kolay hasta olurlar ve hastalıkların iyileşmesi bu kimselerde ağır seyreder.

Ayrıca, herhangi bir besin ögesinin yetersiz alınması durumunda vücutta o besin ögesinin görevi yerine getirilemeyeceğinden vücut çalışması da aksamakta ve hastalıklar baş göstermektedir.

Dengesiz beslenme insanın çalışma, planlama ve yaratma yeteneğini düşürür. Ekonomik bakımdan gelişmiş olmanın ilk şartı, insan gücünü üretimi arttırmak için kullanabilmektir. Sağlıklı insan üretken insandır. Sağlığın temeli de yeterli ve dengeli beslenme ile atılır.

Yeterli ve dengeli beslenen kişilerin görünüşü ve özellikleri şöyle tanımlanabilir:

- Sağlam bir görünüş
- Hareketli ve dikkatli bakışlar
- Muntazam, pürüzsüz, hafif nemli ve hafif pembe bir cilt
- Canlı ve parlak saçlar
- Kuvvetli, gelişimi normal kaslar
- Düzgün, iyi gelişmiş kol ve bacaklar
- Sık sık baş ağrısından şikayet etmeyen, iştahlı, çalışmaya istekli
- Vücut ağırlığı ve boy uzunluğu yaşına göre orantılı
- Zihinsel, ruhsal ve sosyal gelişimi normal olan, devamlı çalışabilen bir kişilik.

Yetersiz ve dengesiz beslenenlerin görünüşü ve özellikleri ise;

- Hareketleri ağır, isteksiz, eğilmiş bir vücut
- Şişkin bir karın
- Ciltte çeşitli yara ve pürüzlerleri bulunan
- Sık sık baş ağrısından şikayet eden
- İştahsız, yorgun, isteksiz bir kişilik.



Yeterli ve Dengeli Beslenmede Süt ve Sütü Ürünlerin Önemi

Yetersiz ve dengesiz beslenme yüzünden zihnen ve bedenen iyi gelişmemiş, yorgun, isteksiz ve hasta bireyler toplum için bir güç ve kuvvet değil bir yükür.

Zihinsel gerilik ile hal ve hareketlerde dengesizlik ileri aşmadaki yetersiz beslenmenin işaretlerindendir. Bunun yanında vücut ağırlığının boy uzunluğuna ve yaşa göre fazla olması yani aşırı şişmanlık (obezite) da, genellikle dengesiz beslenmenin belirtisidir ve bir hastalık olarak kabul edilmektedir.

Bir toplumdaki bireylerin yeterli ve dengeli beslenip beslenmediklerine sadece dış görünüşüne bakarak karar vermek doğru değildir. Toplumdaki bireylerin beslenme durumları bilimsel yöntemlerle saptanabilmektedir. Yapılan çeşitli araştırmalar, toplumumuzun önemli bir kısmının yetersiz ve dengesiz beslenmekte olduğunu göstermektedir.



Yetersiz beslenmenin etkilediği grupların başında **bebek**

ve çocuklar, gençler, doğurganlık çağındaki kadınlar, gebe ve emzikli anneler, yaşlılar ve ağır çalışan işçiler

gelmektedir. Yetişkinlerde ise şişmanlık ve bunun zemin hazırladığı hastalıklar önemli halk sağlığı sorunlarındandır. Dengesiz beslenmenin nedenleri araştırıldığı zaman, beslenme bilgilerinden yoksunluğun büyük önem taşıdığı görülmektedir. Bu bakımdan dengesiz beslenmenin önlenmesinde beslenme eğitimi ile sağlıklı beslenme bilincinin kazandırılması büyük önem taşımaktadır.

Kaynak: TÜRKİYE'YE ÖZGÜ BESLENME REHBERİ – Ankara 2004 – T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü – Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü

2- Yeterli ve Dengeli Beslenmede Süt ve Sütü Ürünlerin Önemi

Vurgulandığı üzere, süt ve süt ürünleri dengeli beslenme kapsamında tüketimi sağlığın hayat boyu muhafaza edilmesi için çok önemlidir. Sağlığın yaşam boyu korunması için yeterli ve dengeli beslenmede süt ve süt ürünleri tüketimi büyük öneme sahiptir. Besin ögesi içeriği açısından dengeli olan süt ve süt ürünleri hem çocukluk hem de yetişkinlik döneminde elzemdir. Birçok çalışmada kronik hastalıklar ile süt tüketimi arasında ilişkiler gösterilmiş olsa da konu ile ilgili yoğun çalışmalar sürmektedir. Kalsiyum gibi spesifik besin ögesi desteği almak yerine besin olarak süt tüketmenin sağlık açısından daha etkin olduğu dikkatleri çekmiştir.

Sütün Diyette Besin Ögesi Alımına Katkısı

Amerika Tarım Birimi'nin oluşturduğu (USDA) Besin Piramidi'nde, Uluşsal Süt ve Süt Ürünleri Konseyi'nin yayınladığı Beslenme Rehberi'nde, ve Amerika Tarım Birimi'nin Sağlıktan Sorumlu Bölümü'nün (DHHS) Amerika'lılar için oluşturduğu Beslenme Rehberi'nde, Türkiye Sağlık Bakanlığı ile Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü'nün oluşturduğu Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi'nde yeterli ve dengeli beslenme için dört besin grubundan bahsedilmektedir.

Günlük diyetimizde yer alması gereken dört besin grubundan birisi olan ve süt, yoğurt, peynir gibi besinleri içeren süt ve süt mamülleri gıda grubu; özellikle zengin protein ve kalsiyum içeriği açısından tüketilmelidir. Ayrıca B2 vitamini (riboflavin), B12 vitamini, A vitamini, tiamin, niasin, fosfor ve magnezyum olmak üzere birçok besin ögesi için önemli kaynaktır.



21 Mayıs Dünya Süt Günü

Özellikle yetişkin kadınlar, çocuklar ve gençler olmak üzere tüm yaş gruplarının bu grubu her gün tüketmesi gerekmektedir.

Sütün kimyasal yapısı lipid, protein, karbonhidrat, vitamin ve mineral içeren bir kompleks olması nedeniyle tek başına ve uzun süre yeni doğan memeliler için yeterli bir besin kaynağıdır. Özellikle protein için iyi bir kaynak olan süt proteininin biyolojik değeri 1.0 üzerinden 0.9 olup oldukça yüksektir.

Süt tüketimi için öneriler

Sağlıklı bireylerin yeterli ve dengeli beslenmesi için tüketilmesi önerilen süt miktarı yaş, cinsiyet ve fizyolojik duruma (büyüme ve gelişme dönemi, gebelik, emzicilik, yaşlılık) göre değişiklik göstermektedir.

USDA Besin Piramidi'nde yetişkin sağlıklı bir birey için süt ve süt ürünleri grubundan günde 2 -3 porsiyon (200-400 ml) tüketilmesi önerilirken; Ulusal Süt ve Süt Ürünleri Konseyi'nin yayınladığı Beslenme Rehberi'nde 2-4 (400-800 ml) porsiyon ve Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi'nde yetişkin bireylerin 2 porsiyon (bir porsiyon: bir orta boy su bardağı (200 ml), çocuklar, ergenlik dönemi gençlerin, gebe ve emzikli kadınlarla menopoz sonrası kadınların 3-4 (600- 800 ml) porsiyon tüketmeleri önerilmektedir.

Kaynak: Beslenmede Sütün Önemi / T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı

3- 21 Mayıs Dünya Süt Günü

Sağlığın yaşam boyu korunması için yeterli ve dengeli beslenmede süt ve süt ürünleri tüketimi büyük öneme sahiptir. Süt hakkında toplumu bilinçlendirmek ve tüketimin artmasını teşvik etmek amacıyla her yıl 21 Mayıs tarihi "Dünya Süt Günü" olarak kutlanıyor. Birleşmiş Milletler Uluslararası Sütçülük Federasyonu'nun 1956 yılında bütün üye ülkelerde kutlanması kararı aldığı "Dünya Süt Günü", 1991 yılında ülkemizde de kabul edildi. Bununla birlikte 21 - 28 Mayıs tarihlerini kapsayan hafta da 'Süt Haftası' olarak kutlanıyor.

Ayrıntılı bilgi için: <http://www.istanbulhalksagligi.gov.tr/#>

Özellikle çocukluk, gebelik-emzicilik ve yaşlılık dönemlerinde kemik sağlığı açısından önemli olduğu bilinen sütün; obezite, kanser, hipertansiyon gibi hastalıklarla ilişkisini gösteren araştırmalar da mevcuttur.

Süt proteinlerinin vücutta bilinen büyüme ve gelişmeye katkısı, doku farklılaşmalarındaki etkinliğinin yanı sıra; kalsiyum emilimi ve immün fonksiyonlar üzerine olumlu etkilerinin olduğu, kan basıncını ve kanser riskini azalttığı, vücut ağırlığının kontrolünde etkin olduğu, diş çürüklerine karşı koruyucu olduğu bilinmektedir. Özellikle yetişkin kadınlar, çocuklar ve gençler başta olmak üzere tüm yaş gruplarının bu grubu her gün tüketmesi gerekmektedir. Bu kapsamda okul çağı çocuklarına süt içme alışkanlığını kazandırmak, yeterli ve dengeli beslenmeye katkıda bulunarak sağlıklı büyüme ve gelişmelerini sağlamak amacıyla Sağlık Bakanlığı; Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı, Milli Eğitim Bakanlığı ve Ulusal Süt Konseyi ile işbirliği içinde Okul Sütü Programı yürütülmektedir.

Süt, uygun koşullar sağlanmadığı takdirde çeşitli hastalıklara neden olabilecek zararlı mikropların üreyebilmesi için çok uygun bir besin maddesidir. Bunun için sütü sağlıklı tüketmek çok önemlidir. Sütte bulunan ve hastalığa neden olabilen bakteri ve virüsleri yok etmek için pastörizasyon ya da UHT (ultra yüksek ısı) işlemleri uygulanır.

Haberin orijinali için; <http://www.beslenme.gov.tr/index.php?lang=tr&page=59&newsCat=1&newsID=339>

Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı'nın vizyonu toplumda gıda, beslenme ve sağlıklı yaşam bilincinin gelişimine katkı sağlayan bağımsız, bilimsel, kâr amacı gütmeyen güvenilir ve saygın bir kurum olmaktır. Misyonu ise ulusal ve uluslararası düzeyde, bilimsel çalışmaları, mevzuatı ve uygulamaları takip etmek, toplumun sağlıklı beslenme ve gıdalar hakkında doğru ve güvenilir bilgiye ulaşmasını ve eğitim imkânını sağlamak amacıyla üniversiteler, kamu ve sivil toplum kuruluşları gibi ilgili kurum ve kuruluşlar ile işbirliği içerisinde her türlü çalışmayı yapmak ve desteklemektir. Bu çerçevede SÜGAV'ın yol haritası güvenilir bilgi kaynaklarından temin edilen bilgileri toplum faydasına sunmak; sağlıklı beslenme ve yaşam biçimlerini teşvik etmek ve araştırma, eğitim programları ve diğer girişimleri desteklemek şeklindedir.

SÜGAV'ın ana gayesine ulaşmak için çizdiği yol haritasında belirlediği temel başlıklar arasında yer alan "Araştırma ve Eğitim Programlarının Desteklenmesi" misyonu doğrultusunda Sabri Ülker Bilim Ödülü etkinliği düzenlenmiştir.

Sabri Ülker Bilim Ödülü etkinliğinin amacı; akademi, endüstri ve araştırma enstitülerindeki bilimsel araştırmacıları teşvik etmek ve bilimsel araştırmaların tabana yaygınlaştırılmasına katkı sağlamak; gıda, beslenme ve sağlık yaşam alanındaki bilimsel çalışmaları desteklemek; bilimsel araştırmaların toplum faydasına sunulmasına katkı sağlamak; toplumun gıdalar, beslenme ve sağlık konularında bilinçlenmesine, sağlıklı yaşam alışkanlıklarının geliştirilmesine katkıda bulunmak ve beslenme ve sağlıklı yaşam biçimlerini teşvik eden, uygulanabilir projelerin hayata geçmesini desteklemek şeklinde tanımlanmıştır.

Gıda, beslenme ve sağlıklı yaşam konularındaki yenilikçi, bilimsel ve uygulanabilir projelerinizi bekliyoruz.

Ayrıntılı bilgi için: www.sabriulkerbilimodulu.org

5- II.Uluslararası Gıda Ar-Ge Proje Pazarı (3-4 Haziran 2013/İzmir)

II. Uluslararası Proje Pazarı Gıda sektöründe yaratıcı fikirlerin ortaya çıkması için TİM (Türkiye İhracatçıları Meclisi) bünyesinde, Ege İhracatçı Birlikleri'nin koordinasyonunda yapılan ve Türkiye'nin fen bilimleri ile başta gıda ve ziraat olmak üzere mühendislik bölümleri bulunan üniversiteler ve ihracatçı birlikleri ile ortak hareket edilen bir proje yarışmasıdır.

II. Uluslararası Gıda Ar-Ge Proje Pazarı'nın amacı, hem üniversiteden akademisyenlerin ve diğer araştırmacıların hem de proje fikri sahibi girişimcilerin projelerini paylaşma ortamının oluşturulması, özellikle Ar-Ge ve yenilik bilincinin yaygınlaşması için somut projeler üzerinde görüşülmesi, proje sahipleri ile projeleri talep edebilecek kişi ve kurumların buluşturularak raflarda bekleyen projelerin hayata geçirilmesini sağlamaktır.

SÜGAV bu etkinliğe katılarak hem vakfın tanıtımını hem de Sabri Ülker Bilim Ödülü yarışması için ilk duyuruyu yapabilme fırsatı bulmuştur.





HER ŐEY, DAHA İYİ BİR YAŞAM İÇİN

Vizyonumuz

Toplulun gıda, beslenme ve sağlıklı yaşam bilincinin gelişimine katkı sağlayan bağımsız, bilimsel ve kâr gayesi gütmeyen güvenilir, saygın bir kurum olmak.

Misyonumuz

Ulusal ve uluslararası düzeyde, bilimsel çalışmaları, mevzuatı ve uygulamaları takip etmek, toplumun sağlıklı beslenme ve gıdalar hakkında doğru ve güvenilir bilgiye ulaőması ve eğitim imkanı sağlamak amacıyla niversiteler, kamu ve sivil toplum kuruluşları gibi ilgili kurum ve kuruluşlar ile iő birliği içerisinde her türlü çalışmayı yapmak ve desteklemek.

www.sugav.org



/SabriUlkerVakfi



/SabriUlkerVakfi



SABRİ ÜLKER
GIDA ARAŞTIRMALARI
ENSTITÜSÜ VAKFI

**SABRİ ÜLKER GIDA ARAŞTIRMALARI
ENSTITÜSÜ VAKFI**

Editör: Dr. Mehmet Köse
KISIKLI MAH. FERAH CAD. ÇEŐME SOK.
NO: 2/4 B.ÇAMLICA 34692
ÜSKÜDAR-İSTANBUL-TÜRKİYE
TELEFON: (0216) 524 17 24
FAKS: (0216) 524 25 24