

SAĞLIKLI BESLENMEYE GIDA GÜVENLİĞİ BAKIŞI

Gizem Vuralođlu
Gıda Mühendisi&Aromaterapist

SAĞLIKLI BESLENME NEDİR?

TANIM 1: Sağlıklı beslenme, bireyin yaşına, cinsiyetine, fizyolojik durumuna ve yaşam tarzına uygun olacak şekilde; enerji ve besin öğelerini yeterli, dengeli ve güvenli biçimde almasıdır.

Kaynak:

T.C. Sağlık Bakanlığı – Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER)

TANIM 2: Sağlıklı beslenme; büyüme, gelişme, bağışıklık sistemi ve hastalıklardan korunma için gerekli olan besin öğelerinin doğru miktar ve çeşitlilikte tüketilmesini ifade eder.

Kaynak:

Dünya Sağlık Örgütü (WHO – World Health Organization)

TANIM 3: Sağlıklı beslenme yalnızca besin seçimi değil; besinin üretiminden tüketimine kadar geçen süreçte güvenliğinin sağlanmasını da kapsar.

Kaynak:

FAO (Food and Agriculture Organization of the United Nations)

GIDA GÜVENLİĞİ BİR TERCİH DEĞİL SAĞLIKLI BESLENMENİN ÖN KOŞULUDUR!



GIDA GÜVENLİĞİ NEDİR?

Gıda güvenliği, bir gıdanın hammaddeden başlayarak üretim, depolama, muhafaza ve tüketime kadar geçen tüm aşamalarında; gıda kaynaklı hastalıkların ve kalite kayıplarının önlenmesi veya sınırlandırılması amacıyla uygulanan **kontrol ve önlemler bütünüdür**.

Bu yaklaşım, gıdanın yalnızca bozulmasının önlenmesini değil, aynı zamanda **besin değeri, aroma, renk, fiziksel yapı ve duyu kalitesinin** korunmasını da hedefler.

Doğru muhafaza ve depolama koşulları sağlandığında;

- Gıda kayıpları azalır
- Ekonomik kayıpların önüne geçilir
- **Yeterli ve dengeli beslenme güvence altına alınır!**

GIDALARIN DEPOLAMA ve MUHAFAZA KOŞULLARI

“Yanlış depolama, en sağlıklı gıdayı bile güvensiz hale getirir.”

Gıda muhafazasının altın kurallarının en başında, bir gıdanın **tek seferlik dondurulması** ve yine **tek seferlik çözündürülmesi** durumu vardır. Eğer tekrar tekrar çözdürme/dondurma yapılırsa o gıda maddesinde **mikrobiyolojik faaliyetler hızla artar** ve gıda bozulur.



GIDALARIMIZI DEPOLAMADA DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN HUSUSLAR:

Kıyma, tavuk, balık gibi ürünler **+4 °C'de 1-2 gün / pişmişse 2-3 gün / balıklar derin dondurucuda 8 ay, diğer et ürünleri 8-12 ay** depolanabilir.



Şarküteri ürünleri (pastırma, sucuk, salam vb.) **+4 °C'de 7 gün / sosis 2 gün / derin dondurucuda 1-2 ay** depolanabilir.



Tereyağı ve peynir açıldıktan sonra **+4 °C'de 1 hafta / derin dondurucuda 8-12 ay** depolanabilir.



GIDALARIMIZI DEPOLAMADA DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN HUSUSLAR:

Bezelye, bamyaya, enginar **+4 °C'de 5-7 gün** / salatalık, biber, karnabahar, lahana, yeşil fasulye gibi sebzeler **7 gün** / pancar, havuç, turp gibi sert yapıdaki sebzeler **2 hafta** / tüm bu gıdalar **derin dondurucuda 12 ay** depolanabilir.

Maydanoz, patlıcan, taze mısır ve konserve sebzeler **+4 °C'de 4-5 gün** depolanabilir.

Mantar ve dilimlenmiş sebzeler **+4 °C'de 1 gün** depolanabilir.



SALÇADA KÜF

Evet, salçalarımız evde küflenirse ne yapmamız gerekir? **Komple atacak mıyız, yoksa toplumda yaygın olarak yapıldığı gibi üstten bir miktar sıyırıp atacak ve alttaki kısımları kullanabilecek miyiz? Yüzeydeki küf ne kadar derine iniyor, yoksa hiç inmiyor mu?**



SALÇADA KÜF DENEYİ

Standart kıvamda bir salça, kapağı kapalı şekilde oda sıcaklığında yaklaşık 1 ay küflendirilmiştir. Küfün derinliğini belirlemek için **yüzeyin hemen altından, ortasından ve dibinden** numuneler alınmıştır.



Sonuç:

Küf yalnızca yüzeyde kalmamış, salçanın tamamına yayılmıştır. Yüzeye yakın bölgede küf miktarı çok yüksekken, derinlere doğru azalsa da dipte dahi küf tespit edilmiştir.

Özet çıkarım:

Salça gibi yumuşak gıdalarda küf sadece üstten sıyrılarak uzaklaştırılamaz; tüm ürün küflenmiş kabul edilmelidir ve tüketilmemelidir.

KÜFLÜ GIDALAR ve TÜKETİM

Küf, salça örneğinde de bahsettiğimiz gibi yumuşak gıdalarda alt kısımlara kadar kolayca yayılır ve ilerler. Yumuşak dokudaki gıdalarda (sebze-meyve, zeytin, şarküteri ürünleri, salça, reçel, yoğurt, zeytin, turşu, sirke vb.) küf görüyorsanız; küflü kısmı sıyrıp atalım, devamını kullanalım, demeyin; bu gıdaları mümkünse **tüketmeyin** ve **koklamadan derhal imha edin**.



Kaşar peynirinde 1,5 cm kesim yapıp sıyrılan kısmın altından dikkatlice örnek alıp küf analizi çalışıldığında küfün olmadığı (<10 kob/g) tespit edilmiştir. Kısacası 1-2 cm derinlikten bıçakla kontaminasyon (bulaşma) yapmadan küflü yüzeyleri kesip atarak kalan kısmı kullanabilirsiniz.

DİKKAT!

Küfü koklamak, küflü gıdayı tüketmek başta bağışıklık sistemi olmak üzere bağırsaklar ve akciğerlerde hasarlara yol açabilir; küfe uzun süre maruz kalırsa alerji ve solunum problemleri gibi sağlık sorunları da ortaya çıkabilmektedir.

GIDA ile TEMAS EDEN MADDE ve MALZEMELER

Alüminyum ve Gıda Güvenliği

Sıcak gıdanın direkt alüminyum folyoya temasıyla ortaya çıkan duruma “alüminyum migrasyonu” denilmektedir. Bu ifade, alüminyumun gıdaya geçişi demektir.

Alüminyum folyo, mükemmel bir şekilde hava geçirmez olduğu ve bulunduğu malzemenin veya gıdanın şeklini alabildiği için yaygın şekilde kullanılmaktadır. Buna karşın, alüminyum geçişi olmasın düşüncesiyle gıda ile folyo arasına pişirme kâğıdı konularak gıdaya ısıl işlem uygulandığında, acaba gıdaya alüminyum nüfuz eder mi etmez mi?



GIDA ile TEMAS EDEN MADDE ve MALZEMELER

Alüminyum Geçiş Deneyi

Aynı partiden alınan üç dilim ekmek kullanılmıştır:

Biri işlem görmeyen kontrol örneği, biri doğrudan alüminyum folyoya sarılarak ısıtılan örnek, diğeri ise içi pişirme kâğıdıyla kaplı olup dışı alüminyum folyoya sarılarak ısıtılan örnektir.

Isıtma sonrası yapılan alüminyum analizinde; kontrol örneğinde X ppm, direkt folyoya sarılan örnekte 2X ppm, pişirme kâğıdı + folyo kullanılan örnekte ise 2X+2 ppm alüminyum tespit edilmiştir.

Sonuç: Pişirme kâğıdı kullanılsa bile alüminyum geçişi engellenmemekte, hatta artabilmektedir.

Yağ değmediği sürece soğuk bir gıdanızı tek seferlik kullanmak kaydıyla folyoya sarabilirsiniz, aynı folyoyu birden fazla kullanmayınız!

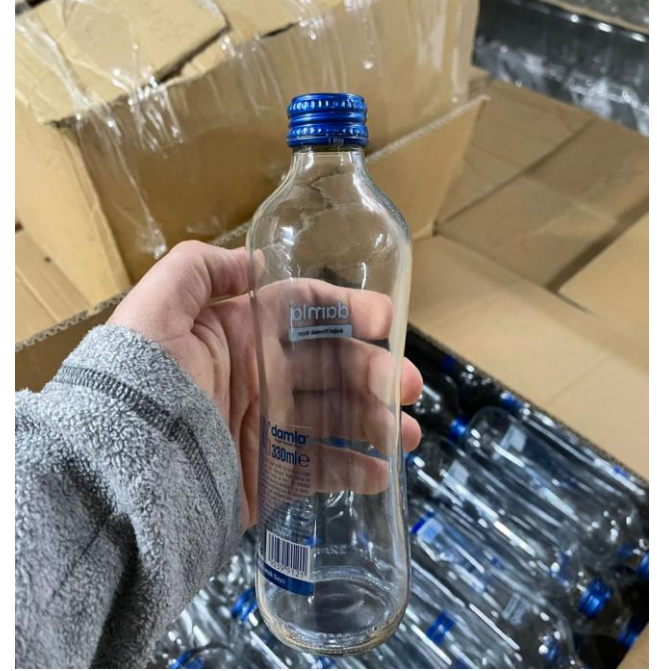


GIDA ile TEMAS EDEN MADDE ve MALZEMELER

Alüminyum Kapak Tehdidi

Plastik şişelerdeki mikroplastik sorunları nedeniyle cam şişelere yönelim artmıştır ve cam, plastikten daha sağlıklı kabul edilir. Ancak **cam şişelerde suyun temas ettiği yüzey yalnızca cam değil, aynı zamanda alüminyum kapaktır.** Aç-kapa özelliği bu alüminyum kapakların her kullanımda ne kadar yıprandığı ve zamanla gıda güvenliği açısından risk oluşturup oluşturmadığı da sorgulanmalıdır!!!

Tek kullanımlık olarak tasarlanmış **bu kapakların tekrar tekrar kullanılması alüminyum geçişine sebep olacağı için doğru değildir.** Üstelik sadece su şişeleri değil sirke ve nar ekşisi gibi ürünlerin alüminyum kapakları da aynı riski oluşturmaktadır.



GIDA ile TEMAS EDEN MADDE ve MALZEMELER

Darbeli Ambalaj -Zehir Saçıyor!-

Teneke kutular, gıdaların muhafaza edilmesi için üretilmiştir ve iç kısımları “laklanmış” kalaylı tenekelerdir. Teneke konservelerin iç kısımları, üretimde LAK adı verilen özel bir malzemeyle kaplanır. Bu, aside dayanıklıdır; ancak **sert kırılmalar veya sert darbeler lak yüzeyin bozulmasına ve sıyrılmasına yol açar**. Altındaki alaşımın açığa çıkmasına yol açar. Eğer bu şekilde bir darbe oluşursa bu tabaka kırılmış olup artık metal iyonlarının gıdalla buluşması olasıdır.

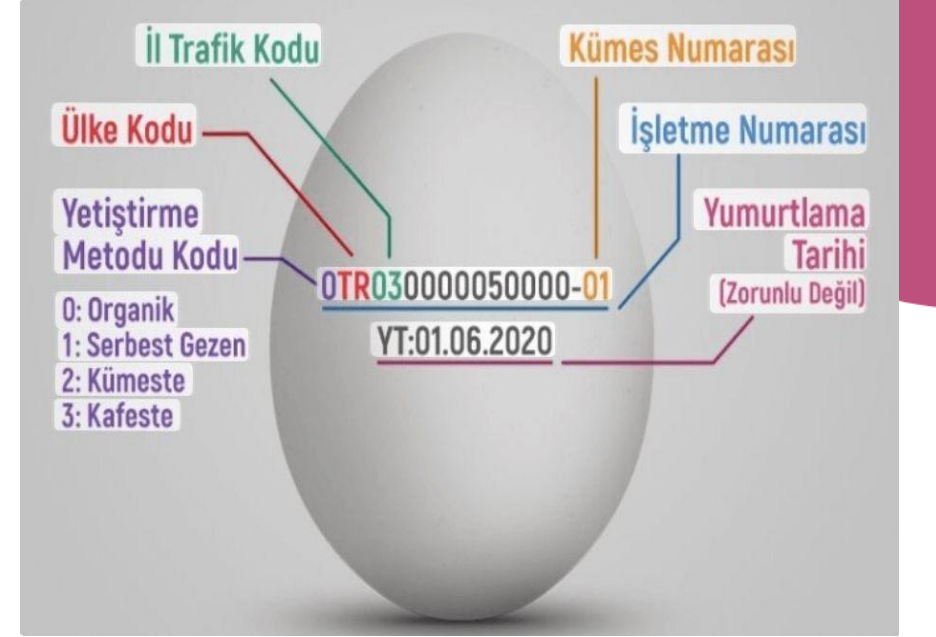
Darbe almış bir konserve kutusunun iç kısmındaki kaplama yüzeyinde mikro çatlaklar oluşabilir. Teneke kutunun içeriğine göre alüminyum, kalay, bakır ya da demir açığa çıkabilir. Bu da **ağır metal zehirlenmesine yol açabilir**.



YUMURTA ve KOD OKUMA

Yumurtada kabuk üzeri etiketleme zorunlu bir uygulamadır. Kabuğun üzerinde boyayla damgalı “0-1-2-3” şeklinde kodlar ve birtakım bilgiler mevcuttur. Yumurta kabuğu üzerindeki bu sayısal damgalardan “0 numara” yumurtanın organik bir üretim metoduyla üretildiğini, “1 numara” gezen tavuk yumurtası olduğunu, “2 numara” kümes içerisinde dolaşan tavuk yumurtası olduğunu, “3 numara” ise kafeste büyüyen tavuk yumurtası olduğunu temsil eder. En sağlıklı ve tercih edilebilir olanı şu an 0 numaradır.

En kalitelisi 0TR iken 1TR bir alt kalitedir; ancak bazı üreticiler kabuk üzerine 01TR şeklinde damgalama yaparak tüketiciyi aldatabilmektedir. Aslında bu yumurta 1TR'dir, başına 0 konularak organik yumurta algısı yapılabilmektedir.



MEYVE&SEBZE TEMİZLİĞİ

Evde fiziksel kirler, pestisit ve mikrop-parazite karşı bir uygulama yapmak istiyorsanız aşağıdaki sıra, miktar ve sürelerde bu uygulayabilirsiniz:

İlk önce normal musluk suyunda iyice yıkanacak.

Fiziksel Kirler İçin

1 litre suya 10 gram (silme 1 çorba kaşığı) karbonat koyarak hazırlanan karışımda en az 10 dakika bekleyecek.

Pestisit İçin

Karbonatlı suda beklettikten sonra 1 litre suya 25 ml (3 çorba kaşığı) sirke koyarak en az 5 dakika bekletilecek.

Durulama yapılacak.



MEYVE&SEBZE TEMİZLİĞİ

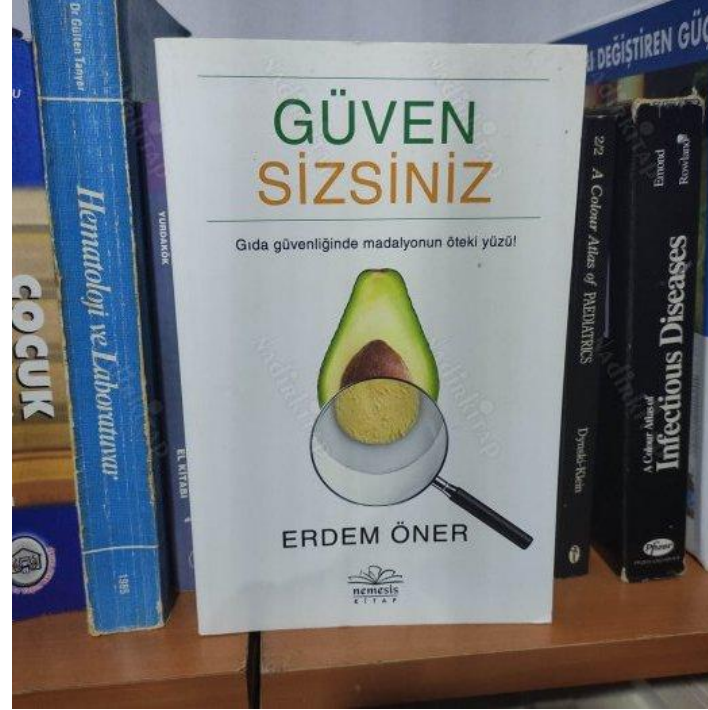
Ürünlerde ilaç uygulaması çoğunlukla çiçeklenme döneminde yapılır ve ürün, merkezine kadar işleyen kalıntılarla büyüyebilir. Bu nedenle temizlik her zaman kalıntıları tamamen yok edemez.

Pestisit şüphesi varsa ürünün kabuğunu soyarak tüketmek daha doğru olur.



KAYNAK KİTAP ÖNERİSİ

ERDEM ÖNER – GÜVEN SİZSİNİZ



Teşekkür Ederim... 😊