



Sabri Ülker Vakfı, 4. Beslenme ve Sağlıklı Yaşam Zirvesi'nde Yeme Alışkanlıklarımızı Bilimsel Yaklaşımlarla Mercek Altına Aldı!

Toplumun gıda, beslenme ve sağlıklı yaşam alanında güncel, güvenilir ve bilimsel bilgiye ulaşması için çalışmalar yürüten Sabri Ülker Vakfı, 4 Mayıs'ta "Yeme Davranışının Sağlık Etkileri" temasıyla 4. Beslenme ve Sağlıklı Yaşam Zirvesi'ne ev sahipliği yaptı. Zirvede; yeme davranışının kazanılmasında bilişsel etmenler, çevrenin rolü, çocukların yeme davranışlarını etkileyen etmenler gibi konular, dünyaca ünlü bilim insanları tarafından ele alındı.

Gıda tercihlerinde en önemli seçim etkenleri: Haz ve sağlık

Türkiye ayağını Sabri Ülker Vakfı'nın yürüttüğü "Gıda Seçimini Tetikleyen Faktörler/ Drivers of Food Choice" projesi, İngiltere, İtalya, Fransa ve Polonya'da pilot olarak yürütüldü. Bilimsel danışmanlığını Prof. Grunert'in üstlendiği araştırmada; kahvaltılık gevrekler, hazır yemekler, yoğurt, tatlı atıştırmalıklar, bisküvi ve soğuk içecekler olmak üzere altı farklı ürün grubunu tüketen insanların ne hissettikleri, o ürünü neden tükettikleri sorgulandı.

Araştırma sonuçlarına göre, İtalyanlar markaya önem verirken, Türklerin ise lezzet aradığını söyleyen Prof. Grunert, Polonyalıların gıdaya yakıt gözüyle baktığını ve tercihlerinde daha çok ekonomik faktörlerin rol oynadığını belirtti.

Ürün tercihini lezzet belirliyor

Araştırma sonuçları ülkelerin aynı gıdaya nasıl farklı bir bakış açısıyla yaklaştığını da gözler önüne seriyor. Kahvaltılık gevrekler, İtalyanlar için sağlık ve dengeli beslenmeyle eşdeğerken Fransızlar için sağladığı enerjiliyle üretkenliği artıran bir gıda olarak görülüyor. Polonyalılar ve Türkler kahvaltılık gevrekleri pratikliği nedeniyle zaman kazandırdığı ve sağlıklı olduğu için tercih ediyor. Soğuk içeceklerde ise İngilizler lezzet ve sağlık arıyor. İtalyanlar bu tür içecekleri gıda israfını azalttığı, tasarruf ve kilo kontrolü sağladığı için tüketiyor. Fransızlar soğuk içecekleri meyve ve vitamin kaynağı olduğu için tüketirken Türkler meyveli soğuk içecekleri sağlıklı ve lezzetli buluyor.

Danimarka Aarhus Üniversitesi Pazarlama Bölümü Öğretim Görevlisi **Prof. Klaus Grunert**, "Gıda Seçimini Tetikleyen Faktörler / Driver's of Food Choice" projesinin sonuçlarını ilk kez Türkiye'de, zirve kapsamında paylaştı.



Medyanın 365 gün boyunca en sevdiği konu: Beslenme

Zirvede ayrıca, sağlık iletişimi konusu da önemli bir gündem maddesiydi. Bu alanda Türkiye'nin deneyimli akademisyenlerinden Bilkent Üniversitesi İletişim ve Tasarım Bölümü Öğretim Görevlisi Prof. Bülent Çaplı'nın moderatörlüğünü üstlendiği "Sağlık İletişimi Paneli"nde, halkın, besin güvenliği ve besin değerleri konusunda doğru ve sorumlu bir şekilde bilgilendirilebilmesi için bilim insanları ile medyanın işbirliği yapması gerektiği vurgulandı.



4. Sabri Ülker Bilim Ödülü Sahibini Buldu!

Zirve kapsamında, Sabri Ülker Bilim Ödülü de dördüncü kez sahibini buldu. Sabri Ülker Vakfı tarafından "Beslenme, araştırma, eğitim programları ve diğer girişimleri destekleme" hedefiyle düzenlenen "Sabri Ülker Bilim Ödülü" ne bu yıl da ilgi büyüktü. Ulusal ve uluslararası düzeyde onlarca başvuru alan ödülün bu yılki teması; "Beslenme, Metabolizma ve Toplum Sağlığı" olarak belirlendi. Sabri Ülker Bilim

Ödülü'nün sahibi "Sağlık İçin Bioaktif Lipitler" projesiyle Bilkent Üniversitesi Moleküler Biyoloji ve Genetik Bölümü'nden **Yrd. Doç. Dr. Ebru Erbay**'ın oldu. Erbay ödülünü, Sabri Ülker Vakfı Onursal Başkanı Oltan Sungurlu, Sabri Ülker Vakfı Bilim Kurulu Üyesi Dr. Zeki Ziya Sözen ve Harvard Üniversitesi Uluslararası İlişkilerden Sorumlu Rektör Yardımcısı Mark Elliott'dan aldı.

Yemeği önce duyularımızla deneyimliyoruz!

Purdue Üniversitesi Beslenme Bilim Dalı Öğretim Görevlisi **Prof. Dr. Richard Mattes**, tat alma, görme, koku gibi duyu uyucularımızın gıda tercihlerimiz ve dolayısıyla sağlığımız üzerindeki etkilerini açıkladı.

Colorado Üniversitesi Öğretim Görevlisi **Prof. Dr. James Hill**, obezitenin bir sorun değil semptom olduğuna dikkat çekerek, insanların sağlıklı davranışlar ve alışkanlıklar edinerek, çevreye "direnme" yollarını keşfedebileceğini vurguladı.

Oxford Üniversitesi'nde Gastrofizik **Prof. Charles Spence** de, katılımcılara yeni yemek yemebilişini tanıttı: Gastrofizik! Sunumunda yemeklerin insanlara daha lezzetli gelmesini sağlayan ve tokluk hissi veren psikolojik yöntemleri sıralayan Spence, yemeğin aslında öncelikle gözlerle değerlendirildiği ve tabağın renginden ortamdaki müziğe kadar pek çok parametrenin yemeğe dair algımızı etkilediğini anlattı.

ABD Emory Üniversitesi Hematoloji ve Medikal Ontoloji Bölümü Öğretim Görevlisi **Prof. Dr. Ömer Küçük** de, yemek alışkanlıklarının değiştirilmesi ile birçok kanser türünü önleyerek, daha sağlıklı bir topluma kavuşabileceğimize dair bilimsel bulguları paylaştı.

Sabri Ülker Vakfı proje ve etkinliklerini yakından takip etmek için:

www.sabriulkerfoundation.org

sabriulkervakfi

sabriulkervakfi

sabriulkervakfi

Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı