

DOĞRU BESLENME ve ORGANİK ÜRÜNLER

Emine ŞAHİN
İHE Ar-Ge Bölümü
Y.Kimyager



DOĞRU BESLENME & ORGANİK ÜRÜNLER

Geleneksel tedavi uzmanlarının hemen hepsi, insan sağlığındaki temel gereksinimlerin, **temiz su, taze hava, güneş ışığı, egzersiz, dinlenme ve doğru beslenme** ihtiyacı olduğunu ve bütün bunların dengeli devam ettiği sürece sağlıklı bir vücudun kendi kendini iyileştirici gücünü devam ettireceği görüşündedirler.

SAĞLIKLI BESLENME

Arabanızın deposunu iyi kalite bir yakıtla doldurduğunuzda, onun daha düzgün, verimli ve hızlı bir şekilde yol almasını sağlarsınız. Benzer şekilde, vücudun, en uygun gıdalarla beslenmesi de onun sağlıklı ve aktif olması için çok önemlidir.

Bilimadamları, belli gıdaların hastalıklara karşı koruyucu etkisinin olduğunu keşfetmişlerdir.



Örneğin;

havuç ve brokolinin kanser hücrelerini yok etmede bağışıklık sistemine yardımcı olan , beta karoten adında ortak bir madde içerdiğini farketmişlerdir.

Sağlıklı beslenme, aynı zamanda, bizi **kötü etkileyen yiyeceklerden** daha az tüketmemiz, zararlı **katkı maddeleri ve böcek zehiri kalıntıları** içeren gıdalardan da **kaçınmamız** anlamına gelir.



Dođru beslenmede dűşűnűlmesi gereken hususlar

❖ Yerel yetişen yiyecek ve bitkileri tercih etmek:

✓ **Yerel yiyecekler** ve bitkiler, **insan kanının kimyasını**, soğuk iklimlerde kalınlaştırıp daha asitli hale getirir, sıcak iklimlerde ise inceltip daha alkaline hale getirirler. Yani; vűcudun yerel **iklim ve çevresel şartlara uyumlu** çalışmasını sağlarlar.

✓ Uzak űlkelerden ve iklimlerden **ithal edilen yiyecekleri** tüketme alışkanlığı, kişinin yerel çevreye **bağışıklılığını ve hastalıklara dayanıklılığını zayıflatır**. Bu tür yanlış beslenme, batı toplumlarında gittikçe artan gıda **alerjisi** vakalarının en büyük **nedeni olabilir**.



- ❖ Yiyecekler en iyi ilaçtır.
- ❖ Yiyecek ve şifalı bitkiler arasında fark vardır.
- ❖ Şifalı bitkilerin ve yiyeceklerin özel değerleri ısıtıcı ya da soğutucu enerjilerine ve tatlarına bağlıdır.
- ❖ Nötr enerjisi olan bitkiler, işlenmemiş tahıllar ve baklagiller metabolizmayı hem hızlandırıcı hem de yavaşlatıcı etkiyi içeren tohumlardır.

❖ Bu nedenle, dengeli beslenmenin en azından % 50 işlenmemiş tahılları içermesi gerekir.



Besleyici unsurlardan biri olan Protein

molekülleri, sindirim sırasında amino asitlere dönüştürülür. Daha küçük moleküler yapıda olan bu amino asitler, vücut tarafından emilir ve hücre üretmek/yenilemek için ihtiyaç duyulduğunda, tekrar protein olarak biraraya getirilirler.

20 aminoasite ihtiyacımız var. 8'i dışardan alınması gerekiyor. 12 si vücutta sentezlenir. Sindirim işlemi sırasında amino asitlerin hepsi aynı anda mevcut değilse vücut proteini alamaz. Proteinin niteliği 8 amino asitten kaç tanesinin aynı anda yiyeceğin içerisinde mevcut olduğuna bağlıdır.

Süt ve süt ürünleri, yumurta ve etten oluşan hayvan kaynaklı proteinler genellikle aminoasitlerin tümünü tamamıyla dengeli şekilde içeren yüksek kalitede proteinlerdir (organik yetiştirilmiş hayvanlar).



Baklagiller ve kuruyemişler tahıllarla birleştğinde bir **proteinin tamamını** oluşturur.

Buğday gluteni de tahıllarla birleştirildiğinde hayvani ürünlerin yerine kullanılacak **bir proteinin tamamını** oluşturur.

Et, sebzelerden daha başarılı özümsemesine rağmen midede ve bağırsaklarda **daha zor hazmedilir**. Fazla et yendiğinde et endüstrisinde kullanılan çeşitli antibiyotik haplar, hormonları içeren toksinleri özümseme tehlikesi ve aşırı ürik asit ile diğer zehirlerin sistemimize girme ihtimali vardır. **ET VE SÜT ÜRÜNLERİ, az miktarda** yenir ve içerdikleri toksinleri bertaraf etmek için **bol sebzeyle birlikte** tüketilirse, **SON DERECE BESLEYİCİ OLABİLİRLER**.

Hayvansal kaynaklı olmayan proteinlerin **handikapı** B12 gibi çok önemli bir vitaminin eksik kalmasıdır.



Vitaminler

Baklagillerle, işlenmemiş tahıllarla, mevsimindeki sebze ve meyvelerle beslenen ve aşırı et tüketiminden kaçınanlar vitamin eksikliği çekmez.

Ticari ürünlerin içerisinde, vitamin yoğunluğuna sahip tek bir yiyecek bulmak mümkün değildir. Ticari vitamin kaynakları sentetik olarak elde edilmektedir.

Yiyeceklerde bütün vitaminler tam olsa bile, toprağın fakir ve eksik olması durumuna göre, mineral eksikliği olacaktır. Vücudumuz vitamin eksikliğini fazla fark etmez. Eğer metabolizma düzgün işlerse ihtiyacı olan çoğu vitamini kendi üretir.



2 sınıf vitamin var. A, D, K ,E, H, kolin vitaminleri gibi **yağda çözünenler** ve B1, b2, b3, b6, b 12, b15, b9 gibi **suda çözünenler**. Sebze ağırlıklı besleniyorsak daha fazla **MH vitaminlere**, beslenmemiz ete dayalıysa **MY vitaminlere** ihtiyacımız vardır.

Mineraller

Gerçek eksikliklerin vitaminlerden çok minerallere bağılı olarak ortaya çıktığı gittikçe daha çok açıklık kazanmaktadır.

Vücudumuz kalsiyum (% 39), P (% 22), K (% 5), Sülfür (% 4), Cl (% 3), sodyum (% 2), Mg (% 7), Fe (% 15), ile iyodin, bakır, Ni, Ar, Br, Selenyum ve diğer bir çok yardımcı minerallerin bileşiminden oluşmaktadır.

Vücudumuzun % 80 i tuzlu deniz suyuna benzer şekilde bu mineralleri içeren sudan oluşmaktadır. Mineraller kemik, kas ve vücudumuzdaki diğer katı yapıların tahrip olmasını dengelemek ve besinlerin özümsemesini sağlayan reaksiyonlar için gereklidir. Minerallerin en emilebilir şekli bitkilerdedir ve en zengin deposu deniz bitkilerinde bulunur.



Ek Gıdalara kimlerin gereksinmesi vardır?

İdeal olan, dengeli beslenmedir, bu da ilave gıda almamıza gerek olmadığı anlamına gelebilir. Ancak, yiyeceklerin toplu halde işlenmesi bazı vitamin ve mineralleri yok edebiliyor. Bu nedenle, yiyeceklere ilaveler, kimi zaman faydalı olabilir.

Örneğin; hamile kadınların ilave folik asit alması, spina bifidanın ortaya çıkmasını ve diğer doğum kusurlarını çarpıcı şekilde azaltır.

Batı beslenme şeklinde tehlikeli olacak kadar düşük düzeyde olabilen ve kanseri engellemeye yardım eden, selenyum, fazladan alınmaya değer bir mineraldir. Ancak vitamin ve minerallerin ilaveten alınmasında dikkatli olunmalıdır. Aşırı A, B6 ve demir alınması hastalıklara neden olabilir. Vitamin ve minerallerin tek başına alınması yerine, buldukları yiyeceklerde diğer bileşimlerle birlikte alınması daha faydalıdır.



Lifin Önemi

Beslenmeyi ayarlayan lif, karmaşık bir grup maddeden oluşmuştur. Çoğunluğu karbohidratların bileşimi olmasına rağmen enerji için vücutta parçalanmazlar.

Lif, sadece bitkisel gıdalarda bulunur, sindirim enzimlerine dayanıklı olduğu için emilmeden bağırsaklara geçer, gevšemeye yardım edip, dışkı hacmini artırır. Pirinç, kuruyemiş, buğday kepeği, çavdar, tüm tohumlar ve kurutulmuş meyvelerde bulunan çözülmeyen lifler, yiyecekleri bağırsaklara doğru hızlandırır ve kolon kanserine neden olabilecek kanserojenlerin oluşmasını engelleyebilir.



Yulaf kepeği, baklagil taneleri, meyveler, ve sebzelerde bulunan suda çözünen lifler, kandaki kolesterol düzeyini düşürür, kan dolaşımındaki glukoz emilimini, kan şekerinin ani artışını engellemek için dizginler. Bu özellikle şeker hastaları için önemlidir.

Katkı Maddeleri & Böcek Zehirleri

Tüm katkı maddeleri kötü değildir. Bazıları yiyecekleri bakteri ve mantardan korumak ve çürümesini engellemek için gereklidir.

Örneğin; askorbik asid (vitamin C), meyve sularının kararmasını ve yağlı yiyeceklerin kokuşmasını engellemek için kullanılır.

Diğer doğal ve sentetik katkı maddeleri de yiyeceklere tad ve koku vermede kullanılır.

Ancak bazı katkı maddeleri, kusmadan astıma ya da davranış bozukluklarına kadar çeşitli gizli yan etkilere sahiptir.

İşlenmiş etleri korumada ve balığın tütsülenmesinde kullanılan nitrit ve nitratlar, potansiyel olarak kanserojen olan nitrozaminlere dönüşür. Dolayısıyla yiyeceklerle alınma miktarı kısıtlanmalıdır. Salamura gıdaların, kansere iştirak ettiği söylenebilir.






Bir başka kaygılandırıcı mesele de, hücrelere zarar veren ve hastalığa sebep olan zehirlerin vücuda yiyecekler yoluyla girmesidir.

Meyveler ve sebzeler, böcek ilaçları kalıntılarının sığınağı olabilir.

Anbiyotik ve büyüme hormonları, çiftlik hayvanları ve balıklarını korumada ve şişmanlatmada kullanılır. Kirli sulardaki, balıklar ve denizli kabuk hayvanları, kadmiyum, civa ve kurşun gibi kabul edilemeyecek miktarlarda ağır metalleri içerebilir.

Böcek zehiriyle ilaçlanmamış organik sebze & meyveleri ve organik çiftliklerdeki et ve yumurtaları seçerek, sağlığı tehdit eden unsurları azaltmaya gayret edin.

Gıda zincirinin en üstünde yer alan, kılıç balığı ve tuna balığı gibi çoğu balığın aşırı zehirli metal biriktirme ihtimali yüksektir.



En uygun beslenme ilkeleri

- Günlük beslenmenin 1/3'ünü ekmek, makarna, pirinç, patates ve tüm tohumlar gibi kompleks karbohidrat içeren nişastalardan oluşturun.
- Tercihen organik olan sebze ve meyvelerden en az 7 öğün alın.
- Sınırlı Kırmızı et
- Çok yağlı ürünler yerine kaymağı alınmış süt ve az yağlı ürünler
- Temel yağ asitleri için yağlı balık
- Salata ve yemeklerde zeytinyağı ve diğer tek doymamışlı yağlar
- Bol lifli gıdalar tüketin
- Sebzeleri kızarmak ve kaynatmak yerine buğulanmış olarak tüketin
- İdrarın açık renkli olmasını sağlayacak şekilde yeteri kadar su ve meyve suyu tüketin.



ANTIÖKSİDANLAR

Antioksidanlar, bakterilere karşı vücudun savunma mekanizmasının bir parçası olarak vücudun ürettiği moleküller olan serbest radikalleri arayıp, bulur ve etkisiz hale getirir.

Var olan serbest radikaller, birkaç saniye içinde DNA'ya zarar verebilir. Arterleri de tıkararak kolesterolü de etkileyebilir.

Kimyasallar, sigara dumanı ve endüstriyel kirlilik, serbest radikal düzeyini de artırabilir.

Vücut bazı antioksidanları üretir ancak, beslenme yoluyla çok daha fazlasını almamız gerekir.

Esas antioksidan besinler; vitamin A(beta karoten olarak), C, E ve selenyum, çinko, mangan, bakır mineralleridir.



Böğürtlen, kuş üzümü, limon, erik ve vişneyi de kapsayan bazı sebze ve meyvelerde bulunan, Bioflavonoidler, antioksidan özellikler gösterir.

- Beta karotene benzer bir madde olan ve çevresel zehirlerin yaptığı zarara karşı koruyucu etkisi olabilen Karotenoidler, domates, ıspanak, brokoli, şalgam, brüksel lahanası, kırmızı biber, sarımsak, soğan, yoğurt ve buğday tanesinde bulunur.
- Balık, tam buğday ekmeği, tam buğday makarnası gibi protein ve karbohidrat karışımı bir öğlen öğünü, öğleden sonrası için enerjinin azalmasını önleyebilir.
- Doymuş yağlar içeren ağır bir öğün, uykuya sebep olur.



SINIRLANMASI YA DA DEĞİŞTİRİLMESİ GEREKEN YİYECEKLER

- Günlük toplam alınan kaloride, yağların % 30 ve daha az düzeyde alınmasına dikkat edilmelidir. Yüksek düzeyde doymuş yağ içeren kırmızı et ve peynir alımı azaltılmalıdır. Toplam doymuş yağ alımı, yağ kalorisinin % 10 undan daha az olmalıdır. Düşük yağlı tereyağ koymak yerine çoklu doymamış yada trans yağlardan az kullanın.
- Koruyucu, tatlandırıcı, renklendirici içeren işlenmiş gıdalardan ve ıvır zıvırdan kaçının.
- Kan şekeri düzeyiniz normal kalacak şekilde şekeri azaltın.
- İşlenmiş etler ve patates cipsleri gibi tuzlu yiyeceklerden ve yiyeceklere tuz eklemekten sakının ve tuz tüketimini azaltın.
- Çikolata, kola, kahve ve çay tüketimini sınırlandırarak kafein alımını azaltın. Yerine su ve şifalı bitki çayları için.



Organik tarımın kısa tanımı

Hatalı uygulamalar sonucunda eko-sistemde bozulan dengelerin yeniden tesisi, kirlenmemiş ve bozulmamış doğal alanların ve kaynakların muhafazası amacıyla üretimden tüketime kadar olan her aşaması kontrollü, insan sağlığına zararlı girdi kulanımlarının yasaklandığı, canlıların refahına saygılı nihai ürünü sertifikalı alternatif üretim şeklidir.

Amacı

Toprak, su kaynakları ve havayı kirletmeden, çevre, bitki, hayvan ve insan sağlığını azami derecede korumaktır.

En önemli ihracatçı ülkeler: Çin, Hindistan ve Türkiye olarak belirtilmektedir. Halen 130 ülkede 24 milyon ha üzerinde organik üretim yapılmaktadır.



Nasıl ortaya çıktı?

20.yyın ortalarına kadar tarım organik metotlarla yapılmaktaydı. Sentetik pestisitler, ikinci dünya savaşındaki savunma sanayinin ortaya çıkardığı maddelerdir. İlk modern pestisidler, Almanlar tarafından savaş süresince geliştirilen sinir gazlarından üretilmiştir. USA, ele geçirdiği kimyasal fabrikalarından bugün de hala kullanılan pestisitler ailesi organofosfatların yapılmasını sağlayacak bir yığın gizli bilgiler ele geçirmiştir. Aşırı miktarda nitrat ve diğer silah sanayinde kullanılan kimyasallar, bu bilgiler ışığındanguçlü tarım gübrelerine dönüştürüldü. Kimya endüstrisi, petrol bazlı bileşiklerin patentini alıp, zirai mücadelede kullandı.

Bu gelişmeler sonucu tarımdaki ana görüş, sıradışı değişikliklere doğru gitti. Birkaç yıl içinde aniden ve hızla tarımda kullanılmaya başlayan bu maddeler, toprağın verimini düşürmesine rağmen inanılmaz miktarlarda kullanılmaya başlandı.

Rachel Carson 1962'de yaptığı "sessiz bahar" adlı semineriyle bu bileşiklerin tehlikesine ilgiyi çekmiş ve ilk organik tarım hareketi başlamıştır.



Türkiye'de Organik Tarım

Ülkemizde organik tarım, 1985 yılında geleneksel ihraç ürünlerinden olan kuru üzüm ve incirin ekolojik olarak talep edilmesi ile başlamıştır. Organik tarımın gelişimini sağlıklı gerçekleştirmek ve ilgili birimleri bir araya getirmek amacıyla ETO derneği kurulmuştur. 1994 yılında ilk yasal düzenleme gerçekleştirilmiştir. Değişik dönemlerde revize edilen bu yasal düzenlemeler en son 03.12.2004 tarihinde 5262 sayılı kanun olarak yürürlüğe girmiştir. Kanuna dayalı olarak uygulama usul ve esaslarını belirleyen yönetmelik 10.06.2005 tarihinde uygulamaya konulmuştur.

Organik tarımın Türkiye'de işleyişi

Tarım ve Köy İşleri Bakanlığı → Kontrol ve Sertifikasyon Kuruluşları → Firmalar → Projeler → Çiftçiler sıralamasıyla, ya da sertifikasyon kuruluşlarının doğrudan çiftçilerle bağlantılı olarak çalışmaktadır.

Çıkarılan Organik tarım kanununa göre bir tarlada, organik geçiş süreci en az 12 ay olmalıdır.



Organik tarım politikaları

- Organik tarımı, entansif tarım yapılan bölgelerde yaygınlaştırmanın yanında, kalkınma hızı düşük, daha az teknolojinin kullanıldığı, tarımsal kirlenmeden nispeten daha az etkilenmiş, ürün deseni fazla olan lokal alanlarda organik tarım uygulamalarına geçilmesi,
- Organik tarımın desteklenmesi,
- Üreticinin gelir düzeyinin yükseltilmesi, verim düşüklüğü v.b. risklerin azaltılması ve bu bölgelerin ekolojik yapısının korunması,
- Organik tarımın geliştirilerek yaygınlaştırılması ve bunun sonucunda toprak, su ve diğer doğal kaynakların korunması,
- Kültüre alınmadan doğal olarak yetişen bitkisel, hayvansal ve su ürünleri kaynaklarını tükenme ve bio çeşitliliğin azalması riskine atmadan değerlendirilmesi,
- Ekoturizm, hizmet ve organik tarım sanayi sektörlerinin geliştirilerek, yeni istihdam alanlarının oluşturulması ve ülke ekonomisine katkı sağlanması,

Neden organik ekmek ?

Organik kavramı, yeryüzüyle dost, gıdaların yetiştirilmesi ve işlenmesi aşamalarında sağlığı destekleyen metodları içermektedir.

Dünyamızın ve kişisel sağlığımızın devamı için yabancı otlar ve zararlı böcekler tabiatla uyumlu pratikler kullanılarak kontrol edilir. Organik çiftçiler, tabiata zararlı olacak hiçbir kimyasal kullanmaz. Pestisitler (böcek öldürücü), fungusitler (mantar öldürücü) yada suni gübre) tersine, yeryüzünün doğal eko-sistemini koruyan eski dönemlerde kullanılan karışımlar, yeni teknolojiler ve bilimsel araştırmalarından faydalanırlar

Organik tarım, besleyici değeri yüksek ürünler verir, toprağı bitkilerle besleyerek gübrenmesini sağlar, toprağı kimyasallardan koruyarak yabancı hayatı ve su kalitesini korumuş olur. Böyle bir tarımdan elde edilen gıdaları hem güvenle yeriz hem de sağlığımızı korumada çok daha etkili olacaktır



Organik tarım standartlarına göre yasaklanan maddeler:

- Çoğu sentetik suni gübreler ve pestisidler
- Kanalizasyon çamur gübreleri
- Genetik mühendislik
- Bir takım ışınlara maruz bırakma
- Antibiyotikler
- Yapay malzemeler

Organik gıdaların sağlığımız için faydalı olmasının nedeni nedir?

Konvansiyonel tarım uygulamalarından kullanılan toksinlere maruz kalmayı azaltmanın en iyi yoludur. Bu toksinler sadece pestisidler ve potensiyel olarak kansere neden olan ajanların bir çoğunu değil, benzen, toluen çözücülerini ile civa ve kurşun gibi ağır metalleri içermektedir.

Ağır metaller, multiple skleroz-kronik sinir hastalığı, düşük zeka gibi hastalıklarla birlikte sinir fonksiyonlarına zarar verir. Hemoglobin üretimini bloklayarak kansızlığa neden olur. Zehirli çözeltiler enfeksiyona direnç gösteren beyaz hücrelere zarar verir. Organik yetiştirilmiş gıdalardaki protein, C vitamini ve pek çok mineral içeriği çok yüksek olduğu yayınlanan araştırmalarla kanıtlanmıştır.



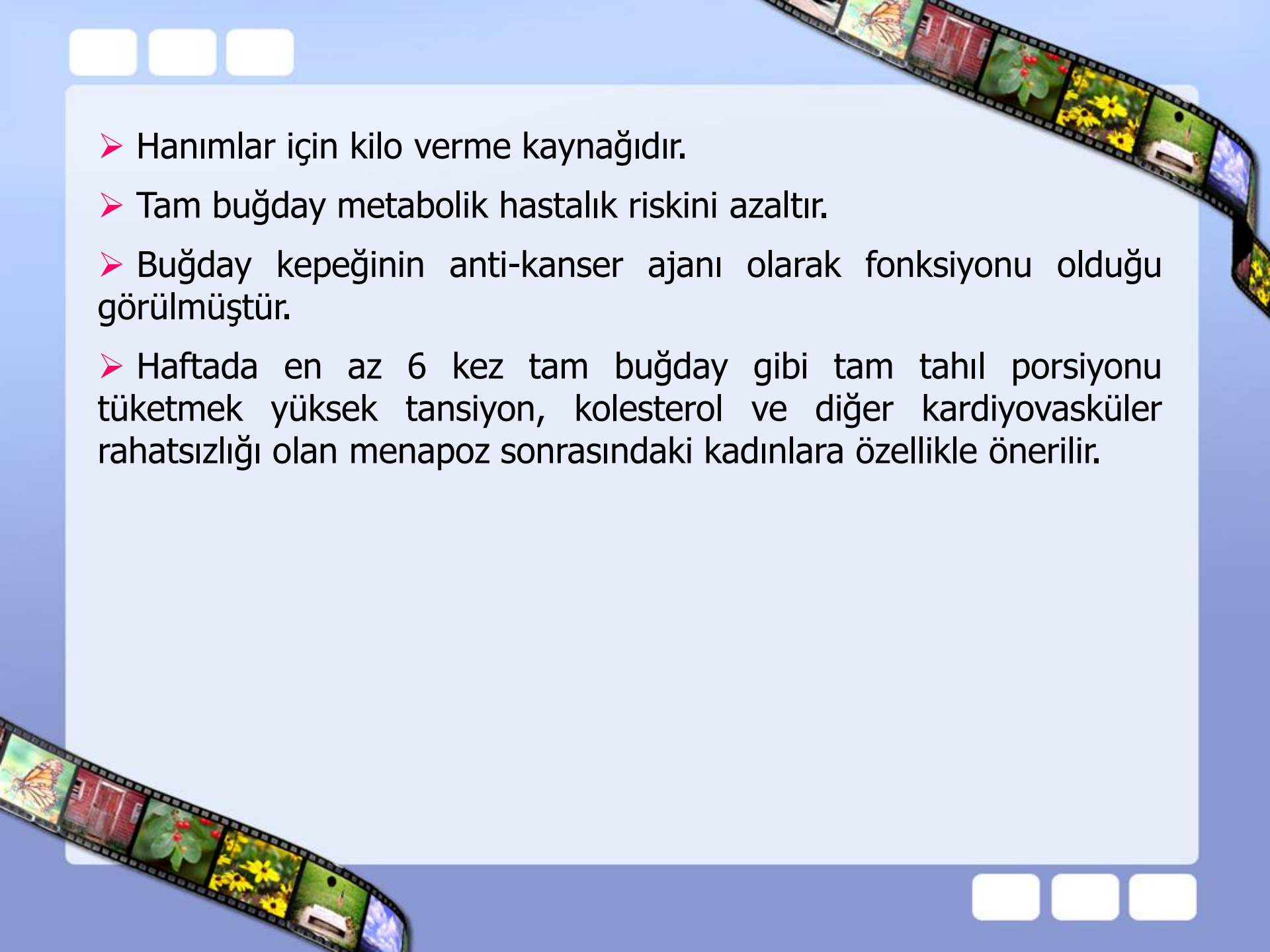
NEDEN TAM BUĞDAY?

Buğday rafine edilmemiş haliyle bir yığın besleyici ögenin kaynağıdır ancak kabuğundan soyulmamış haliyle kullanılmalıdır.

Ağartılmış buğday ununda genellikle %30-35 madde uzaklaştırılmıştır (Amerika'da % 40 standarttır, bizde %35 civarındadır). Böylelikle **B1**, **B2**, **B3** vitaminleri, folik asid, kalsiyum, fosfor, çinko, demir ve lifin yaklaşık yarısı kaybolmuş olur. 1941'den beri USA kanunlarına göre buğday unununun **B1**, **B2**, **B3** vitaminleri ve demir açısından zenginleştirilmesi unun ağartılması problemine karşı yapılmaktadır. Ancak bu uzaklaştırılan besleyici ögeler kadar zenginleştirilme uygulanmamaktadır. Bu nedenle "zenginleştirme" kelimesi tuhaf görünmektedir. Halbuki %100 tam buğday unu seçersek, buğdayın kepek ve ruşeymi beslenme ögenizin bir parçası olarak kalacağından, sağlığa faydası etkin hale gelecektir.

Gıda nitelik sıralamamızda, tam buğday unu (orijinal haliyle zenginleştirme olmadan) besin lifi (%32), mangan (%55.5) ve magnezyum (%14) kaynağıdır.



- 
- Hanımlar için kilo verme kaynağıdır.
 - Tam buğday metabolik hastalık riskini azaltır.
 - Buğday kepeğinin anti-kanser ajanı olarak fonksiyonu olduğu görülmüştür.
 - Haftada en az 6 kez tam buğday gibi tam tahıl porsiyonu tüketmek yüksek tansiyon, kolesterol ve diğer kardiyovasküler rahatsızlığı olan menapoz sonrasındaki kadınlara özellikle önerilir.

TEŞEKKÜRLER.