

pınarenstitüsü 05

bülten
Ocak 2016



pınarenstitüsü

**Kırmızı Et Sağlıklı
Beslenme İçin
Vazgeçilmez**

**Sağlıklı Beslenerek
Hastalıklardan
Korunun**

**"Sütümüzün
Geleceği
Bilinçli Ellerde"
Projesi Tire'de**



Kırmızı Et Sağlıklı Beslenme İçin Vazgeçilmez

İnsanoğlu yaklaşık 3 milyon yıldır kırmızı et yiyor

İnsanoğlunun avcılığa geçişiyle birlikte beslenmesinde önemli yer tutan kırmızı etin düzenli tüketimi, zihinsel ve fiziksel sağlığı korumanın önemli bir parçasını oluşturuyor.

Protein ve demir başta olmak üzere içerdiği mineraller ve B grubu vitaminleri nedeniyle oldukça zengin bir besin kaynağı olan kırmızı et, beslenme açısından vazgeçilmez bir yere sahip. Bu önemli besin maddesi kas direncinin ve metabolizmanın devamlılığını sağladığı gibi, içerisinde yüksek miktarda bulunan demir gibi minerallerle vücudu hastalıklara karşı da koruyor.

Bağışıklık sistemini güçlendiren kırmızı et, sindirim sistemi için de oldukça yararlıdır. Bir protein çeşidi olan kreatin, kırmızı et gibi hayvansal gıdalarda bolca bulunur ve sağlıklı bir zihin için son derece önemlidir. Etin içerdiği kreatin, fiziksel ve zihinsel performansı attırmaya yarar. Kırmızı etin içerdiği B6 ve B12 vitaminleri, güçlü bir hafıza için gereklidir; yaşlılık döneminde ortaya çıkan unutkanlığın engellenmesinde rol oynar.

Kasları güçlendiren, kansızlığı önleyen, vücut direncini yüksek tutan ve kırmızı ette bolca bulunan proteinin, vücut tarafından üretilmediği için, dışarıdan alınması gerekir.





Vücudumuzda bulunan hücrelerin, dokuların ve organların fonksiyonlarını sürdürebilmeleri yeterli protein alımına bağlıdır.

Protein, çocuklarda sağlıklı büyümeyi ve kas gelişiminin sağlıklı olmasını, yetişkinlerde ise dokuların gelişimini ve tamirini sağlar. Büyüme çağındaki çocukların, ağır işlerde çalışan kişilerin, sporcuların ve yaşlıların protein içerikli beslenmeleri yararlıdır çünkü proteinler organizmanın onarım ve yapım elemanları olarak sağlığımız için kritik bir rol oynarlar. Vücudumuz ağırlığına göre her gün belli miktarda proteine ihtiyaç duyar.

Proteinler hücrelerdeki bütün biyolojik olayların yapı taşlarıdır. Proteinlerden gelen aminoasitler, vücudumuzun yeni kas yapısı oluşturması için kullandığı tuğlaları temsil eder. Gerekli olan aminoasitlerin bulunduğu kaynaklardan biri de hayvansal proteinlerdir. Kırmızı et, balık, süt ve yumurta en iyi protein kaynaklarıdır. İnsanların yeterli ve dengeli beslenmesinde tüketilmesi gereken günlük proteinin yaklaşık yarısının hayvansal proteinlerden karşılanması önemlidir.

Yetersiz protein alımı kişide kas gelişimini olumsuz etkiler ve kas erimelerine neden olabilir. Aynı zamanda hastalıklara ve yorgunluk yaşanmasına sebep olur.

Yaşlıların protein ihtiyacı ve sarkopeni

Yaşlanmaya bağlı olarak kas gücünün ve dayanıklılığın azalması "kas erimesi" (sarkopeni) olarak tanımlanır. Özellikle yaşlılarda kas erimesinin önlenmesi, düşme riskinin önüne geçilmesi ve bağımsız yaşama yetisinin artırılması açısından önem taşır.



Kas erimesinin en önemli sonuçları, bağımsız yaşama ve hareket yeteneğinde azalma ve düşmelere bağlı yaralanma ile kırıklar sonucu yatağa bağımlı hale gelme olarak sayılabilir.

Yaşlandıkça besin, özellikle protein alımındaki azalmanın yanı sıra, fiziksel aktivite azlığı da kas erimesini arttıran en önemli nedenler arasındadır. Büyüme hormonu, testosteron gibi hormonlar kasta protein yapımını sağlayan hormonlardır ve bunlar yaşla birlikte azalmaktadır. Bu da kas erimesinde önemli bir diğer faktördür.

Beslenme bozukluğu ile kas erimesi arasında önemli bir ilişki vardır. Bu nedenle özellikle beslenme bozukluğuna bağlı kas erimesi olan yaşlıların protein yönünden zengin besinler tüketmeleri, diyetlerinin hayvansal protein bakımından zenginleştirilmesi, yaşa bağlı olarak gelişen kas kaybının azaltılmasını sağlar.

Önemli bir halk sağlığı sorunu olan sarkopeniye dikkat çekmeyi amaçlayan Pınar Enstitüsü, Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi İç Hastalıkları Anabilim Dalı Öğretim Üyelerinin yürüttüğü "Toplumda 65 Yaş ve Üstü Bireylerde Sarkopeni Sıklığı ve Beslenme Durumunun Sarkopeniye Etkisi" Projesi'ne destek vermiştir. Proje kapsamında "Toplumda Sarkopeni Görülme Sıklığı ve Risk Etmenleri" ve "Yaşlılarda Sarkopeni İle Depresif Belirtiler ve Fonksiyonel Durum Arasındaki İlişki" başlıklı 2 ayrı doktora teziyle İzmir'in Bornova ilçesinde 966 yaşlı bireye ulaşılmıştır.

Araştırma bulguları sonucunda yaşlılarda sağlıksız beslenmenin yaygın olduğu gözlenmekle birlikte, son zamanlarda sıkça duymaya başladığımız "gıda güvencesizliği"nin, yani gıdaya erişimde yaşanan zorlukların önemi ortaya çıkmıştır.



Sağlıklı Beslenerek Hastalıklardan Korunun



Kış aylarında yeterli ve dengeli beslenerek hastalıklardan korunmak mümkün.

Yaşamın her döneminde yeterli ve dengeli beslenme sağlığın korunması için esastır. Kış aylarında çevresel faktörlerdeki değişimler nedeniyle bazı vitamin ve minerallere olan ihtiyacımız artar.

Havaların soğumasıyla birlikte metabolizmamız kendini koruma altına alır ve fiziksel hareketliliğin de azalmasıyla metabolizma yavaşlar.

Gecelerin uzaması, hareketin azalması ve evde geçirilen zamanın artmasıyla yağlı ve şekerli besinlere yönelim artar. Kış mevsimi sadece bedenimizi etkilemez. Hormonlarda yaptığı değişiklikler nedeniyle de genellikle kış aylarında birçok kişide gözlenen depresyon halinin artması, yeme eğilimini artırır. Bu nedenlerle dört besin grubunda (süt ve süt ürünleri grubu, et-yumurta-kuru baklagiller grubu, sebze ve meyve grubu, tahıl grubu) bulunan çeşitli besinlerin en az üç ana ve üç ara öğün olacak şekilde yeterli miktarlarda alınması, özellikle kış aylarında büyük önem taşır.

Kış mevsiminde azalan güneş ışığı ve giydiğimiz kalın giysiler nedeniyle

vücudumuzda D vitamini eksikliği yaşanabilir. Bu sebeple süt ve süt ürünlerinde bulunan kalsiyum, fosfor ve D vitamini kemik sağlığı için çok değerlidir. Çocukken daha fazla tükettiğimiz sütü, yaşımız ilerledikçe ihmal edebiliyoruz. Oysaki sütün içerdiği vitamin ve mineraller her yaşta insan için sağlığa büyük katkılar sağlar. Bu nedenle süt tüketimi ihmal edilmemeli ve özellikle orta yaşlarda ve yaşlılık dönemlerinde daha fazla tüketilmelidir.

Kahvaltının atlanmaması kış aylarında çok daha önemlidir. Güne kahvaltı ile başlamak hem metabolizmanın hızlanmasına hem de bağışıklık sisteminin korunmasına yardımcı olur. Kış günlerinde hastalıklardan korunmak için güne güçlü bir kahvaltıyla başlamak gerekir.

Havaların soğumasıyla birlikte grip, soğuk algınlığı ve bronşit gibi birçok hastalık baş göstermeye başlar. Bu hastalıklardan korunmak için güçlü bir bağışıklık sistemine sahip olmak gerekir. Bunun yolu da yeterli ve dengeli beslenmeden geçer.





Su tüketimine dikkat

Kış aylarında susuzluk hissedilmeyebilir ancak metabolik fonksiyonların düzenli ve sağlıklı olabilmesi için su tüketimine dikkat edilmesi gerekir. Su genel olarak, vitamin ve minerallerin hem vücutta taşınmasında hem de vücut sıcaklığını dengelemede kritik bir rol oynar. Az miktarda içilen su, vücut ısısının düşmesine neden olur. Her gün düzenli tüketilecek su, bağışıklık sistemini kuvvetlendirir ve böylece hastalıklardan korunmaya yardımcı olur. Derinin nemlenmesinde, toksinlerin atılmasında ve vücudun temizlenmesinde temel bir görev üstlenen su, böbreklerin çalışmasını da kolaylaştırır.



Pinar Enstitüsü "Sütümüzün Geleceği Bilinçli Ellerde" Projesi ile Tire'deydi

Sütümüzün Geleceği Bilinçli Ellerde Projesi, Tire'de çiğ süt üreticileri ile buluştu.

İzmir İl Gıda Tarım ve Hayvancılık Müdürlüğü, Tire Süt Kooperatifi, Çamlı Yem, Pinar Süt ve Pinar Enstitüsü'nün iş birliği ile gerçekleştirilen "Sütümüzün Geleceği Bilinçli Ellerde Projesi" kapsamında 1.050 süt üreticisine "Hayvan Besleme, Hayvan Sağlığı, Hijyen ve Sanitasyon" konularında verilecek eğitimler, 18 Kasım 2015 tarihinde düzenlenen törenle başladı.

Yaşar Holding Yönetim Kurulu Başkan Vekili İdil Yiğitbaşı, Yaşar Holding İcra Başkanı Mehmet Aktaş ve Pinar Enstitüsü Yönetim Kurulu Başkanı Dilek Emil'in evsahipliğinde düzenlenen "Sütümüzün Geleceği Bilinçli Ellerde Projesi" Açılış ve Sertifika Töreni'ne İzmir Gıda Tarım ve Hayvancılık İl Müdürlüğü Hayvan Sağlığı ve Yetiştiriciliği Şube Müdürü Ayşe Şener, Tire Kaymakamı Mehmet Demirezer, Ödemiş Kaymakamı Celil Ateşoğlu, Tire Belediye Başkanı Tayfur Çiçek, Tire Gıda Tarım ve



Hayvancılık İlçe Müdürü Mutlu Tıraş ve Tire Süt Kooperatifi Başkanı Mahmut Eskiörük katıldı.

Tire Organize Sanayi Bölgesi Konferans Salonu'nda gerçekleştirilen eğitimler, Ege Üniversitesi Ziraat Fakültesi Zootekni Bölümü'nden Prof. Dr. Ahmet Alçıçek ve Çamlı Yem Veteriner Hekimi Burak Demirkollu tarafından verildi. Milas ve Eskişehir'den sonra Tire'de gerçekleştirilen eğitimler ile Proje kapsamında 5.000'in üzerinde üreticiye ulaşılacak.

