



SABRİ ÜLKER
GIDA ARAŞTIRMALARI
ENSTİTÜSÜ VAKFI

GIDA BÜLTENİ

SÜGAV Bülten Sayı 15 / Ekim 2014

BU SAYININ KONULARI



1. Yemekte Denge Eğitim Projesi 2014-2015 Eğitim Öğretim Yılı İçin Çalışmalarına Başladı

Devamı 2. sayfada

Yemekte Denge Eğitim Projesi, Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı (SÜGAV) ve Milli Eğitim Bakanlığı Temel Eğitim Genel Müdürlüğü işbirliğiyle yürütülen, ilkokullarında öğrenim gören çocuklarda sağlıklı beslenme alışkanlığı geliştirmeyi esas alan bir eğitim projesidir.



2. Tuz Azaltımı

Devamı 2. sayfada

2008 yılında Türkiye Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneği'nin yaptığı ve ülke genelini yansıtan "Türk Toplumunda Tuz Tüketimi Çalışması"na göre tuz tüketimi günde 18 gram'dır.



3. Fiziksel Egzersizle İlgili Gerçekler

Devamı 3. sayfada

Dünya genelinde gerçekleşen ölümlerin yüzde altısı fiziksel egzersiz yetersizliğinden kaynaklanmaktadır.



4. Birleşmiş Milletler: Dünyada 805 Milyon İnsan Açlıkla Mücadele Ediyor

Devamı 4. sayfada

Yeni yayınlanan BM raporuna göre bugün dünyada 805 milyon insan açlık sınırı altında yaşamaktadır. Diğer bir ifadeyle her dokuz kişiden biri açlık çekmektedir.



5. Lif Tüketimini Artırmak İçin Keyifli Öneriler

Devamı 5. sayfada

Yeterli miktarda lif alımı; kalp krizi, diyabet ve kilo artışını önlemekte ve sindirim sistemi sağlığına destek olmaktadır.

1.Yemekte Denge Eğitim Projesi 2014-2015 Eğitim Öğretim Yılı İçin Çalışmalarına Başladı



Yemekte Denge Eğitim Projesi, Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı (SÜGAV) ve Milli Eğitim Bakanlığı Temel Eğitim Genel Müdürlüğü işbirliğiyle yürütülen, ilkokullarında öğrenim gören çocuklarda sağlıklı beslenme alışkanlığı geliştirmeyi esas alan bir eğitim projesidir. Projenin amacı; temel eğitim çağındaki çocukların fizyolojik ve psikolojik açıdan kaliteli ve uzun bir yaşam sürdürmeleri için yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığı geliştirmelerine katkı sağlamaktır.

2011-2012 eğitim öğretim yılında başlayan Yemekte Denge Eğitim Projesi, 2014-2015 eğitim öğretim yılında da 10 ilde 500 okulda beslenme eğitimi projesine devam ediyor. İstanbul, İzmir, Gaziantep, Trabzon, Kayseri, Sinop, Erzurum, Antalya, Aydın ve Kahramanmaraş illeri projenin pilot şehirleridir.

Projenin 2014-2015 eğitim öğretim yılının ilk toplantısı yeni il koordinatörlerinin katılımıyla 4 Eylül 2014 tarihinde Ankara'da yapıldı. Toplantıya T.C. MEB Temel Eğitim Genel Müdürlüğü, İl Şube Müdürleri ve Koordinatörleri, SÜGAV yetkilileri ve Bilim Kurulu Üyesi Prof.Dr. H. Tanju Besler katıldı. 2013/2014 eğitim öğretim yılında yapılan çalışmaların özeti verildiği toplantıda, Prof.Dr. H. Tanju Besler katılımcılara "Sağlıklı Beslenme ve Besin Grupları" eğitimi verdi. Toplantının son bölümünde ise 2014/2015 eğitim öğretim yılı için yapılacak çalışmalar ve etkinlikler hakkında bilgi verildi.

2. Tuz Azaltımı

2008 yılında Türkiye Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneği'nin yaptığı ve ülke genelini yansıtan "Türk Toplumunda Tuz Tüketimi Çalışması"na göre tuz tüketimi günde 18 gram'dır. Bakanlığımızca aşırı tüketildiğinde sağlığımızı olumsuz etkileyebilen tuzun daha az tüketilmesini sağlamak amacıyla 2011 yılından beri "Türkiye Aşırı Tuz Tüketiminin Azaltılması Programı" uygulanmaktadır. 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). Günlük tüketilmesi gereken tuz miktarını 5 gr'a (bir çay kaşığı) indirmek; kalp, tansiyon, felç ve birçok sağlık sorunu riskini azaltmaktadır.



Tuz tüketimi konusunda doğru bilinen yanlışlar:

- **"Sıcak ve rutubetli yaz günlerinde terlendiğinizde daha çok tuz tüketilmesi gerekir."** Terle birlikte vücuttan yeterli miktarda tuz atılamaz. Bu nedenle, sıcak ve rutubetli günlerde daha çok su içmek önemliyse de daha çok tuz tüketilmesine gerek yoktur.
- **"Deniz tuzu, doğal olmasının yanında diğer özellikleri nedeniyle de rafine tuzdan daha faydalıdır."** Tuz hangi kaynaktan elde ediliyor olursa olsun sağlık sorunlarına neden olan, tuzun içindeki sodyumdur.
- **"Tuzsuz yiyeceklerin tadı tuzu olmaz."** Bu ilk başta doğru olsa bile tat alıcılar zamanla daha az tuza alışacağı için muhtemelen zamanla daha az tuzlu ve farklı lezzetlerdeki gıda ürünlerinden de tat almaya başlanacaktır.
- **"Tuz oranı yüksek gıdalar daha tuzlu gelir."** Bazı aşırı tuzlu yiyeceklerin kişiye çok tuzlu gelmemesinin nedeni bunlara şeker gibi tuzun tadını bastırarak maddelerin eklenmiş olmasıdır. İçtikleri sodyum miktarını öğrenmek için yiyeceklerin etiketlerini okumak önemlidir.

• **“Tuz tüketimine dikkat etmesi gerekenler sadece yaşlılardır.”** Aşırı tuz tüketimi her yaştaki insanda tansiyonun yükselmesine neden olabilir.

• **“Tuzu azaltmak sağlık için zararlı olabilir.”** Her gün tuz içeren yiyecekler tüketildiği için tuz tüketimini yok denecek düzeye indirmek hiç kolay değildir.

Kaynak: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs393/en/>

3. Fiziksel Egzersizle İlgili Gerçekler

1- Fiziksel egzersiz eksikliği, tüm dünyada ölüm nedenlerinde dördüncü en büyük risk faktörüdür.

Dünya genelinde gerçekleşen ölümlerin yüzde altısı fiziksel egzersiz yetersizliğinden kaynaklanmaktadır. Birinci, ikinci ve üçüncü sırayı sırasıyla yüzde 13’le yüksek tansiyon, yüzde 9’la tütün ürünleri tüketimi ve yüzde 6’yla yüksek kan şekeri paylaşmaktadır.

Fiziksel egzersiz eksikliği, meme ve kolon (kalın bağırsak) kanserlerinin yaklaşık yüzde 21-25’inin, diyabetin yüzde 27’sinin ve iskemik kalp hastalığı vakalarının da yüzde 30’unun ana nedenidir.

2- Düzenli fiziksel egzersiz, sağlıklı bir vücuda sahip olmaya yardımcıdır.

Fiziksel olarak aktif kişilerin:

- Kasları ve kalp-solunum sistemleri daha güçlüdür,
- Kemikleri daha sağlıklıdır ve işlevsel sağlıkları daha güçlüdür,
- Koroner kalp hastalığı, yüksek tansiyon, inme, diyabet, kalın bağırsak ve meme kanseri ve depresyona girme riskleri daha düşüktür,
- Düşmeye bağlı kalça ve omurga kırılması riskleri daha düşüktür,
- Kilolarını koruma bakımından daha avantajlıdır.

3- Fiziksel egzersiz sporla karıştırılmamalıdır.

Fiziksel egzersiz, kalori yakan iskelet kaslarının çalıştırılmasıyla yapılan tüm bedensel hareketleri kapsar. Buna spor ve egzersizin yanı sıra oyun, yürüyüş, ev işi, bahçe uğraşı ve dans gibi aktiviteler de dahildir.

4- İster hafif ister yoğun şekilde yapılınsın, her çeşit fiziksel egzersiz sağlık için faydalıdır.

Burada yoğunluktan kastedilen, fiziksel egzersizin hangi sıklıkta yapıldığıdır. İnsan bu egzersizi “yaparken ne kadar istekli olduğunun göstergesi” olarak da düşünülebilir.

Farklı egzersiz şekillerinin yoğunluğu kişiden kişiye değişebilir. Kişinin sağlık durumuna bağlı olarak hafif fiziksel aktivite örnekleri arasında hızlı yürüyüş, dans ya da ev işi sayılabilir. Yoğun fiziksel aktiviteye de koşmak, hızlı bisiklet sürmek, hızlı yüzmek ya da ağırlık çalışması örnek verilebilir.

5- 5-17 yaş

5-17 yaşları arasındaki insanlar günde en az 60 dakika hafif ile yoğun arasında değişen fiziksel egzersiz yapmalıdır. 60 dakikadan uzun süre yapılan fiziksel egzersizin sağlık için ek faydaları vardır.

6- 18-64 yaş

18-64 yaşları arasındaki yetişkinler haftada en az 150 dakika hafif ya da 75 dakika yoğun fiziksel egzersiz yapmalı ya da buna eşdeğer hafif ve yoğun fiziksel egzersiz programı uygulamalıdır. Kalp-solunum sağlığı açısından yararlı olması için tüm egzersizler en az on dakikalık periyotlar halinde gerçekleştirilmelidir.



7- 65 yaş üzeri

Yetişkinlere ya da yaşlılara tavsiye edilen yöntemler özünde aynıdır. Ayrıca, hareket kabiliyeti kısıtlı yaşlıların, dengelerini güçlendirmeleri ve düşmelerini önlemek için haftada en az 3 gün fiziksel egzersiz yapmaları tavsiye edilir. Yaşlılar, kendilerine yapmaları tavsiye edilen fiziksel egzersizleri yaşadıkları sağlık sorunları nedeniyle yapamıyorsa becerilerinin ve koşullarının elverdiği ölçüde fiziksel olarak aktif olmaya gayret göstermelidirler.

8- Bu tavsiyeler sağlıklı olan her yetişkin birey için geçerlidir.

Özel tıbbi nedenlerden ötürü aksi bir durum söz konusu olmadıkça bu tavsiyeler cinsiyet, ırk, etnik köken ya da gelir düzeyi farkı gözetmeksizin herkes için geçerlidir. Yüksek tansiyon ya da diyabet gibi bulaşıcı/hareket kabiliyetini etkilemeyen kronik rahatsızlıkları bulunan kişiler de bu gruba dahildir. Bu tavsiyeler engelli yetişkinler için de geçerli olabilir.

9- Her tür fiziksel egzersiz hareketsizlikten daha iyidir.

Uzun süre herhangi bir aktiviteye dahil olmamış kişiler işe hafif fiziksel egzersizlerle başlamalı ve bunların süresini, sıklığını ve yoğunluğunu zamanla artırmalıdır. Yine aynı şekilde uzun süre herhangi bir aktiviteye dahil olmamış yetişkinler, yaşlılar ve hastalık nedeniyle hareket kabiliyetleri kısıtlanmış kişiler, fiziksel egzersiz yapmaya başlar başlamaz sağlık açısından ek yararlarını göreceklerdir. Hamilelerin, lohusaların ve kalp hastalarının ek tedbirler alması ve tavsiye edilen fiziksel egzersizler için kendilerini zorlamadan önce doktorlarına danışmaları gerekebilir.

10- Destek grupları ve topluluklar, fiziksel olarak daha aktif olmaları yönünde insanları teşvik edebilir.

Kent ve çevre politikaları, nüfusun fiziksel aktivite seviyesini yukarı çekmek bakımından çok büyük bir potansiyel sunabilir. Bu politikalar arasında şunlar sayılabilir:

- Herkesin kullanabileceği güvenli yürüyüş, bisiklet ve diğer aktif ulaşım yolları,
- Fiziksel egzersizi teşvik edecek iş ve iş yeri politikaları,
- Okullarda öğrencilerin boş vakitlerini değerlendirebilecekleri güvenli alanlar ve tesisler,
- Herkese fiziksel olarak aktif olma fırsatı sağlayacak spor ve dinlenme tesisleri.

Kaynak: http://www.who.int/features/factfiles/physical_activity/facts/en/index4.html



4. Birleşmiş Milletler: Dünyada 805 Milyon İnsan Açlıkla Mücadele Ediyor

Yeni yayınlanan BM raporuna göre bugün dünyada 805 milyon insan açlık sınırı altında yaşamaktadır. Diğer bir ifadeyle her dokuz kişiden biri açlık çekmektedir.

2014 Dünya Gıda Güvenliği Raporu, son on yıl içinde 100 milyondan fazla insanın ve 1990-1992 döneminden bu yana da 200 milyondan fazla insanın açlık sınırı altında olmaktan çıkmasıyla bu alandaki gidişatta olumlu gelişmeler kaydedildiğini teyit etmiştir. Rapor, her yıl Gıda ve Tarım Örgütü (FAO), Uluslararası Tarımsal Kalkınma Fonu (IFAD) ve Dünya Gıda Programı (WFP) tarafından yayınlanmaktadır.

Rapora göre, gelişen ülkelerde açlığın azalması trendi göz önüne alındığında, "gerekli çalışmaların ivedilikle yapılması halinde," yetersiz beslenen nüfus oranını 2015 yılı itibarıyla yarı yarıya azaltmayı amaçlayan Binyıl Kalkınma Hedefi'ne (MDG) ulaşmak mümkün olacaktır. Bugüne kadar 63 ülke MDG hedefine ulaşmış olup 6 ülkenin de 2015 yılına kadar bu hedefe ulaşması öngörülmektedir.

2014 Dünya Gıda Güvenliği Raporu, özellikle Doğu ve Güney Doğu Asya gibi genel olarak ekonomik koşullarını iyileştiren ülkelerde gıda ürünlerine erişim olanağının nasıl hızla ve önemli ölçüde iyileştiğini göstermektedir. Güney Asya ve Latin Amerika ülkelerinde de görülen gıdaya erişim olanaklarındaki iyileşme esas itibarıyla, düşük gelirli kırsal nüfusu da kapsayacak yeterli güvenlik ağları ve diğer sosyal koruma sistemleri olan ülkelerde gerçekleşmiştir.

Açlıkla mücadele hızlanmakla birlikte bazı ülkeler geride kalmaktadır.

Genel olarak büyük bir ilerleme kaydedilmiş olsa da birçok bölge ve alt-bölge geride kalmaya devam etmektedir. Sahraaltı Afrika'da her dört kişiden en az biri kronik yetersiz beslenmeden muzdaripken, dünyanın en kalabalık kıtası Asya'da da dünyadaki açlık sınırı altında yaşayan nüfusun çoğunluğunu oluşturan 526 milyon kişi yaşamaktadır.

Koordineli eylemlerle uygun bir ortam oluşturmak.

Gıda risklerinin/belirsizliğinin ve yanlış beslenmenin herhangi bir sektörün ya da paydaşın tek başına çözemeyeceği türden karmaşık problemler olduğunu ifade eden başkanlar, konunun üzerine koordineli şekilde gidilmesi gerektiğini belirterek hükümetleri özel sektörle ve sivil toplumla yakın çalışma içine girmeye davet etmişlerdir.

FAO, IFAD ve WFP raporu açlığın ortadan kaldırılması için uygun ortamın oluşturulması ve entegre bir yaklaşımın tesis edilmesi gerekliliğini dile getirmişlerdir. Kamu ve özel sektör yatırımlarının tarımsal verimliliği artıracak şekilde planlanması; üreticiye, hizmetlere, teknolojiye ve pazarlara erişimin sağlanması; en savunmasız kesimlere, çatışmalara ve doğal afetlere karşı güçlendirme de dahil sosyal güvence sağlayacak ve kırsal kalkınmayı teşvik edecek gerekli tedbirlerin alınması bu yaklaşım kapsamında ele alınmalıdır. Rapor, aynı zamanda annelerin ve beş yaş altı çocukların mikrobeyin yetersizliklerini ele alan belirli beslenme programlarının önemini de vurgulamaktadır.

KAYNAK: <http://www.fao.org/news/story/en/item/243839/icode/>
Tüm metine www.sugav.org adresinden ulaşabilirsiniz.



5. Lif Tüketimini Artırmak İçin Keyifli Öneriler

Bunu biliyor musunuz?

Yeterli miktarda lif alımı; kalp krizi, diyabet ve kilo artışını önlemekte ve sindirim sistemi sağlığına destek olmaktadır.



Düşük Lif Seçeneği	Lif (gr)	Yüksek Lif Seçeneği	Lif (gr)
Kahvaltı	1,2	Kahvaltı	5,8
Portakal suyu Reçelli beyaz ekme		Portakal fıstık ezmesi tahıllı ekme	
Atıştırmalık Az yağlı yoğurt	0	Atıştırmalık az yağlı frambuazlı yoğurt	1,5
Öğle yemeği Domates soslu makarna	3,5	Öğle yemeği Domates soslu tam tahıllı makarna	8,6
Atıştırmalık Peynirli kraker	0,5	Atıştırmalık Çavdarlı kraker	5
Akşam yemeği Tavuk göğsü, haşlanmış patates, havuç	2,9	Akşam yemeği Tavuk göğsü fırınlanmış patates, havuç ve bezelye	9,2
Toplam	8,1 (gr) Tavsiye edilenin %45'i	Toplam	30,1 (gr) Tavsiye edilenin %167'si

Kaynak: http://www.nutrition.org.uk/attachments/650_Issue%2059_Spring%202014.pdf



HER ŐEY, DAHA İYİ BİR YAŞAM İÇİN

Vizyonumuz

Toplumun 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 çalıŐmaları, mevzuatı ve uygulamaları takip etmek, toplumun sağlıklı beslenme ve gıdalar hakkında doğru ve güvenilir bilgiye ulaşması ve eğitim imkânı sağlamak amacıyla üniversiteler, kamu ve sivil toplum kuruluşları gibi ilgili kurum ve kuruluşlarla iş birliği içerisinde her türlü çalıŐmayı 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
ÜŐKÜDAR-İSTANBUL-TÜRKİYE
TELEFON: (0216) 524 17 24
FAKS: (0216) 524 25 24