

Kasım 2022 / 13. Sayı

gıda & BESLENME

► FONKSİYONEL GIDALAR
NEDİR, NE DEĞİLDİR?

► BESLENMEMİZDEKİ
FONKSİYONEL GIDALAR

► BİR E VİTAMİNİ ÇEŞİDİ:
TOKOTRIENOLLER

M İ S Y O N U M U Z

Gıda Takviyesi ve Beslenme Derneği olarak, Kamuoyunu Takviye Edici Gıdalar, Sporcu Gıdaları ve diğer Yenilikçi Beslenme Ürünleri konusunda doğru bilinçlendirmek için yola çıktık.



GTBD DEN

Gıda ve Beslenme Dergisi'nin çok kıymetli okurları,

1980'lerden beri hayatımızda olan fonksiyonel gıda kavramı, "gıdada inovasyon" denildiğinde karşımıza çıkan önemli konulardan bir tanesi hâline geldi. Birçok start-up şirketi, KOBİ veya büyük ölçekli şirketler, gıdaları minimum işleme yöntemleri ile zenginleştirerek, özel gruplar (çocuk, sporcu, yaşlı, kronik hastalıklara sahip bireyler) için yüksek besin değeri taşıyan ürünlere dönüştürebiliyor.

Bir yandan iklim krizinin yarattığı sorunlar, bir yandan tüketicilerin değişen alışkanlıkları ile atıştırmalıklarımız ve öğün içeriklerimiz değişti. Girişimcilerin kamuoyu için farklı ve sağlıklı üretim yöntemleri ile ürünler hazırlaması ve ürünü dönüştürüp yenilikçi ve besleyici şekilde sunması, tüketim alışkanlıklarımızın olumlu yönde değişiminde önemli bir adım olacaktır.

13. sayımızda, Fonksiyonel Gıda terimine dair merak ettiğiniz detayları, fonksiyonel gıda üretiminde çalışmalar yürüten kişi ve kurumlarla yaptığımız röportajları, fonksiyonel gıdalar üzerine bir kitap tanıtımını, hafızayı güçlendiren besinlere dair bilgileri, sporcu beslenmesinde öne çıkan ergojenik desteklerden kreatine dair detaylı bilgileri, halk arasında sıklıkla karıştırılan fonksiyonel gıda ve takviye edici gıdalar arasındaki farkları bulabilir, sektöre ve derneğimize dair haberleri okuyarak alandaki gelişmeleri takip edebilirsiniz. GTBD sosyal medya hesaplarımızdan da güncel paylaşımlarımızı takip edebilir, yorumlarınızı bizimle paylaşabilirsiniz.

Keyifli okumalar diliyoruz.

Bir sonraki sayımızda görüşmek dileğiyle...

Sağlıcakla kalın.

gıda & BESLENME

GIDA VE BESLENME DERGİSİ

Yaygın Süreli Yayın
4 aylık gıda, beslenme ve sağlık
sektörü dergisi
Sayı: 13

İmtiyaz Sahibi

Gıda Takviyesi ve Beslenme
Derneği Adına
Samet Serttaş

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
Melike Oktay

Editör
Zeynep S. Doğruer

Tasarım
Innovaart - Creative Content
Management

Baskı
Anıl Matbaası

İdare Adresi
Koç Kuleleri, A Blok 13. Kat No: 42,
Söğütözü, Çankaya, Ankara

www.gtbd.org.tr

Gıda ve Beslenme Dergisi *Gıda Takviyesi ve
Beslenme Derneği* için Innovaart Sanatsal
Tasarım ve Danışmanlık Limited Şirketi tarafından
hazırlanmaktadır. Dergide bulunan yazılar kısmen
veya tamamen kaynak belirtmeden kullanılamaz.

©
2022



06

SEKTÖRDEN
HABERLER



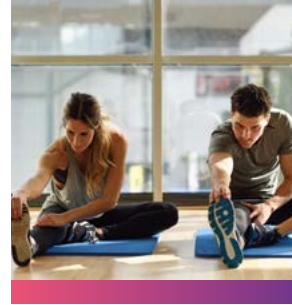
09

DERNEKTEN
HABERLER



10

BESLENMEMİZDEKİ
FONKSİYONEL
GIDALAR



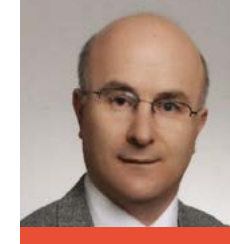
14

EN ETKİLİ
FONKSİYONEL
GIDALARDAN
“CREATINE”



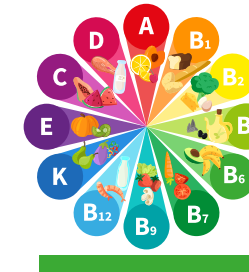
18

YOKA



22

Gündelik Yaşamda
Belki Aldığımız
Ama Adını
Duymadığımız
Diğer Bir E
Vitamini Çesidi:
TOKOTRIENOLLER
Prof. Dr. Ali AYYILDIZ
Üroloji, Cinsel Sağlık
ve Sağlıklı Beslenme
Uzmanı



26

Takviye Edici
Gıdalar ve
Fonksiyonel
Gıdalar
Arasındaki
FARKLARI
BİLİYOR MUYUZ?



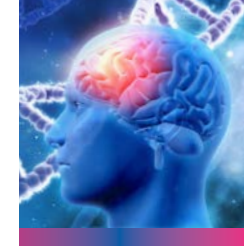
28

GTBD
ÜYELERİNİ
TANİYALIM



36

FONKSİYONEL
GIDALAR
NEDİR, NE
DEĞİLDİR?



40

HAFIZAYI
GÜÇLENDİREN
4 BESİN



42

Akademi ve
Gıda Sektörünü
Buluşturan
BESLENME
ENSTİTÜSÜ
AÇILDI



46

KİTAP KÖŞESİ
FONKSİYONEL
GIDALAR

Sektörden HABERLER



Türkiye'de üretilen tarımsal ürünlerin enerji ve besin değerlerine tek noktadan ulaşılabilecek

T.C. Tarım ve Orman Bakanlığı tarafından sağlıklı beslenmeye katkı için hazırlanan "TürKomp" in-

ternet sitesinden, Türkiye'de üretilip tüketime sunulan, işlenmiş-işlenmemiş tarımsal ürünlere ait, enerji değerleri ve besin öğeleri gibi çeşitli bilgilere ulaşılabiliyor.

T.C. Tarım ve Orman Bakanlığı, TÜBİTAK MAM ve T.C. Sağlık Bakanlığı tarafından yürütülen "Ulusal Gıda Kompozisyonunun Belirlenmesi ve Yaygın Sürekli Paylaşım Sisteminin Oluşturulması Projesi" kapsamında oluşturulan "www.turkomp.gov.tr", ülkemizdeki ilk gıda kompozisyon veri tabanı olma özelliği taşıyor.

14 gıda grubundan 645 gıda ve 100 gıda bileşenine ait 63 bin civarında enerji ve besin öğeleri verisinin yer aldığı TürKomp, Türkçe ve İngilizce hizmet veriyor.

Sitede tüm örneklem ve analizlerde geriye doğru izlenebilirlik sağlama, gıdaya, bileşene ve beslenme şekline göre arama yapılabilme, gıdaları karşılaştırma özellikleri ve beslenme çantası uygulaması da bulunuyor.

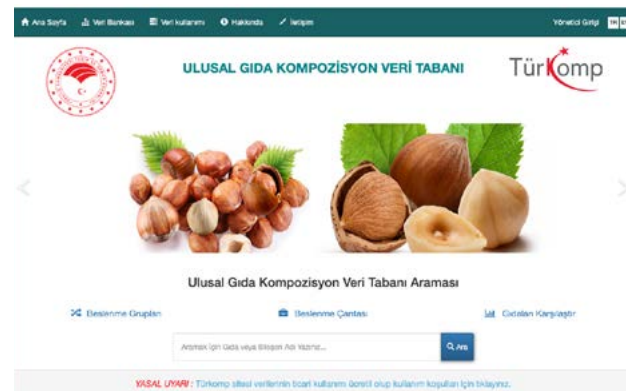
Sitede yer alan "gıdaya göre" aramada, enerji değerleri ve besin öğeleri verilerine, "bileşenlere göre" aramada, miktarına göre çoktan aza doğru aranan gıda bileşenlerine, "beslenme grupları" bölümünde, arama analiz sonuçlarına göre, düşük enerjili, az yağlı, yağsız, yüksek lifli ve yüksek

proteinli gıdalara erişilebiliyor.

"Beslenme çantası" bölümünde, seçilen birden fazla gıdanın toplam enerji değerleri ve besin öğelerine ulaşılırken, "gıdaları karşılaştır" uygulaması da seçilen iki gıdanın besin öğeleri ve enerji değerleri açısından kıyaslanabilmesine imkân tanıyor.

TürKomp internet sitesinin mobil uygulamasının da geliştirilmesi planlanıyor.

<https://www.aa.com.tr/tr/gundem/turkiyede-uretilen-tarimsal-urunlerin-enerji-ve-besin-degerlerine-tek-noktadan-ulasilabilecek/2665976>



Dünya Gıda Günü'nün bu yılki teması "KİMSEYİ Arkada Bırakma"

Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü'nün (FAO) kuruluş tarihi olan 16 Ekim, her yıl Dünya Gıda Günü olarak kutlanıyor. Bu yıl 42. kez gerçekleştirilecek Dünya Gıda Günü kutlamalarına tüm dünyada 150'den fazla ülke katılıyor.

aslında tüm dünyaya seslenerek düzenlediği bir dizi etkinliğin parçası olmaya davet ediyor; herkesin, her yerde yeterli miktarda güvenli gıdaya düzenli şekilde erişebileceği, sürdürülebilir bir dünyanın inşası için çağrıda bulunuyor.

FAO şimdiden #WorldFoodDay etiketi ile bu yılın Dünya Gıda Günü temasını içeren sosyal medya paylaşımlarına başlamış durumda.



2022 yılının Dünya Gıda Günü teması, Birleşmiş Milletler (BM) Gıda ve Tarım Örgütü (FAO) tarafından "KİMSEYİ Arkada Bırakma" (Leave NO ONE behind) olarak belirlendi.

<https://www.fao.org/world-food-day/en>



Dünya Gıda Günü'nde; dünyadaki açlık problemlerinin belirlenmesi ve çözüm yollarının gösterilmesi, adaletsiz gıda paylaşımının, ülkeler arasındaki gıda üretimi birlikteliğinin sağlanması, gıdaların üretimi-tüketimi ve satış noktalarındaki hijyen ve sanitasyon etkinliğinin sağlanması ile yeterli ve dengeli beslenmenin öneminin belirtilmesi amaçlanıyor.

FAO; hükümetlere, özel firmalara, sivil toplum kuruluşlarına, gazetecilere ve

[https://www.gidahatti.com/haber/11526751/dunya-gida-gunu-nedir-ne-zaman-kutlanir-2022-yili-temasi-ne#:text=Dünya%20Gıda%20Günü%202022%20temasi,NO%20ONE%20behind\)%20olarak%20belirlendi.](https://www.gidahatti.com/haber/11526751/dunya-gida-gunu-nedir-ne-zaman-kutlanir-2022-yili-temasi-ne#:text=Dünya%20Gıda%20Günü%202022%20temasi,NO%20ONE%20behind)%20olarak%20belirlendi.)



Dünya Gıda Günü ödülleri sahiplerini buldu!

Dünya Gıda Günü Ödülleri, 17 Ekim 2022 Pazartesi günü Ankara'da düzenlenen Dünya Gıda Günü Konferansı'nda sahiplerini buldu.

Türkiye Gıda ve İçecek Sanayii Dernekleri Federasyonu (TGDF), Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü (FAO) ve T.C. Tarım ve Orman Bakanlığı iş birliğiyle düzenlenen Dünya Gıda Günü Konferansı'nda, açılış konuşmalarının ardından Dünya Gıda Günü ödülleri takdim edildi.

TGDF Ödülü Agrimetre Yazılım ve Danışmanlık firmasına, Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü (FAO) Ödülü, mandalina çiftçiliği yapan Gürsel Apapa'ya, T.C. Tarım ve Orman Bakanlığı Ödülü, yüzden fazla yöresel ürün üreten ve glutensiz ürünlerle niş pazarları hedefleyen Ankara Beypazarı Kınalı Eller Lezzet Atölyesi'ne verildi.

<https://www.gidahatti.com/haber/12392118/dunya-gida-gunu-odulleri-sahiplerini-buldu>





LONZA Spor ve Aktif Yaşamı Destekliyor

Spor severlerin heyecanla beklediği Battle of Bosphorus CrossFit yarışmaları, 8-9 Ekim 2022 tarihlerinde Beşiktaş Belediyesi, Çilekli Tesisleri'nde gerçekleşti. Lonza bu yarışmalara, klinik çalışmalarla etkinliği kanıtlanan UC-II® doğası değiştirilmemiş tip II kolajen ürünü ile sponsorluk desteği verdi.



CFA TRAINING CLUB tarafından organize edilen ve bu sene beşincisi gerçekleştirilecek Alsancak Team Series, Atlantique Holiday Club Kuşadası ev sahipliğinde yapılacak. 5-6 Kasım 2022 tarihlerindeki yarışmaların final aşamaları, Lonza'nın klinik çalışmalarla etkinliği kanıtlanan UC-II® doğası değiştirilmemiş tip II kolajen ürünü sponsorluğunda gerçekleştirilecek.



Sağlık Sektörünün En Önemli Fuarlarından CPHI

1-3 Kasım 2022 tarihlerinde Frankfurt gerçekleştirildi.

TÜRKİYE İSMAİL AKBAL VÜCUT GELİŞTİRME VE FITNESS ŞAMPİYONASI HARDLINE SPONSORLUĞUNDA GERÇEKLEŞTİ

Türkiye İsmail Akbal Vücut Geliştirme ve Fitness Şampiyonası ve Dünya Şampiyonası Millî Takım Seçmeleri 21-25 Eylül 2022 tarihleri arasında İstanbul'da yapıldı. İstanbul Kurtköy Spor Salonu'nda gerçekleştirilen organizasyonda, bine yakın sporcunun yarışmasıyla rekor katılım sayısına ulaşan Millî Takım Seçmeleri, seyirciler tarafından da yoğun ilgi gördü.

Türkiye Vücut Geliştirme, Fitness ve Bilek Güreşi Federasyonu Başkanı Niyazi Kurt da yaptığı açıklamada, Uluslararası Vücut Geliştirme ve Fitness Federasyonu (IFFB) görüşülen projeleri

olduğunu belirtirken, Hardline'a da spora verdikleri destek için teşekkürlerini sundu.

Hardline Academy'den Prof. Dr. Emin Kafkas da sportif ortama katılan herkesin bilimsel anlamda bilgiye erişimini sağlama misyonu ile birçok spor branşına destek olduklarını ifade etti.

<https://www.fanatik.com.tr/turkiye-ismail-akbal-vucut-gelistirme-ve-fitness-sampiyonası-sona-erdi-2302856>



gıda & BESLENME

DERNEKTEN HABERLER

GTBD'DEN T.C. TARIM BAKANLIĞI VE T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI'NA ZİYARET

GTBD Yönetim Kurulu Başkanımız Samet Serttaş ve Yönetim Kurulu üyemiz Abdullah Uzun, 27 Temmuz 2022 Çarşamba günü T.C. Tarım Bakanlığı ve T.C. Sağlık Bakanlığı'nı ziyaret etti.

Ziyaret kapsamında, Kodeks Daire Başkanı Selim Kaplan ve Gıda ve Kontrol Genel Müdürlüğü Genel Müdür Yardımcısı Selman Ayaz ile TıO2- Katkı Maddeleri Yönetmeliği ve Takviye Edici Gıda (TEG) yönetmelik taslağı hakkında görüşüldü.

Risk Değerlendirme Daire Başkanı Şenay Eken ile yapılan görüşmede ise yine TıO2- Katkı Maddeleri Yönetmeliği ve novel gıdalar ile gıdalarda kullanılabilecek bitkiler yönetmeliği ele alındı.

Ziyaret kapsamında son olarak, Türkiye İlaç ve Tıbbi Cihaz Kurumu (TITCK) Bitkisel ve Destek Ürünler Daire Başkanı Uzm. Ecz. Oğuzhan Koyuncu ile yapılan görüşmede sağlık beyanlarının yayımlanma süreci ve Takviye Edici Gıda (TEG) yönetmeliği üzerine görüşüldü.

GTBD YÖNETİM KURULU VE ÜYELER HERBALİFE EV SAHİPLİĞİNDE BİR ARAYA GELDİ

Gıda Takviyesi ve Beslenme Derneği Yönetim Kurulu ve Üyeler, 17 Eylül 2022

tarihinde Herbalife ev sahipliğinde İstanbul Büyükşehir Plaza'da bir araya geldi. Toplantıda, T.C. Tarım ve Orman Bakanlığı ve T.C. Sağlık Bakanlığı tarafından yayımlanan çeşitli yönetmelikler değerlendirildi. Ayrıca, 2022 yılı içinde yapılacak aktiviteler ve aksiyon planları paylaşıldı.

GIDA TAKVİYESİ VE BESLENME DERNEĞİ GENÇ DİYETİSYEN VE GENÇ ECZACI ÖDÜLLERİ SAHİPLERİNİ BULDU

Gıda Takviyesi ve Beslenme Derneği olarak bu yıl ikincisini düzenlediğimiz Genç Diyetisyen Ödülleri ve ilkini düzenlediğimiz Genç Eczacı Ödülleri sahiplerini buldu. Ödül sorumlusu en fazla 3 dakikalık bir video ile cevaplayıp bize gönderen adaylarımız arasında jürimiz tarafından yapılan titiz eleme sonunda ödülümüzün sahipleri belli oldu.

Gıda Takviyesi ve Beslenme Derneği Genç Diyetisyen Ödülleri'nin sahipleri:

Akademi insanı: Ömer Mor
İletişim gurusu: Duygu İpekçi
Ezber bozan: Bensu Budak



Gıda Takviyesi ve Beslenme Derneği Genç Eczacı Ödülleri'nin sahipleri:

Akademi insanı: İlkur Necibe Başma
İletişim gurusu: Kaan Kalaycı
Ezber bozan: Leyla Yumrukaya



Tüm katılımcılarımıza video paylaşımları ve gösterdikleri ilgi için teşekkür ederiz.



beslenmemizdeki Fonksiyonel gıdalar



Doç. Dr. Gökçen Garipoğlu
Bahçeşehir Üniversitesi Beslenme
ve Diyetetik Bölüm Başkanı

*Fonksiyonel gıdalar üzerine Bahçeşehir Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölüm Başkanı **Doç. Dr. Gökçen Garipoğlu** ile dergimiz için söyleşi yaptık. Söyleşide; fonksiyonel gıdaların tüketimi, beslenmemizdeki yeri, diyetisyenlerin fonksiyonel gıda üretiminden tüketimine dek rolü ve fonksiyonel gıdaların geleceği gibi merak ettiğimiz konuları mercek altında aldık.*

► Merhaba Gökçen hocam, bize biraz kendinizden bahseder misiniz?

2005 yılında Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümünden mezun oldum. Yüksek lisansımı Gazi Üniversitesi Eczacılık Fakültesinde 2010 yılında, doktoramı aynı üniversitede Beslenme ve Diyetetik Bölümünde 2016 yılında tamamladım. Bu süreçte, bir eğitim araştırma hastanesinde klinik diyetisyen olarak çalıştım. Yani obezite dışında yoğun olarak yutma bozukluğu olan, yara iyileşmesi ön planda olan, kanser cerrahisi geçiren hastalar ile çalıştım. Doktora sonrası ise akademik hayata geçiş yaparak çalışmaya devam ediyorum. Bu yıl Ağustos ayında Doçent ünvanı aldım ve şu anda Bahçeşehir Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölüm Başkanıyım.

► Fonksiyonel gıdaları bir de sizden okuyabilir miyiz? Bu alanda takip edebileceğimiz belli platformlar var mıdır? (Kongre, kitap, dergi, sosyal medya hesapları, kurumlar vb.)

Fonksiyonel gıda tanımlaması, 1980 yılında Japonya'da ortaya çıkmış olsa da ülkemizde 2000'li yıllar itibarıyla konuşulan önemli bir alan olmuştur. Fonksiyonel gıdalar, temel besin ögesi gereksinimlerini karşılamaya ek olarak, hastalıklardan korunmada ve sağlığın geliştirilmesinde rol alan, biyoaktif unsurlar içeren besin veya besin bileşeni olarak tanımlanmaktadır. Yani doyurucu olmanın ya da enerji, protein gibi besin öğelerinin karşılanmasında sağladığı katkının ötesinde faydaları da olan gıdalardır. Bu gıdalar, doğal olarak içerdikleri bileşenler nedeniyle ek faydalar sağlayabileceği gibi, toplumun daha geniş bir kesimine ulaştırılabilmesi için aktif bileşenler ile zenginleştirilmiş gıdalar da olabilir. Örneğin, diyet lifi sağlığa çok önemli faydaları olan biyokatif karbonhidratlardandır ve tüketiminin yetersizliği pek çok hastalıkla ilişkilendirilmiştir. Bu nedenle, koruyuculuk ve sağlığın iyileştirilmesi için diyet lifi ile zenginleştirilerek fonksiyonel gıdalar geliştirilebilir. Konuyla ilgilenenlerin takip etmesi için: Tübitak Gıda İnovasyon Platformu (TÜGİP) fonksiyonel ve inovatif gıdalar geliştirilmesi konusunda önemli projeler yapıyor. Ülkemiz Sanayi ve Teknoloji Bakanlığı ve Avrupa Birliği işbirliği ile INNOFOOD projesi yürütülüyor,

Günümüzde beslenmemiz modern hayatın getirdiği bazı zorluklarla karşı karşıya ne yazık ki. Bazı besin öğelerini yetersiz, bazılarını ise fazla alabiliyoruz hayatın hızına yetişmeye çalışırken. Burada önemli nokta, fonksiyonel gıdaların diyetin olağan parçası olmasıdır; yani kültürel olarak kabul edilebilir, alışkın olunan gıdalardan oluşmasıdır

gıda ve içeceklerde yenilikçi içerikler tasarlanması hedefleniyor. Bunun dışında Avrupa Fonksiyonel Gıda Bilimi Komisyonu [The European Commission Concerted Action on Functional Food Science in Europe (FUFOSE)] ve Uluslararası Gıda Bilimi Konseyi'nin [The International Food Information Council (IFIC)] çalışmalarının takip edilmesini de öneririm.

Fonksiyonel gıdalar beslenme planımızın neresinde yer almalı?

Günümüzde beslenmemiz modern hayatın getirdiği bazı zorluklarla karşı karşıya ne yazık ki. Bazı besin öğelerini yetersiz, bazılarını ise fazla alabiliyoruz hayatın hızına yetişmeye çalışırken. Burada önemli nokta, fonksiyonel gıdaların diyetin olağan parçası olmasıdır; yani kültürel olarak kabul edilebilir, alışkın olunan gıdalardan oluşmasıdır. Özellikle yetersiz alımların yerine konması için olduğu kadar iyilik hâlinin sürdürülmesi ve/veya iyileştirilmesi amacıyla da sağlıklı bir beslenme planında bu gıdalardan faydalanabiliriz.

Pandemiyle birlikte toplumumuzda fonksiyonel gıda tüketimine yönelimde artış olduğunu söylemek mümkün mü?

Bu dönemde, özellikle bağımsızlığı desteklemek için gıda takviyesi kullanımında artış oldu. Bununla birlikte

Artık sınırlı kaynaklara sahip olan gezegenin gıda üretiminde de daha verimli kullanılması gerekiyor. Bu nedenle daha az, ama daha etkili, içeriği daha güçlü besinlerin geliştirilmesi gerekiyor ki ihtiyaçların karşılanmasında sürdürülebilir üretimler yapılabilirsin.



tablet, toz gibi ekstraktların kullanımında çekince duyulması ya da yüksek doz alımlarda risklerin olabileceğinin belirtilmesi de birçok insanın kullanmaktan kaçınmasına neden oldu. Bu nedenle, diyetisyenler "Korunmak için ne yemeliyim?" sorusuyla çok karşılaşmıştır bu dönemde. Yani aslında işlevi artırılmış gıda seçenekleri yeterli olsa, tüketimi de artmış olurdu. Pandemi, toplumun daha iyi gıda tüketme eğilimini ve arayışını artırdı, ama tüketiciye sunulan fonksiyonel gıda ürünleri ülkemizde biraz sınırlı bence.

Diyetisyenlerin fonksiyonel gıda üretiminden tüketimine dek rolü ne olmalıdır?

Diyetisyenler, gıda zincirin son halkası olan birey ile doğrudan temasta olan, gereksinimleri değerlendiren ve en uygun çözümleri sunma konusunda eğitilmiş, sağlıklı yaşam için yol gösterici çok önemli bir meslek grubu üyeleridir. Danışanların veya benim hastanede

takip ettiğim gibi hastaların karşılaştıkları besin eksikliklerini ve ihtiyaçlarını yakından takip ettikleri için gıda sanayine de talep oluşturmak konusunda önemli katkıları olduğunu ve olacağını düşünüyorum. Bir gıdadan beklenen fayda, ihtiyaçlar, trendler ve talepleri iyi değerlendiren diyetisyenlerin fonksiyonel gıda geliştirmede, tüketilecek porsiyonlar ve zamanların belirlenmesinde etkin bir rolü olması gerekir.

Fonksiyonel gıdaların geleceğini nasıl görüyorsunuz? Sadece süper besinler olarak mı görülecek, yoksa bizi bekleyen geniş bir pazar ve kaynaklar var mı?

Sadece süper besin olarak görülmemeli, hatta tek başına bir besine süper güç de verilmemeli. Çünkü beslenmenin bütün olarak ele alınması gerekir. Günlük diyetin hataları iyileştirilmeden tek bir besin toplumu hastalıklardan korumaz, ya da tüketeni Süpermen © yapmaz. Ancak beslenme planının bütün değerlendirilip, uygun seçimlerle

fonksiyonel gıdalar sadece süper besin olarak görülmemeli, hatta tek başına bir besine süper güç de verilmemeli. Çünkü beslenmenin bütün olarak ele alınması gerekir



beslenmeye dâhil edilirse anlamlı katkıları olacaktır. Artık sınırlı kaynaklara sahip olan gezegenin gıda üretiminde de daha verimli kullanılması gerekiyor. Bu nedenle daha az, ama daha etkili, içeriği daha güçlü besinlerin geliştirilmesi gerekiyor ki ihtiyaçların karşılanmasında sürdürülebilir üretimler yapılabilir. Bu nedenle, ben fonksiyonel gıda pazarının genişleyeceğini düşünüyorum. Bu alanda yapılan çalışmaların, girişimlerin de desteklenmesi gerekir ve diyetisyenlerden bu alanda girişimciler çıkmasını da dilerim.

...



Takviye Edici GIDALAR İLAÇ DEĞİLDİR

Takviye Edici Gıdaların etiketinde veya reklamında bir hastalığı önleme, tedavi etme veya iyileştirme özelliğine sahip olduğunu belirten ifadelere yer verilemez.





En Etkili Fonksiyonel Gıdalardan “CREATINE”

Harun Kelebekoğlu

Gıda Teknolojileri ve Beslenme Uzmanı

Sporcular tarafından kullanılan fonksiyonel gıdalar arasında etkili konumu ve gücüyle dikkat çeken “Creatine”e dair merak ettiklerinizi Gıda Teknolojileri ve Beslenme Uzmanı **Harun Kelebekoğlu** dergimiz için kaleme aldı.

Fonksiyonel gıdaların etkinliği söz konusu olduğunda, hiç şüphesiz, bilinen en güçlü sporcu gıdası creatine monohydrate’tır. Creatine, doğal olarak kas hücreleri içinde bulunur. Creatine yapısı, kimyasal açıdan amino asitlere benzemektedir. Creatine, özellikle ağır antrenmanlar yaparken kasların ihtiyacı olan enerjinin üretilmesine yardımcı

olur. Creatine takviyeleri, genel olarak sporcular ve egzersiz yapanlar arasında oldukça popülerdir. Bilimsel açıdan incelendiğinde, kas içi creatine depoları; kas kütlesi miktarı, **kırmızı et tüketim düzeyi**, testosteron ve insülin benzeri büyüme faktörü-1 (IGF-1) hormonlarının konsantrasyon düzeyinden etkilenmektedir. İnsan organizmasındaki creatine

miktarının %95’i kaslarda fosfocreatine olarak depolanmaktadır. Geri kalan %5’lik kısım ise beyin, böbrekler ve karaciğerde bulunmaktadır. Kas hücreleri daha fazla adenozin trifosfat (ATP) üretebilmek için kaslarda depolanan fosfocreatine’e ihtiyaç duymaktadır. ATP, çalışan kaslarda acil enerji kaynağı olarak hızlıca kullanılır. Ancak, ATP kaynağı oldukça sınırlıdır. Bu nedenle, fosfocreatine depoları, artan ATP ihtiyacını karşılayabilmek için son derece kritik öneme sahiptir. Bu durumun nedeni, daha fazla ATP üretiminin egzersiz performansının artışı ile karakterize olmasıdır.

Creatine’in Kanıtlanmış Faydaları

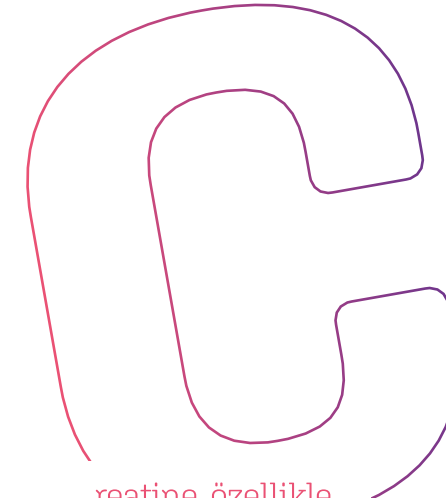
Anaerobik Kapasite ve Güç Artışı:

ATP, yüksek yoğunluklu interval ve ağırlık antrenmanlar sırasında anahtar role sahiptir. Bu tür aktiviteler sırasında daha fazla ATP üretiminin en kolay yolu, yüksek fosfocreatine depolarına sahip olmaktır. Kas içi creatine depolarını maksimize etmenin en kolay yolu, creatine monohydrate tüketmektir.

Kas Kütlesi ve Kuvveti Gelişimi:

Düzenli creatine monohydrate tüketiminin, kas kütlesini ve kuvvetini

artırma potansiyeli taşıması konusunda çok sayıda araştırma yapılmıştır. Bu bağlamda, creatine monohydrate kullanımının bazı metabolik, hücresel ve hormonal mekanizmalar yoluyla kas kütlesi ve kuvvetini geliştirdiği düşünülmektedir.



reatine, özellikle ağır antrenmanlar yaparken kasların ihtiyacı olan enerjinin üretilmesine yardımcı olur. Creatine takviyeleri, genel olarak sporcular ve egzersiz yapanlar arasında oldukça popülerdir.



Anabolik Hormon Konsantrasyon Düzeyi Gelişimi:

Creatine monohydrate kullanımı **sonrası testosteron ve IGF-1** gibi hormonların salgı düzeyinde artışlar görülebilir.

Çalışma Düzeyini Geliştirme:

Creatine monohydrate kullanımı, çalışma yükünü ve potansiyelini geliştirebilir.



Hücre Hidrasyon Seviyesinde Artış:

Hücre içi hidrasyon düzeyinin artması, kas büyümesi için gerekli olan hücre içi hacim potansiyelini sağlayabilir.

Hücre Sinyal Süreçlerinde Artış: Uydu hücre yanıtını artırarak kas tamiri potansiyelini geliştirebilir ve yeni kas hücreleri yapımına yardımcı olabilir.

Protein Yıkımı Minimizasyonu: Kas içi protein yıkım süreçlerini minimize ederek kas kütlesi artışı sağlayabilir.

Miyostatin Düzeyinde Azalma: Miyostatin protein artışı, yeni kas hücreleri oluşumunu yavaşlatabilir veya inhibe edebilir. Creatine monohydrate tüketimi, miyostatin protein sentezini azaltabilir.

Creatine takviyelerinin ayrıca beyin sağlığı üzerinde etkisi olduğu da görülmektedir. Creatine takviyelerinin düzenli kullanımı, beyin fosfocreatine depolarının artmasına neden olmak-

reatine takviyelerinin sadece spor performansını veya kas kütlesi ve kuvvetini geliştirmede, aynı zamanda diğer sağlık parametrelerine de olumlu etki etme potansiyeli olduğu da düşünülebilir.

tadır. Beyin phosfocreatine artışı, hem beyin sağlığını geliştirmede hem de nörolojik hastalıkları önleme ve tedavi etmede etkili olabilir. Aynı zamanda, bilimsel araştırmaların sonuçları, düzenli creatine kullanımının:

- * Hafıza ve Beyin Fonksiyon Bozulmaları (Yaşlı bireylerde)
- * Parkinson Hastalığı
- * Alzheimer Hastalığı
- * Epilepsi
- * Beyin ve Omurilik Yaralanmaları
- * Motor Nöron Problemleri

gibi nörolojik durumlara pozitif etki etme potansiyeli olabileceği yönündedir.

Sonuç olarak, creatine takviyelerinin etkinliği üzerine çok sayıda çalışma yapılmış ve oldukça etkili bir takviye olduğu konusunda ortak bir karara varılmıştır. Aynı zamanda, creatine takviyelerinin sadece spor performansını veya kas kütlesi ve kuvvetini geli-

tirmede, aynı zamanda diğer sağlık parametrelerine de olumlu etki etme potansiyeli olduğu da düşünülebilir.

Creatine Günlük Alım Dozu ve Yükleme

Creatine kullanım stratejileri veya doz optimizasyonu, creatine etkinliğini açığa çıkarmak için oldukça önemli bir başlıktır. Bundan dolayı, creatine doz yükleme stratejilerini, bilimsel kanıtlara göre ayarlamak rasyonel olacaktır. Literatür incelendiğinde, kas içi creatine depolarının maksimize edilmesi için creatine doz stratejisi olarak iki farklı yöntem göze çarpmaktadır:

1. Yöntem: 5-7 gün boyunca her gün toplam 20 gr creatine (3-4 parçada) yükleme ve devam eden 3-4 hafta boyunca her gün 3-5 gr creatine yüklemesinin yapılması

2. Yöntem: İlk hafta yoğun creatine yüklemesi yapmadan, 21-28 gün boyunca her gün 3-5 gr creatine yüklemesinin yapılması.

Creatine Tüketiminin Etkileri

Creatine takviyeleri ile ilgili ispatlanmamış birçok yan etkiden bahsedilmektedir. Ancak bilimsel araştırmalar incelendiğinde, ister kısa dönemli ister uzun dönemli olsun, creatine kullanımı ile ilgili herhangi bir yan etki rapor edilmemiştir. Dahası, creatine'in hem kısa hem de uzun dönem kullanımının, böbrek ve karaciğer gibi organların fonksiyonu üzerinde herhangi bir etkisi olmadığı ve kullanımının güvenli olduğu ifade edilmiştir. Creatine kullanımı ile ilgili öne sürülen bir diğer asılsız yan etki, dehidrasyon artışı ve devamında krampların gelişmesidir. Ancak, creatine tüketimi ile kramp gelişimi bağlantısı bilimsel olarak desteklenmemiştir.

Bilimsel araştırmalar, düzenli creatine kullanımının kas kütlesi, kas kuvveti ve sportif performansı geliştirme potansiyeli olduğu yönünde hemfikirlerdir. Aynı zamanda literatür, düzenli creatine monohydrate kullanımının bazı nörolojik problemler üzerinde de etkili olabileceğine dair kanıtlar içermektedir.

Güvenli “Fonksiyonel Gıda”ya Erişmek

Creatine; sağlıklı, aktif bir hayatın vazgeçilmez ögesi olan gıda takviyeleri arasında oldukça etkili bir konumdadır. Creatine kullanımı söz konusu olduğunda, Yüksek hammadde kalitesi ile belli sertifikalarla güvence altına alınmış Good Manufacturing

ilimsel araştırmalar, düzenli creatine kullanımının kas kütlesi, kas kuvveti ve sportif performansı geliştirme potansiyeli olduğu yönünde hemfikirlerdir.

Practise (GMP) İyi Üretim Uygulamaları ve Hazard Analysis and Critical Control Points (HACCP) Tehlike Analizi ve Kritik Noktaları standartlarını içeren ISO 22000 Gıda Güvenliği Yönetim Sistemi ile üretim yapan güçlü markalar tercih edilmelidir.

Kaynaklar:

(Persky ve Brazeau, 2001),
(Rawson ve ark., 2002; Terjung ve ark., 2000),

(Nissen ve Sharp, 1985; Brose ve ark., 2003; Powers ve ark., 2003; Haussinger ve ark., 1993; Volek ve ark., 1999),

(Velloso, 2008; Burke ve ark., 2008; Deldicque ve ark., 2005),

(Becque ve ark., 2000; Rawson ve ark., 2002; Terjung ve ark., 2000; Greenhaff ve ark., 1994; Earnest ve ark., 1995; Harris ve ark., 1992),

(Schoenfeld, 2010; Haussinger ve ark., 1993),

(Dangott ve ark., 2000),

(Parise ve ark., 1985),

(Saremi ve ark., 2010),

(Kaemmerer ve ark., 2001; Sacs ve ark., 2000; Dechent ve ark., 1999; Rae ve ark., 2003; Matthews ve ark., 1999),

(Bürklen ve ark., 2006; Rachel ve ark., 2014; Prass ve ark., 2007; McMorris ve ark., 2007; Rambo ve ark., 2009; Klivenyi ve ark., 1999; Hausmann ve ark., 2002),

(Kreider ve ark., 2003; Schilling ve ark., 2001),

(Buford ve ark., 2007; Kreider, 2003),

(Tarnopolsky ve Martin, 1999; Op't Eijnde ve ark., 2001; Scandalis ve ark., 2001; Matthews ve ark., 1999).

YOKA

Gıda, İçecek ve Tarım Politikaları Araştırmaları Merkezi (GİFT) tarafından 25-26 Mart 2022 tarihlerinde, İstanbul'da Mustafa Kemal Kültür Merkezi'nde düzenlenen Gıda ve Gastronomi İnovasyon Zirvesi ve Gıda Plus Ödülleri'nde **"En Yenilikçi Gıda Girişimcisi"** ödülünü kazanan **Yoka Fonksiyonel Gıda**, bu sayımızda dergimizin söyleşi köşesinin konuğu oldu. Bu söyleşi ile Yoka Fonksiyonel Gıda'yı daha yakından tanıyacak; kuruluş hikâyesi, faaliyetleri, amaçları ve ürün yelpazesinin yer aldığı, gelecek planlarıyla daha da güçlenen anlamlı serüvenlerine tanık olacaksınız.

Biz, "ölümsüzlük meyvesi" ve "sıvı altın" olarak bilinen zeytin ve zeytin yağının üretimi sırasında, "atık" ya da "yan ürün" olarak ayrılan ve işlem görmeden doğaya bırakılan kısımdan fenolik bileşikler ve besinsel lifler gibi fonksiyonel kısımları ayırıyor ve atıştırmalık gıda yapımında kullanıyoruz.

Merhaba! Okuyucularımızın sizi daha yakından tanınması için bize YOKA Fonksiyonel Gıda'dan bahseder misiniz?

Yoka Fonksiyonel Gıda, doktorasını ülkemizdeki zeytin ve zeytinyağları üzerine yaptığı bilimsel proje ve çalışmalarla tamamlayan Dr. Didar Üçüncüoğlu tarafından kurulmuştur. Aslında, şirketin kurulmasına vesile olan inovatif iş fikri, daha 2018 yılında, lisans öğrencileri arasında yapılan bir yarışmada birincilik ödülünü (ODTÜ Start-up Proje İş Fikri Yarışması) kazanmıştır. Zamanla bu fikir geliştirilerek ve bilimsel çalışmalarla da desteklenerek üç patent başvurusu yapılmıştır. Fikir olgunlaşmaya başladığında, projelendirilerek 2020 yılında TÜBİTAK'a sunulmuştur. TÜBİTAK TEYDEB 1512 BİGG programı tarafından desteklenen projemiz, çocuk ve genç-yetişkin beslenmesine, geleneksel gıdalara, zeytin işleme atıklarının ve yan ürünlerinin saflaştırılmasına ve fonksiyonel bileşiklerin yeniden işlenmesine ve buna bağlı olarak kırsal kalkınmaya destek olacak iş paketleri içermektedir. Firmamız, bu kapsamda AR-GE faaliyetlerini tamamladığı ilk fonksiyonel ürününe "YOKA KRAKE-Rİ" adını vermiştir.

Firmamızın merkezi, Teknokent bünyesinde kurulmuş olup, Organize Sanayi Bölgesi'nde kapalı imalat alanına sahiptir. Ayrıca, bünyesinde iki AR-GE mühendisi istihdam eden bir KOBİ statüsündedir.

Fonksiyonel gıdalara yönelmek isteyen tüketicileri YOKA Fonksiyonel Gıda markası altında hangi ürünler bekliyor?

"Fonksiyonel Gıda" olarak tanımlanan ürün yelpazenizden bahseder misiniz?

Yoka Fonksiyonel Gıda olarak, artan sağlıklı yaşam eğiliminin farkındayız. Günümüzde oldukça fazla tüketilen atıştırmalık gıdalar (cips ve çerez gibi) pazarına hitap ediyoruz. Atıştırmalık gıda alanında market raflarında yer alan yüksek kalorili, oldukça fazla katkı maddesi içeren ve düzenli tüketim hâlinde bazı hastalıkları tetikleyen, sadece ambalajı etkileyici, ancak besleyici değeri düşük ürünleri gördüğümüz gıda mühendisleri olarak üzülüyoruz.

Biz, "ölümsüzlük meyvesi" ve "sıvı altın" olarak bilinen zeytin ve zeytin yağının üretimi sırasında, "atık" ya da "yan ürün" olarak ayrılan ve işlem görmeden doğaya bırakılan kısımdan fenolik bileşikler ve besinsel lifler gibi fonksiyonel kısımları ayırıyor ve atıştırmalık gıda yapımında kullanıyoruz.

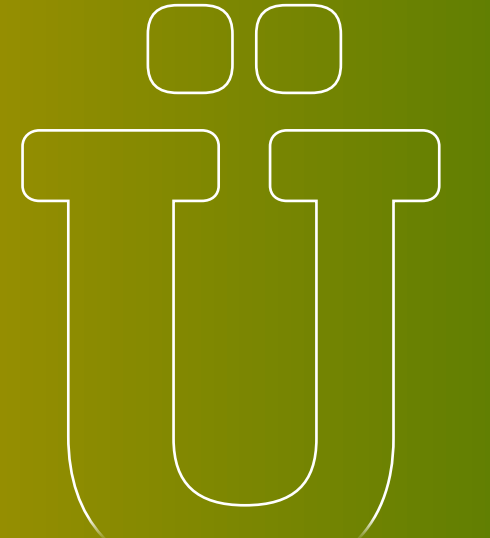
Cips, çerez ve kraker üretimi üzerine AR-GE faaliyetlerine başladık. Artık, ürün reçetelerimiz hazır. Ürünlerimizde taze otlar, aromatik bitkiler ve güneşte

kurutulmuş baharatlar kullanıyoruz. Katkı maddesi ve yağ kullanmıyoruz. Tüketiciler, firmamızı, Yoka, Tradition2Tech ve YOLiveKa logolarımızdan tanıyabilirler.

Diyet nitelikli, besinsel lifçe zenginleştirilmiş ve fonksiyonel bileşikler içeren ürünler üzerine çalışmaya devam edeceğiz.

Fonksiyonel gıda üretimi yapmanızdaki amaç nedir?

Beslenme alışkanlıklarımız ve günlük diyetimiz, o günkü ve gelecek sağlığımızın temelini oluşturur. Sağlık ise yaşam kalitemizin ve konforumuzun göz



rünlerimizde taze otlar, aromatik bitkiler ve güneşte kurutulmuş baharatlar kullanıyoruz. Katkı maddesi ve yağ kullanmıyoruz. Tüketiciler, firmamızı, **Yoka**, **Tradition2Tech** ve **YOLiveKa** logolarımızdan tanıyabilirler.

ardı edilmeyecek en önemli parçasıdır. Çocukluk döneminden itibaren kazanılan zararlı alışkanlıklar, günümüzdeki beslenme kaynaklı hastalıkların büyük çoğunluğunu oluşturmaktadır.

Firma olarak, öncelikle çocuklara ve genç-yetişkinlere hitap eden, besleyici, aynı zamanda tokluk hissini artıran, diyet nitelikli lezzetli atıştırmalık üretmeyi hedefledik ve başardık. Okul kantinlerinde satılmasını planladığımız 14 gramlık ürünlerimizin enerji değeri sadece 50 kcal ve besinsel lif oranı, çeşide bağlı olarak %10-13 arasında değişmektedir.

Her ne kadar bilinçli tüketici oranı artsa da COVID-19 pandemisi ve uzaktan çalışma döneminde yetişkinlerde de bilgisayar başında atıştırmalık tüketimi oranı arttı. Yetişkinlere yönelik ürünlerimizin 100 gramı ise 350 kcal ve besinsel lif oranı %17'dir.

Fonksiyonel bileşikler, bazı hastalıkların oluşumunu geciktirmekte, bazı hastalıkları ise tamamen önlemektedir. Zeytin kaynaklı fonksiyonel bileşiklerden bazılarının ve besinsel lif tüketiminin, bazı kanser hücrelerini neredeyse tamamen inaktive ettiği bilimsel olarak ispatlanmıştır. Bu bileşikler ürünlerimizde kullanmak bizleri hâlâ heyecanlandırıyor.

Fonksiyonel gıda üreten bir firma olarak, fonksiyonel

gıdaların geleceğini nasıl görüyorsunuz?

Ülkemizde tarıma ve gıdaya verilen dikkate rağmen, günümüzde savaştığımız küresel ısınma, nüfus artışı, plansız kentleşme, doğa tahribatı ile orman yangınları ve küresel ekonomik kriz gibi birçok sorun, insan sağlığını ve gıda güvenliğini tehdit etmektedir.

Fonksiyonel ve atıştırmalık gıda üretirken, yöresel bir üründen yola çıkmamız ve bu ürüne inovatif özellikler kazandırmamız firmamızın en büyük farkıdır. Atık değerlendirme prosesimiz ise gıda üretimindeki sürdürülebilirliği teşvik etmektedir.

Eğitimli birey sayısı ve vatandaşların alım gücü arttığı sürece fonksiyonel gıdalara talep artacaktır.

Üretimden tüketime dek tüm süreçte, son yıllarda sıklıkla duyduğumuz “sürdürülebilirlik” kavramına dair ne tür çalışmalar planladınız?

Sürdürülebilirlik kavramı, imalat yapılan ve proses barındıran her ürün

Fonksiyonel ve atıştırmalık gıda üretirken, yöresel bir üründen yola çıkmamız ve bu ürüne inovatif özellikler kazandırmamız firmamızın en büyük farkıdır. Atık değerlendirme prosesimiz ise gıda üretimindeki sürdürülebilirliği teşvik etmektedir.

için ve tedarik zincirinin her aşamasında oldukça önemlidir. Özellikle gıda alanına bakacak olursak, sürdürülebilirliğin sağlanması, hammaddenin

unutulmaya yüz tutmuş geleneksel ürünlerimizi, kıymetli bileşenler ile zenginleştirerek fonksiyonel gıdalar üretiyoruz. Yoka Fonksiyonel Gıda olarak yeni nesilleri sağlıklı, diyet nitelikli atıştırmalıklar ile buluşturmaya devam edeceğiz.

aldığı çiftçiden işlendiği fabrikalara, fabrikadan sevkiyat ve satışa, depolamaya ve evlerde tüketim sonuna kadar minimum kayıp ve maksimum fayda

demektir. Burada faydadan kasıt, sadece sağlığın korunması değil, aynı zamanda, her aşamada taraflar arasında ekonomik gücün artması ve alışverişin karşılıklı devam etmesidir.

Örneğin, bizim ürünlerimizde kullanılan zeytin işleme atıklarının değerlendirilmesi fikri, hem zeytin üreticilerini, hem zeytin işleyen fabrikaları, hem doğal tahribatın önlenmesini, hem gıda pazarının çeşitliğini, hem yerel ekonominin canlanmasını hem de tüketici sağlığını etkilemektedir. Yoka Fonksiyonel Gıda olarak tedarik zincirinin her aşamasındaki rolümüze önem veriyor, sürdürülebilirliğe katkı sağladığımıza inanıyoruz.

Yoka Fonksiyonel Gıda ailesi olarak, gelecek planlarınız veya

ürün portföyünüz hakkında bizi bilgilendirir misiniz?

Bilimsel ve planlı AR-GE faaliyetlerine dayalı olarak fonksiyonel ve atıştırmalık ürün geliştirmek ve üretmek öncelikli hedefimizdir. Bu süreçte, proje odaklı olarak, genç mühendis istihdamına ayrıca önem veriyoruz. Pazarı, rakiplerimizi ve riskleri sürekli analiz etmek, tanıtım ve satış faaliyetlerinde fark yaratmak hedeflerimiz arasında yer alıyor.

Unutulmaya yüz tutmuş geleneksel ürünlerimizi, mühendislik teknikleriyle geliştirerek yeni nesillere aktarıyoruz. Bu yolda ilerleyerek geleneksel ürünlerimizi kıymetli bileşenler ile zenginleştirerek fonksiyonel gıdalar üretiyoruz. Yoka Fonksiyonel Gıda olarak yeni nesilleri sağlıklı, diyet nitelikli atıştırmalıklar ile buluşturmaya devam edeceğiz. Bizler, geleneksel ve coğrafi tescilli gıdalarımızı gelecek nesillerimize unutturmamaya gayret edeceğiz.



Geleneksellikten İnovasyona Giden Yolda Çankırı, Atıştırmalık Gıda Üretimi: Yoka Çerezi

Didar UCUNCUOĞLU
Esra SARIKAYA
Berna F. EROL



Gündelik Yaşamda Belki Aldığımız Ama Adını Duymadığımız Diğer Bir E Vitamini Çeşidi: TOKOTRIENOLLER



Prof. Dr. Ali AYYILDIZ
Üroloji, Cinsel Sağlık ve
Sağlıklı Beslenme Uzmanı

*Günlük hayatımızda adını sık duymadığımız, ancak vücudumuz için birçok faydaya sahip bir E Vitamini çeşidi olan Tokotrienoller hakkında merak ettiklerinizi Üroloji, Cinsel Sağlık ve Sağlıklı Beslenme Uzmanı **Prof. Dr. Ali AYYILDIZ** dergimiz için kaleme aldı.*



Yaşam kalitesi beklentisindeki artış ve yaşam tarzına bağlı hastalıklarla ilgili farkındalıkların artması, nütrosötik endüstriyi de harekete geçirmiş, günlük diyetlere ilave ürünler dâhil olmuştur. Fakat bu ürünler -isim olarak- halen net bir şekilde tanımlanmamıştır. Bu ürünler, fonksiyonel gıdalar ve gıda takviyeleri olmak üzere iki büyük grupta incelenebilir.

Son dönemlerde, pazardaki ciddi artış hızlarının, pandemi döneminde akıl almaz derecede yükselişe geçtiği görülmektedir. E vitamini pazarı da aynı artış hızına sahiptir. Ancak E vitamini, pazarda daha çok alfa-tokoferol olarak bilinmektedir. E vitamini, yağda eriyen (lipofilik), antioksidan seviyesi oldukça yüksek, esansiyel bir vitamindir.

Yaşadığımız sürece, internal ve eksternal olarak vücudumuzda oluşan ve yer alan serbest radikallerin oluşturduğu hasardan kaçınmamız mümkün değildir. Bu hasarları önlemek için antioksidan seviyemizi aldığımız gıdalarla yükseltmemiz; mutlaka ilave antioksidan takviyesi almak durumundayız. Bitkiler, sebze ve meyveler ile yağlardan E vitamini başta olmak üzere diğer vitaminleri de alabiliriz. Ancak, gıdalarımızdaki besin değerleri azaldığı için gıda takviyelerini de almak durumundayız.

E vitamininin günümüzde tespit edilen dört formatı vardır: Tokoferol, Tokotrienol, Tokodienol ve Tokomonoenol. E vitamini olarak bilinen Tokoferol, 1922 yılından bu yana bu isimle tanımlanmaktadır. Ancak son dönemlerdeki çalışmalar göz



itkiler, sebze ve meyveler ile yağlardan **E vitamini** başta olmak üzere diğer vitaminleri de alabiliriz. Ancak, gıdalarımızdaki besin değerleri azaldığı için gıda takviyelerini de almak durumundayız.



önüne alındığında, Tokotrienolün bilinmez, isimsiz bir kahraman olduğunu söyleyebiliriz. Tokodienol ve Tokomonoenol hakkında çok az deneysel çalışma bulunmaktadır.

Tokotrienolün, Tokoferolde olduğu gibi alfa, beta, gama ve delta izoformları bulunmaktadır. Antioksidan özellikleri ise bilinen E vitaminine göre daha fazladır.

Kalp-damar sağlığı, metabolik hastalıklar, kanser, immün sistem düzenleyici, sinirler ve bilişsel fonksiyonlar, yaşlanma, sarkopeni, obezite ve inflamasyon üzerinde Tokotrienollerle deneysel çalışmalar yapılmış, olumlu sonuçlar alınmıştır. Anti-obezite, anti-inflamatuvar etkilidir. Tokotrienollerin bitkisel ürünler, fonksiyonel gıdalar ve endüstriyel saf-laştırılmış ürünler şeklinde, ticari olarak piyasaya sürülmelerinin ardından, kullanıcılara yukarıda tanımlanan hastalıklarında gerilemeler tespit edilmiştir.

Tokotrienollerin, kuvvetli bir antioksidan olmasının yanı sıra lipit düşürücü etkisi de vardır ve karaciğerde HMG-CoA enzimini etkileyerek, kolesterol sentezinin düzenlenmesine, KC yağlanmasının azalmasına yardımcı olur. Diyabetlilerde; kolesterol, LDL kolesterol, trigliserit ve glikoz seviyesiyle birlikte HbA1c'de azalma tespit edilmiştir. İnsülin direncini de azaltmaktadır. Kolesterol ve lipit düzeyleriyle ilgili etki, kronik diyaliz hastalarında da gözlemlenmiştir. Uzun dönemli kullanımda, karotis aterom plaklarında küçülme ve sayılarında azalma olduğu ortaya konmuştur. Dolayısıyla, ortaya çıkan bu etkiler, kalp-damar sağlığını önlemede önemlidir. Tokotrienoller, ateroskleroz ile oluşan plaklardaki rüptür olma düzeyini de azaltmaktadır. Bu etkilerini, anti-inflamatuvar ve anti-obezite karşıtlığı etkileriyle gerçekleştirir. Obeziteye karşı lipit ve kolesterol etkilerinin dışında leptin ve adinopektin peptidleri üzerinden de etki etmektedir.

Tokotrienollerin, deneysel çalışmalarda anti-proliferatif, anti-anjiogenetik, apoptotik, pro-apoptotik, otofajik, paraptotik ve immüneyi artırıcı etkileri olduğu ortaya konmuştur. Ayrıca, tümörlerin başlamasında gecikme, tümör çapında küçülme ve tümör insidansında azalma meydana geldiği gözlemlenmiştir. Bu özellikleri nedeniyle kanser tedavisinde kemoterapiye ilaveten veya tek başına kullanılması gündeme gelmiştir. Özellikle östrojen bağımlı ve bağımsız meme kanserinde olumlu sonuçlar gözlenmiştir. Ayrıca sarkomatoit ve epiteloit malign mezotelyoma, nöroblastoma, akciğer tümörleri, pankreas kanseri, servikal kanserler, küçük hücreli olmayan akciğer kanseri, ileoçekal kanser, melanoma, androjen bağımlı ve bağımsız prostat kanseri gibi kanser çalışmalarındaki gözlemler de olumludur. Tokotrienollerin bu etkileri normal hücreler üzerinde görülmezken, birçok hücre içi ve dışı faktörlere etki etmesi sayesinde kanser hücrelerinde gözlenmiştir.

Tokotrienollerin immün sistemi düzenlediği moleküler düzeyde yapılan çalışmalarla desteklenmiş, immün cevabı artırdığı gözlemlenmiştir.

Nörodegeneratif hastalıklar üzerinde sinirleri koruyucu özelliği, beyaz cevher hastalıkları üzerindeki etkisi ve aynı zamanda dikkat eksikliği/hiperaktivite bozukluğu olan çocuklardaki değerlendirmelerin olumlu olması tokotrienollerin ayrıca değerlendirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Genellikle merkezi sinir sistemi üzerinde pozitif etkileri olduğu bildirilmiş, nöroblastoma, nörit, nörotoksitesite, Alzheimer ve Parkinson hastalıkları ve nöronal tümörler üzerinde çalışılmıştır. Nörodejerasyona karşı koruyucu etkisi vardır. Sinir hücrelerindeki hücre iskeletini oluşturan mikrotübüllerin stabilizasyonlarını sağlar.

Yaşa bağlı oluşan DNA hasarını azalttığı, kromozomal stabiliteyi artırdığı, DNA onarım hızını iyileştirdiği; hücre siklusu, hücre büyümesi ve farklılaşmasındaki proteinler ve bunları kodlayan genleri düzenleyerek etki ettiği gözlemlenmiştir. Yaşlanmayla ortaya çıkan diğer bir durum sarkopenidir. Sarkopeni, yaşlanma sonucu özellikle distal bölgelerdeki kaslarda atrofiler meydana gelmesidir. Tokotrienoller,



vitamininin günümüzde tespit edilen dört formatından biri olan Tokotrienollerle kalp-damar sağlığı, metabolik hastalıklar, kanser, immün sistem düzenleyici, sinirler ve bilişsel fonksiyonlar, yaşlanma, sarkopeni, obezite ve inflamasyon üzerinde deneysel çalışmalar yapılmış, olumlu sonuçlar alınmıştır.



kaslarda yaşlanmaya neden olan moleküler mekanizmalarda iyileşme, hücre proliferasyonunda artış, miyoblastik hücrelerin yaşlanmasını önleme ve rejenerasyon kabiliyetlerinde artma ve sarkopenide iyileşme meydana getirir.

Yaşlanmada, özellikle ilk olarak, hücre- sel yaşlanmayı tetikleyen serbest oksijen radikallerin ve diğer moleküllerin etkisini azaltmasını, ikinci olarak, hücre içinde yaşlanmayla oluşan moleküllerin inhibe edilmesini, son olarak da senolizis ile yaşlı ama sağlıklı hücrelerin ayırt edilerek hasta ve problemli hücrelerin apoptoza gönderilmelerini sağlar.

Gebeler rahatlıkla kullanabilir; gebeliğe bağlı gelişen hipertansiyonda (HT) etkindir. Yapılan çalışmalar, doğuma kadarki takiplerde HT'nin %64 oranında azaldığını göstermiştir. Doğum esnasındaki kan kaybının da kontrol grubuna göre daha az olduğu bulunmuştur.

Tokotrienollerin sağlığı koruyucu etkileri umut vericidir. Tokotrienollerin izoformları kullanılmaya başlandıktan sonra vital organlarda özellikle kan, deri, KC, kalp kası, beyin ve yağ dokusunda konsantrasyon olarak bulunmuştur. Bu organlarda tokotrienoller biriktirmektedir. Uzun zaman boyunca tokotrienol alınmasa dahi bu birikim nedeniyle vücutta halihazırda kullanılabilir olması, yukarıda tanımlanan pozitif etkilerinin devamını sağlar.

Tokotrienollerin, özellikle tümör büyüme faktörü beta (TGF- β) sinyal yollarındaki etkinlikleri düzenleyerek ve azaltarak kanser, yaşlılık, kron hastalığı, diyabetik böbrekler, prostat kanseri, spinal kord yaralanmaları gibi birçok hastalıkta pozitif etkilerinin olabileceği deneysel olarak vurgulanmıştır.

Tokotrienoller, alfa tokoferol gibi alfa tokoferol transferaz enzimiyle transfer edilmezler; KC'de faz 1 ve faz 2 enzimleriyle metabolize edilirler ve glukronik asitle veya sülfatla atılırlar. Tokotrienoller, direkt olarak metabolizmaya girerler. Farmakokinetikleri, biyodağılımları ve biyoyararlanımları, E Vitamini olarak tanımladığımız alfa tokoferolden tamamen farklıdır. Ancak,

alfa tokoferol ve diğer tokotrienoller birlikte alındığında, tokotrienollerin metabolizmasında hızlanma meydana gelmektedir. Tokotrienollerin kan düzeyi altı saatte pik yapar, tokotrienoller ise daha az sürelerde pik yapmaktadır ve bu nedenden dolayı günde en az iki kez alınması tavsiye edilir. Birçok farklılıktan dolayı tokotrienollerin E Vitamini kategorisine alınıp alınmamasıyla ilgili tartışmalar devam etmektedir.

Yapılan deneysel çalışmalarda ve insanların uzun dönem kullanımlarından sonra yaşlanmayı geciktirdikleri saptanmış, kollajen genleri üzerinde etkili



okotrienoller; palm yağı, tam buğday, annetto bitkisi tohumları ve pirinç kepeğinde yaygın olarak bulunmaktadır. Diyetisyenler ve beslenme uzmanları, son dönemlerde tam buğday ve kepekli pirinçle beslenmeye önem vermektedir.

olduğu gözlemlenmiştir; özellikle tip 1 ve tip 3 prokollajen sentezini artırarak, metalloproteinaz genlerini ise azaltarak fibroblastlardaki aktivasyonları azaltmaktadır. Tokotrienollerin deneysel çalışmalarda ortaya konan etkilerinin, yaşlanmada özellikle yaşla ilişkili hücre içi ve dışı cevaplarda yaşlılık karşıtı olarak rol aldığı gösterilmektedir.

Tokotrienoller; palm yağı, tam buğday, annetto bitkisi tohumları ve pirinç kepeğinde yaygın olarak bulunmaktadır. Diyetisyenler ve beslenme uzmanları, son dönemlerde tam buğday ve kepekli pirinçle beslenmeye önem vermektedir.

Sonuç olarak, yukarıda anlatılan pozitif etkileri ve vücudumuzun antioksidan ihtiyacını da göz önünde bulundurarak, Tokotrienollerin, fonksiyonel gıda olarak gelecek kuşaklara da taşınacak olumlu etkilerini ön plana çıkarmak için kullanması gerekir. Yukarıdaki beslenmeye ek olarak, takviye edici gıda olarak alınmasında fayda vardır. Yapılan çalışmalarda alfa, beta, gama ve delta izoformları ayrı ayrı veya birlikte kullanılmıştır. Bazı çalışmalar, E vitamini olarak bilinen alfa tokoferol ile karşılaştırılmalı yapılmıştır. Tokotrienoller izoformlar şeklinde saflaştırmak mümkündür, ancak yapılan çalışmalar değerlendirildiğinde, bu izoformları tek tek almak yerine tümünü içeren tokotrienolün tüm izoformlarını aynı anda beslenmimize dâhil etmek daha akılcıca görünmektedir. Ancak, bazı özel durumlarda, hangi izoform hangi durumlarda daha etkindir diye bakılarak özel önerilerde bulunulabilir. Kaynakçada verilen çalışmalarda bunları görmek mümkündür.

Kaynaklar

1. Koji Fukui. Neuroprotective and Anti-Obesity Effects of Tocotrienols. J Nutr Sci Vitaminol, 2019; 65: S185-S187
2. Angelo Azzi. Tocopherols, tocotrienols and tocmononols: Many similar molecules but only one vitamin E. Redox Biology, 2019; 26: 101259. <https://doi.org/10.1016/j.redox.2019.101259>
3. Marco Malavolta, Elisa Pierpaoli, Roberta Giacconi, Andrea Basso, Maurizio Cardelli, Francesco Piacenza and Mauro Provinciali. Anti-inflammatory Activity of Tocotrienols in Age-related Pathologies: A SASpected Involvement of Cellular Senescence. Biological Procedures Online (2018) 20:22, <https://doi.org/10.1186/s12575-018-0087-4>

Türk Gıda Kodeksi
Sporcu Gıdaları
Tebliğine göre,

SPORCU GIDALARI

Hormon, hormon
artırıcı maddeler ve
doping içermemelidir.



Takviye Edici Gıdalar ve Fonksiyonel Gıdalar Arasındaki FARKLARI BİLİYOR MUYUZ?

TANIM

Fonksiyonel gıdalar, "sağlığa fayda sağlayan gıdalar" olarak tanımlanır.

Takviye edici gıdalar, "normal beslenmeyi takviye etmek amacıyla, vitamin, mineral, protein, karbonhidrat, lif, yağ asidi, amino asit gibi besin öğelerinin veya bunların dışında besleyici veya fizyolojik etkileri bulunan bitki, bitkisel ve hayvansal kaynaklı maddeler, biyoaktif maddeler ve benzeri maddelerin konsantre veya ekstraktlarının tek başına veya karışımlarının kapsül, tablet, pastil, tek kullanımlık toz paket, sıvı ampul, damlalıklı şişe ve diğer benzeri sıvı veya toz formlarda hazırlanarak günlük alım dozu belirlenmiş ürünler" olarak tanımlanmaktadır.

"Takviye edici gıdalar" ve "fonksiyonel gıdalar" halk arasında sıkça karıştırılan iki kavram. Biz de bu konudaki soru işaretlerini ortadan kaldırmak adına "takviye edici gıdalar" ve "fonksiyonel gıdalar" arasındaki temel farkları dergimizin okurları için derledik.

FAYDA

Fonksiyonel gıdaların, temel beslenmenin ötesinde vücut için faydaları vardır.

Belirli hastalıkların önlenmesinde ve hastalığa yakalanma riskinin azaltılmasında rol oynar.

Takviye edici gıdaların, herhangi bir hastalığı tedavi etmek, önlemek gibi bir amacı yoktur. Doğal beslenmedeki eksiklerini tamamlayıcı niteliktedir.



FORM

Fonksiyonel gıdalar; meyveler ve sebzeler, tahıllar, içecekler, takviye edici gıdalar, zengileştirilmiş ve geliştirilmiş gıdalar gibi klasik bilinen besinlerden oluşur.

Takviye edici gıdalar ise klasik yiyecek formatından ziyade kapsül, toz, içecek vb formlarda tüketiciye sunulur.

ÇEŞİTLERİ

Probiyotik yoğurtlar, laktosuz sütler, glutensiz gıdalar, ginkgo ve ginseng içeren içecekler, omega-3 içeren yağlar, düşük kalorili gıdalar, düşük sodyumlu tuzlar, diyabetik gıdalar fonksiyonel gıda çeşitlerine örnek olarak sayılabilir.

Takviye edici gıdalar; vitaminler, mineraller, proteinler, amino asitler, bitkiler, enzimler, lif ve yağ asidi gibi besin öğeleri kullanılarak çeşitli formlarda hazırlanmaktadır.



Sağlıklı yaşam için beslenmemizin bir parçası olan "fonksiyonel gıdalar"ı dengeli bir şekilde tüketin. Takviye edici gıdaları da beslenmenizdeki eksik öğeleri tamamlamak için kullanabilirsiniz.

Kaynakça

<https://gtbd.org.tr/>
<https://academic.oup.com/ajcn/article/77/4/1001S/4689784>
<https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s00216-013-6846-9.pdf>



GTBD ÜYELERİNİ TANIYALIM



Gıda Takviyesi ve Beslenme Derneği (GTBD)

çatısı altındaki
üyelerimizi siz
değerli okurlarımıza
tanıtacağımız
yeni bir köşeyle
karşısındayız. Bu
yeni köşemizde
ilk iki konuğumuz
**Kyâni ve Bayfar
Medikal.**

”

► DAHA SAĞLIKLI BİR SİZ İÇİN: KYÂNİ

Daha sağlıklı olmanın sırlarını dünyanın her köşesinde, elliyi aşkın ülkedeki milyonlarca kişiyle paylaşan, sektörün önemli firmalarından Kyâni'nin Türkiye Genel Müdürü Ersin Arsoy dergimiz için sorularımızı cevapladı.

Şirketinizin kuruluş tarihi ve yeri hakkında bilgi verir misiniz?

2006 yılında ABD'de kendi sektörlerinde başarılarını kanıtlamış üç iş insanı tarafından kurulan Kyâni, üç yıl süren Ar-Ge döneminde oluşturduğu beslenme sistemiyle bir Gıda Takviyesi ürünleri şirkettir.

Şirketinizin markaları neler?

Şirketin tüm ürünleri Kyâni ana markası altında yer almaktadır.

► Markanızın ürünleri hakkında bilgi verir misiniz?

Kyâni, portföyündeki 'Wellness Üçgeni' ürünlerinin içerikleri ile (Sunrise, Nitro FX&Plus ve Sunset) bağışıklık sistemini güçlendirmeye destek olurken, vücudunuzun pek çok farklı ihtiyacının karşılanmasına katkı sağlamaktadır. Aynı zamanda, kolajen ve protein grubu ürünleri (Fit20, HL5 ve bitkisel bazlı protein Origin) hareketli bir hayata sahip olan, sağlıklı beslenmeye inanan, iyi görünmek isteyen pek çok kişinin almak istediği vitamin, mineral ve mikro besin ihtiyacının karşılanmasına yardımcı olmaktadır. Son dönemlerde, Kyâni ürün portföyüne eklenen Restore, sindirim sistemine destek olurken, doğal guarana kafeini içeren On Shots ise doğal enerji artışı, yorgunluk ve bitkinliğin azalması ve kendinizi daha zinde hissetmeniz konusunda sizi desteklemektedir.

İyi bir yaşam amacıyla yola çıkan bir firma olarak, doğal içerikleri yüksek teknoloji ile harmanlayan Kyâni, tüm ürünlerini yüksek standartlarda üretmekte ve bu standartları dünya çapında ilgili kurumlar tarafından onaylatmaktadır. Kyâni, resmi kurumlar tarafından verilen "Ürün Sertifikaları" ve "Tedarikçi Sertifikaları" ile iş ortaklarına ve müşterilerine güven vermektedir.

Biraz da ödüllerinizden bahsetsek?

Kyâni'nin layık görüldüğü, Hermes Creative Award, NYX Award, Muse Creative Award, American Business Award

ds-Stevie Winner ödülleri, şirketin son dönemde pazarlama alanında yaptığı çalışmaların gücünü gösterirken, ürünlerin de dünyanın en saygın ödülleri toplaması hem iş ortaklarını hem de müşterileri mutlu eden sonuçlardır.

2018 yılında, Kyâni Sunset ürünümüz, Monde Selection ödüllerinin en üst seviyesi olan Grand Gold'a layık görülerek başarısını tescillemiştir. Monde Selection ödülleri; gıda, içecek ve kozmetik sektörlerinde hizmet veren

dan bu yana verilmektedir ve tüm dünyada büyük bir saygı görmektedir.

Kyâni Restore®, 2022 En İyi Yeni Tüketici Ürünü dalında İki Globee® Ödülü kazanmıştır. Restore'un 5'i 1 arada Daily Digestive ürünü, 2022 American Best in Business Ödüllerinde Tüketici Ürünleri Altın Küre Ödülü ve 2022 Golden Bridge İş ve İnovasyon Ödüllerinde Tüketici Ürünleri için Bronz Küre Ödülü kazanmıştır.



markaların ürünlerine verilmektedir. Ödüller, Belçika'nın Brüksel şehrinde kurulmuş Uluslararası Kalite Seçimi Enstitüsü şirketi tarafından 1961 yılın-

Yakın dönem hedefleriniz neler?

Kyâni'nin hedefi; çözüm odaklı, yenilikçi, ürünlerinin temelleri doğal içeriklere dayanan, düzenli iletişim kuran, sonuç odaklı bir marka olma yolunda emin ve hızlı adımlarla ilerlemeye devam etmek ve müşterilerine en güvenilir, en iyi ürünleri sunmak. Bu hedefe ulaşırken de bu yıl Eylül ayında, gücümüze güç katma amacıyla Amerika'nın en güçlü "The Mental Wellness-Zihinsel Sağlık" firmalarından biri olan Amare Global ile stratejik bir ortaklık gerçekleştirdik ve önümüzdeki dönemde ürün portföyümüzü Amare ürünleri ile genişletmeyi planlıyoruz.

Sizin için GTBD üyesi olmak ne ifade ediyor? Neden GTBD çatısı altında olmak istediniz?

Kyâni'nin temel stratejisinde yer alan mükemmeliyetçilik, Kyâni'nin her alanındaki çalışmalarına yansımaktadır. Ürünlerimiz sağlıklı beslenme, zinde vücut ve iyi bir yaşam elde etmeniz üzerine kuruludur; vücut sistemine, hücrelerimize maximum faydayı sağlamak için vücudun zekasıyla birlikte çalışır. Maximum fayda; kullanımı basit ve herkese uygun, yenilikçi, sonuç odaklı yaklaşım üzerine inşa edilmişken, kullanıcılarımızı maksimum fayda sunmak için doğal içerikler ürünlerimizde son teknoloji ve bilim ile harmanlanmıştır.

natılmasıdır. Bu, insanlık için önemli bir harekettir. İşte biz de bu hareketin bir parçası olmak, bizimle benzer görüşleri taşıyan, sağlıklı beslenme, düzenli spor ve gıda takviyesi kullanımını bir bütün olarak gören firmalarla birlikte hareket edebilmek adına Türkiye'nin gıda takviyesi sektöründeki en önemli kurumlarından biri olan GTBD'ye üye olduk. Amacımız hangi marka olursa olsun, gıda takviyesi kullanımını artırmak ve insanların hayatlarını iyileştirmek.

Şirketinizin gerçekleştirdiği sosyal sorumluluk projeleri nelerdir?

Kyâni Caring Hands Misyonu, Kyâni'nin fark yaratma kararlılığına odaklanmaktadır: Beslenme, sağlık hizmetleri

çalıştı. Caring Hands tüm dünyada, afet durumlarında yardım sağlayarak, kendi topluluklarımızda yardımlar koordine ederek ve en çok ihtiyaç duyulan alanlarda uygulamalı hizmet vermek için yıllık Caring Hands seyahatleri organize ederek çalışmalar yapmıştır.

Kyâni hem beslenme hem de tarım alanındaki uzmanlığını, kendilerini besleme imkânından yoksun olanlara Caring Hands tarafından bağışlanan ve Potato Pak adı verilen beslenme paketlerini geliştirmek için kullandı. Her bir Potato Pak porsiyonu, beslenme imkânı olmayan bireylerin yaşamlarını sürdürmeleri için gereken temel vitaminler ve minerallerle birlikte 10 gramdan fazla protein ve 34 gram karbonhidrat ile güçlendirilmiştir. Ayrıca, Dünya Gıda Programı tarafından eksiksiz bir yemek için tanımlanan tüm beslenme gereksinimlerini karşılamaktadır.

Caring Hands, dünyanın dört bir yanındaki bağışçıların yardımıyla çocuklar ve diğer ihtiyaç sahibi bireyler için küresel çapta üç milyondan fazla porsiyon Potato Pak tedarik etti.

Kyâni ayrıca çocukların eğitim ihtiyaçlarını destekleyemeyecek kadar yoksul olan bölgelerde, okulları tadil ve inşa ederek eğitime erişimi iyileştirme misyonunu yerine getirmektedir. Kyâni, Meksika'nın Chiapas bölgesinde, buradaki insanların üniversite eğitimlerini çevrim içi olarak tamamlamalarına olanak sağlayan birkaç uzak üniversite merkezi de inşa etti. Bu üniversite programlarına yüz elliden fazla öğrenci katılıyor ve mezun olanlar iş kurarak, yerel halkı istihdam ederek ve doğdukları yerleri destekleyerek çevrelerine hem umut hem de refah getiriyor.

Türkiye'de ise Kyâni; TOÇEV, Kagider, Akut gibi ülkemizin saygın sivil toplum örgütleri ile düzenli olarak sosyal sorumluluk projeleri gerçekleştirmektedir. TOÇEV Payam Badem Ağacı Ormanı, TOÇEV çocukları için düzenlenen Kyâni spor kampları, Kagider ve Akut ile yürütülen projeler, şirketin hem iş ortakları hem de müşterilerinin şirkete olan bağlılığını artırmaktadır. Amaç, toplumdan aldığını topluma geri vermek.

ve eğitime erişime katkı sağlayarak, ihtiyaç sahibi çocuklara umut olmak. 2010 yılında, Caring Hands'in başlangıcından itibaren Kyâni Caring Hands, hiçbir umudu olmayan insanlara umut vermeye ve hayatlarını iyileştirmeye



Gıda takviyesi sektörü yeniliklerle gelişmektedir. Her geçen gün gıda takviyesi kullanımının önemi artmaktadır. Önemli olan, toplumun bu konuda bilinçlendirilmesi ve doğru bilgilerle do-

gıda & BESLENME

ÖNERİYOR!

Sağlıklı yaşam için beslenmemizin bir parçası olan "fonksiyonel gıdalar"ı dengeli bir şekilde tüketin. Takviye edici gıdaları da beslenmenizdeki eksik öğeleri tamamlamak için kullanabilirsiniz.

Gıda Takviyesi ve Beslenme Derneği

GTBD ÜYELERİNİ TANIYALIM



“Sağlıkta pusulanız” sloganıyla yola çıkan, toplum sağlığına ve refahına katkıda bulunmak için temsil ettiği kurumlar ile kurumsal müşterileri arasında vazgeçilmez bir köprü olma vizyonu ile faaliyet gösteren Bayfar Medikal’in Genel Müdür Abdullah Uzun dergimiz için sorularımızı cevapladı.

”

SAĞLIKTA PUSULANIZ: BAYFAR MEDİKAL

Şirketinizin kuruluş tarihi ve yeri hakkında bilgi verir misiniz?

Bayfar Medikal, Ö. Faruk Bayrakdar tarafından 2001 yılında, İstanbul’da kuruldu.

Kendi alanındaki öncü ve lider firmaların temsilciliği ve distribütörlüğünü alarak ilaç, gıda ve takviye edici gıda, otc, kozmetik, veterinerlik ve pet ürünleri gibi alanları içeren sağlık sektöründe faaliyet göstermekteyiz.

bayfar[®]
MEDİKAL
SAĞLIKTA PUSULANIZ

► Şirketinizin markaları neler?

Bayfar Medikal olarak aşağıdaki firmaların ilaç, tüketici sağlığı, gıda ve kozmetik sektörlerine yönelik Türkiye temsilciliklerini ve distribütörlüklerini üstlenmekteyiz.

- Capsugel, Belçika (Bitkisel ve hayvansal kapsül, kapsül dolum makineleri)
- Lonza, İsviçre (Hammadde)
- Feton SA, Belçika (Manuel kapsül dolum makinesi)
- Torpac, USA (Manuel kapsül dolum makinesi)
- Medichem S.A, İspanya (İlaç etken maddesi, bitmiş dosya)
- Combino S.A, İspanya (İlaç etken maddesi, bitmiş dosya)
- Miat S.p.A, İtalya (DPI cihazı)
- Samoh Pharm., Güney Kore (İlaç etken maddesi, bitmiş dosya)
- Bloomage BioTechnology Corp., Ltd., Çin (Hyaluronic Acid)
- Minakem, France (İlaç etken maddesi)

Markanızın ürünleri hakkında bilgi verir misiniz?

Boş sert jelatin kapsüller, boş bitkisel kapsüller, yarı-bitmiş özel formdaki likit dolu Licaps® çözümlerimiz yanında hammadde ve kapsül dolum makineleriyle geniş bir ürün yelpazesi sunmaktayız.

Kapsüller :

Coni-Snap®

Coni-Snap® Sert Jelatin Kapsül

Vcaps®

Vcaps® Bitkisel Kapsül

Vcaps® Plus

Vcaps® Plus Bitkisel Kapsül

DRcaps®

DRcaps® Asite Dayanıklı Bitkisel Kapsül

Plantcaps®

Plantcaps® Bitkisel Kapsül

Licaps®

Licaps® Likit Dolu Kapsül



Duocap® Kapsül:

Hammaddeler:

UC-II®

UC-II® (Doğası değiştirilmemiş Tip-II kolajen)

Carnipure®

Built on Quality. Backed by Science.™

Carnipure® Carnipure Crystalline (L-Karnitin Kristalin),

Carnipure Tartrate (L-Karnitin Tartrate)

ResistAid®

Built on Quality. Backed by Science.™

Resistaid® (Arabinogalakatan)

L-OptiZinc®

L-OptiZinc® (Zinc mono-L-methionine sulfate complex)

Makineler:

Fuchang NJP-1250 - Tam Otomatik Kapsül Dolum Makinesi

Ultra-III® (yarı otomatik kapsül dolum makinesi)

Profiller® 1100 (manuel kapsül dolum makinesi)



Biraz da ödüllerinizden bahsetsek?

Ürünlerimizin Türkiye’de aldığı bazı ödüller:

Altın Havan 2021- İnovatif Ürün Ödülü - Oscar Duo (UC-II® Duocap®)

Altın Havan 2019 - İlaç Dışı Katagori Ürün Ödülü - Bovelax (DRcaps®, Li-caps®)

Altın Havan 2018 - İlaç Dışı Katagori Ürün Ödülü - Duosvit (Duocap®)

Yakın dönem hedefleriniz neler?

Tüketici Sağlığı sektörü çok geniş, kompleks bir yapıdan oluşmaktadır.

Ham maddeden bitmiş ürün üreticisine, Ar-Ge firmalarından fason ve satış firmalarına kadar birçok profildeki firmalar çeşitli formlarda bitkisel, hayvansal ya da sentetik hammaddelerden üretilen yenilikçi ürünlerini tüketicilerin kullanımına sunuyor. Bayfar Medikal olarak, güçlü iş birlikleri, deneyimi ve bilgi birikimiyle her profildeki firma, ürün ve hedef pazara yönelik oluşturduğumuz modeller ile iş ortaklarımızı en doğru yoldan hedefe ulaştırıyoruz.

Sizin için GTBD üyesi olmak ne ifade ediyor? Neden GTBD çatısı altında olmak istediniz?

Sektörün gelişmesi, tüketici farkındalığının artırılması ve kamu otoriteleri ile sektör arasındaki çalışmalara katkı sağlamak amacıyla GTBD'nin kurucu üyelerinden olduk.

Başkanımız Sn. Samet Serttaş'ın öncülüğünde, derneğimiz gerek kamu ile sektörün iletişimi, gerekse sektöre ve tüketiciye yönelik çok önemli çalışmalar yapmaktadır.

Şirketinizin gerçekleştirdiği sosyal sorumluluk projeleri nelerdir?

Üniversitelerle iş birliği yaparak, Ar-Ge projelerinde teknik destek ve materyal desteği sağlamaktayız.

Sektörün gelişmesi, tüketici farkındalığının artırılması ve kamu otoriteleri ile sektör arasındaki çalışmalara katkı sağlamak amacıyla GTBD'nin kurucu üyelerinden olduk.



ONAYLI ÜRÜNLERİ TERCİH EDİN SAĞLIĞINIZI TEHLİKEYE ATMAYIN!

Tarım ve Orman Bakanlığı internet sitesinden hangi Takviye Edici Gıdaların **onaylı** olduğunu kolayca öğrenebildiğinizi biliyor muydunuz?

Sağlıklı beslenmenin önemine dair farkındalığın günden güne artmasıyla birlikte fonksiyonel gıdalara olan ilgi de yükselişte. Biz de özellikle son yıllarda adını sıklıkla duymaya başladığımız fonksiyonel gıdalara dair merak edilenleri sizin için derledik.

FONKSİYONEL GIDALAR

NEDİR, NE DEĞİLDİR?

Fonksiyonel Gıdalar Nedir?

Nutrasötikler olarak da bilinen Fonksiyonel Gıdalar, evrensel bir tanımı olmasa da genel olarak, sağlığa yararları ve hastalık riskini azaltma özellikleriyle tanınıyor. Son yıllarda

tanınırlığı giderek artan fonksiyonel gıdalar, besin değeri açısından da oldukça zengin.

Marketlerin raflarında, paketlerinin üzerindeki sağlığa yararları içeren kısmı birbirine benzeyen çok sayıda yiyecek ve içeceğe rastlıyoruz. Peki fonksiyonel gıdalar tam olarak nedir?

Gıdaların çoğu fonksiyoneldir. Kaslarımızın onarımı için proteinleri, enerji için karbonhidratları ya da hücre işlevleri için vitamin ve mineralleri gıdalardan alabiliriz. Ancak 1980'li yıllarda, Japon hükümeti, temel beslenmenin ötesinde, sağlığa ilave faydaları olan gıdaları kapsayan bir "fonksiyonel gıdalar" sınıfı oluşturmuş ve halkın sağlığını iyileştirmek amacıyla faydaları kanıtlanmış gıdalar onaylanmaya başlanmış. Yani "Fonksiyonel Gıdalar" terimi, 1980'li yılların başlarında, ilk defa Japonya'da ortaya çıkmış ve zamanla nutrasötikler şeklinde de kullanılmış. Günümüzde, fonksiyonel gıdalar oldukça geniş yelpazedeki gıda türlerini kapsıyor.

Fonksiyonel Gıdalara Örnekler

Fonksiyonel Gıdalar sınıfına giren gıdalar oldukça çeşitli. Minimum işlenmiş gıdalar, işlenmemiş gıdalar ve takviye edilmiş, zenginleştirilmiş ya da geliştirilmiş gıdaların hepsini de fonksiyonel gıda sınıfında saymak mümkün. Düzenli olarak ve belirli düzeylerde tüketildiğinde sağlığa yararlı olma potansiyeli taşımaları, fonksiyonel gıdaların genel özelliği olarak ifade ediliyor.

Vücudun ihtiyaçlarını karşılayacak çeşitli besin öğelerini almak için mümkün olduğu kadar minimum işlenmiş, fonksiyonel gıdalara ağırlık vermek faydalı olacaktır. Vitamin, mineral, probiyotik ya da liflerle zenginleştirilmiş gıdalar, meyve, sebze, kuruyemiş, tohum ve tahıllar gibi besin öğeleri bakımından zengin içerikli gıdalar genellikle fonksiyonel gıda sınıfında sayılıyor. Bu gıdalara bazı örnekler:

”

Gıdaların çoğu fonksiyoneldir. Kaslarımızın onarımı için proteinleri, enerji için karbonhidratları ya da hücre işlevleri için vitamin ve mineralleri gıdalardan alabiliriz.

Meyveler: Orman meyveleri (yaban mersini, ahududu, böğürtlen vb.) kivi, armut, şeftali, elma, portakal, muz

Sebzeler: Brokoli, karnabahar, lahana, ıspanak, kabak

Kuruyemişler: Badem, kaju, antep fıstığı

Tohumlar: Çiya tohumu, keten



tohumu, kenevir tohumu, kabak çekirdeği

Baklagiller: Siyah fasulye, nohut, beyaz börülce, mercimek

Tam tahıllılar: Yulaf, arpa, karabuğday, esmer pirinç, kuskus

Deniz mahsulleri: Somon balığı, sardalya, hamsi, uskumru, morina balığı

Fermente gıdalar: Fermente soya fasulyesi, kefir, lahana turşusu

Şifalı otlar ve baharatlar: Zerdeçal, tarçın, zencefil, kırmızı (acı) biber

İçecekler: Kahve, yeşil çay, siyah çay

Zenginleştirilmiş gıdalar: Meyve suları, süt ve yoğurt gibi süt ürünleri, ekmek ve makarna gibi tam tahıllılar, kahvaltılık gevrekler, yumurta.

Fonksiyonel Gıdaların Faydaları

Fonksiyonel gıdaların, sağlığımız için birçok faydası olduğu vurgulanıyor:

- Genel sağlığın en iyi düzeyde olmasına katkı sağlar.





- Hastalık riskini azaltmaya yardımcı olur.
- Beslenme eksikliklerinin önüne geçer, büyüme ve gelişimi destekler.
- Bağışıklık sisteminin düzenli işleyişine ve gelişimine destek olur.
- Kan şekeri yoğunluğunun azalmasına ve kolesterolün düşmesine yardımcı olur.
- Beyin yaşlanmasının yavaşlamasına ve demansın önlenmesine destek olur.
- Kardiyovasküler ve nörolojik rahatsızlıklardan korunmaya yardımcı olur.

Dengeli beslenme, besin eksikliklerinin önüne

Fonksiyonel Gıdalar sınıfına giren gıdalar oldukça çeşitli. Minimum işlenmiş gıdalar, işlenmemiş gıdalar ve takviye edilmiş, zenginleştirilmiş ya da geliştirilmiş gıdaların hepsini de fonksiyonel gıda sınıfında saymak mümkün.



geçmenin ve sağlığı korumanın en iyi yoludur. Beslenmenizi fonksiyonel gıdalarla destekleyerek, önemli besin öğeleri alımınızı artırabilir, beslenmenizdeki eksiklikleri giderebilir ve sağlığınızı koruyabilirsiniz. Fonksiyonel gıda tüketmeyi düşünüyorsanız, akıllı seçimler yapın. Örneğin, meyve, sebze ve



baklagiller gibi işlenmemiş gıdaları beslenme planınıza kolaylıkla ekleyebilirsiniz. Unutmayın; fonksiyonel gıdalar sağlığınıza korumaya yardımcı olsa da, kötü beslenme alışkanlıklarınızı düzeltemez.

Kaynaklar:

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/expert-answers/functional-foods/faq-20057816#:text=Functional%20foods%20are%20foods%20that,reduce%20the%20risk%20of%20disease>

<https://www.healthline.com/nutrition/functional-foods#benefits>

<https://www.news-medical.net/health/What-are-Functional-Foods.aspx>

<https://www.eatright.org/food/nutrition/healthy-eating/functional-foods>



YANILTICI SAĞLIK BEYANLARINA ALDANMAYIN

Gıda Takviyesi ve Beslenme Derneği olarak, Sağlık Bakanlığının ilaç olmadığı halde hastalıkları iyileştirdiğini öne süren ürünlerle ilgili verdiği titiz mücadeleyi destekliyoruz.



Hafızamızı güçlendirmenin elbette birçok farklı yolu var. Hafıza ve beyin sağlığı ile sağlıklı beslenme arasında bir ilişki olduğunu doğrulayan araştırmaların sayısı gün geçtikçe artıyor. **Beslenme planınıza bu dört besin türünü ekleyerek siz de hafızanızı güçlendirme ve sağlıklı yaşlanma yolunda önemli bir adım atabilirsiniz.**

HAFIZAYI GÜÇLENDİREN 4 BESİN

Marisa Moore
Diyetisyen, Beslenme Uzmanı
www.eatright.org

Unutkanlıktan şikâyetçiyse, bunun uykusuzluk ya da genetik, fiziksel aktivite seviyesi, yaşam tarzı ve çevresel faktörler gibi birçok sebebi olabilir. Bununla beraber, hiç şüphesiz beslenme de beyin sağlığında rol oynuyor.

Hafızayı ve beyin fonksiyonunu güçlendiren en iyi beslenme tarzı, beyne doğru kan dolaşımını sağlıklı bir şekilde destekleyendir; tıpkı kalbinizi beslemek ve korumak için yemeniz gerekenleri içeren beslenme tarzı gibi. Araştırma bulguları, Akdeniz Diyeti'nin, yaşlanan beyinleri canlı tutmaya yardımcı olduğunu gösterirken, Akdeniz Diyeti'nde

yer alan türde yiyeceklerin daha iyi bir hafıza, bilişsel işlev ve kıvraklıkla ilgisi olduğuna dair kanıtlar da giderek artıyor.

Bu Yiyecekleri Beslenme Planınıza Ekleyerek Hafızanızı Güçlendirin

Sebze Yiyin

Büyük ihtimalle bu notu unutmaya-caksınız. Yeterli miktarda sebze tüketmek, özellikle de turpgiller, brokoli, lahana ve koyu yeşil yapraklı sebzeler yemek hafızayı geliştirmeye yardımcı oluyor. Kara lahana

salata-sını



deneyin ya da bir sonraki sandviçiniz için lavaş kullanın ve içine kara lahana ekleyin. Az yağ ile yüksek ateşte pişireceğiniz brokoli de öğle ya da akşam yemeğiniz için harika bir seçim olacaktır.

Orman Meyvelerine Şans Verin

Orman meyveleri, özellikle de böğürtlen, yaban mersini ve kırmızı meyveler, hafıza fonksiyonunu destekleyen antosiyaninler ve diğer flavonoidler



bakımından oldukça zengindir. Ara öğününüzde bir avuç dolusu orman meyvesinin tadını çıkarın, bu meyveleri kahvaltılık gevreğinize ekleyerek tüketin ya da antioksidan bakımından zengin bir tatlı yapıp afiyetle yiyin. Taze, donmuş ya da kuru halde tüketerek bu meyvelerden faydalanabilirsiniz.

Yeterli Miktarda Omega-3 Yağ Asidi Tüketin

Beyin sağlığı için büyük önem taşıyan omega-3 yağ asitleri ya da dokosaheksaenoik asitler (DHA) özellikle hafızanın gelişimine destek olur. Somon, orkinoz, sardalya, ringa balığı gibi deniz mahsulleri, su yosunları ve yağlı balıklar en iyi DHA omega-3 yağ asidi kaynaklarıdır.

Sağlığınız için gereken miktara ulaşmak adına haftada bir ya da iki kez diğer et çeşitleri yerine balık tüketin. Besin değerini ve lezzetini en iyi şekilde koruyabilmesi için balığı ızgarada ya da fırında pişirin. Kırmızı lahana salatası eşliğinde somonlu takoyu deneyin, sardalya yiyin ya da akşam yemeğinde kurutulmuş ton balıklı yeşil salatanın tadını çıkarın. Eğer balık yiyemiyorsanız, diğer yiyecek seçenekleri ya da besin destekleri için doktorunuza ya da beslenme uzmanınıza danışın. DHA



omega-3 yağ asitlerini balık yağı, su yosunu ya da mikroalg içerikli gıda takviyeleri ile alabilirsiniz.

Beslenme Planınızda Cevize Yer Açın

Kalp sağlığı üzerindeki olumlu etkisiyle meşhur olan ceviz, aynı zamanda bilişsel işlevleri de geliştirir. Öğle vakti içinizi kemiren açlığınızı bastırmak için bir avuç ceviz yiyin ya da yulaf ezmenize ceviz katın. Ceviz ekleyerek ktır ktır bir salata yapın ya da fazladan protein almak için az yağ ile yüksek ateşte pişirdiğiniz sebzelerinize ceviz katın.

Her ne kadar bu yiyecekler, yarın anahtarlarınızı nereye koyduğunuzu hatırlamanıza yardımcı olmayı garantilemese de uzun vadede, hayat boyu sağlıklı kalmanıza, sağlıklı yaşlanmanıza destek olabilir.





BESLENME
ENSTİTÜSÜ
GIDA İÇECEK VE TARIM POLİTİKALARI ARAŞTIRMALARI MERKEZİ

Akademi ve Gıda Sektörünü Buluşturan BESLENME ENSTİTÜSÜ AÇILDI

Doğru beslenme alışkanlıklarının toplumun geneline yayılması için akademi ve gıda sektörünü aynı çatı altında buluşturan Beslenme Enstitüsü; Gıda, İçecek ve Tarım Politikaları Araştırmaları Merkezi (GİFT) tarafından, 31 Ekim 2022 tarihinde Antalya'da düzenlenen programla açıldı.

Beslenme alanında çalışan farklı meslek gruplarından uzmanları bir araya getirerek akademik bilgilerin anlaşılır bir dille kamuoyuna sunulması ve gıda endüstrisinde çalışanların mesleki gelişimlerine katkıda bulunulması amacıyla kurulan Beslenme Enstitüsü, 31 Ekim 2022 tarihinde Antalya'da düzenlenen bir programla açıldı. Beslenme ve güvenli gıda konularında tüketiciye doğru bilgiyi

ulaştırma misyonunu üstlenen enstitü, sürdürülebilir bir dünya için gıda ve besin kayıplarının önüne geçme çalışmalarına da katkı sağlayacak. Gıda, İçecek ve Tarım Politikaları Araştırmaları Merkezi (GİFT) çatısı altında, güvenli ve kaliteli gıdanın yaygınlaştırılması hedefiyle faaliyetlerini sürdürecektir. Beslenme Enstitüsü'nün açılış programında gıda sektörünün önde gelen isimleri bir araya geldi.

► “Akademi ve gıda sektörünü bir araya getirecek”

Programın açılış konuşmasını yapan Beslenme Enstitüsü Yönetim Kurulu Başkanı Dr. Samet Serttaş, sürdürülebilir gıda üretiminin desteklenmesinin önemini vurgulayarak şunları söyledi: “Beslenme alanında multidisipliner bilgi üretimini sağlamak hedefiyle kurulan Beslenme Enstitüsü'nde, kanıta dayalı güncel beslenme verilerini toplumun anlayacağı bir dil ile paylaşacağız. Beslenme alanında yapacağımız çalışmalar ve farkındalık artırıcı açıklamalarla, akademi ve sektör temsilcilerini bir araya getiren bir çatı vazifesi görmeyi umuyoruz. Beslenme Enstitüsü'nde, daha besleyici ve sürdürülebilir gıdaların üretimini destekliyoruz. Sürdürülebilir ürünler geliştiren girişimciler ve firmalar ile iş birliği yaparak farkındalık yaratacağız ve üreticileri bu konuda cesaretlendireceğiz. Sürdürülebilir besin kaynaklarının mutfaklarda kullanımını teşvik edeceğiz ve böylece gıda ve besin kayıplarının önüne geçme çalışmalarına da katkı sağlayacağız.” Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü'nden (FAO) Diyetisyen Şeniz Ilgaz, malnütrisyon ve gizli açlık tanımlarına vurgu yaparken, israfın azaltılması ve etiket okur yazarlığı konusunda tüketicilerin bilgilendirilmesinin önemini aktarırken, Hasan Kalyoncu Üniversitesi'nden Prof. Dr. Ayla Gülden Pekcan sürdürülebilir

eslenme alanında multidisipliner bilgi üretimini sağlamak hedefiyle kurulan Beslenme Enstitüsü'nde, kanıta dayalı güncel beslenme verilerini toplumun anlayacağı bir dil ile paylaşacağız. Beslenme alanında yapacağımız çalışmalar ve farkındalık artırıcı açıklamalarla, akademi ve sektör temsilcilerini bir araya getiren bir çatı vazifesi görmeyi umuyoruz.

beslenme, besin sistemlerinde dönüşümün gerekliliği ve giderek artan obezite ile ilişkili politika geliştirilmesi gerektiğine vurgu yaptı. İstinye Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı Başkanı Prof. Dr. İsmet Tamer ise 2030 yılı beslenme modeli ve obezite oranlarına dikkat çekti.

BM Sürdürülebilir Kalkınma Hedefleri doğrultusunda atılacak adımlar

Açılış programında yer alan “Sürdürülebilir Dünya için Sorumlu Beslenme” başlıklı panelde, beslenme alışkanlıklarının ve sorumlu beslenme anlayışının, BM Sürdürülebilir Kalkınma Hedefleri doğrultusunda atılacak adımlar için önemine dikkat çekildi. Dr. Tuba Günebak moderatörlüğünde gerçekleştirilen panelde; Danone Türkiye Araştırma ve İnovasyon (R&I) Direktörü Arda Diribaş, MDnutriacademy'den Dr. Melis Durası, Migros-Macro Center Gastro-nomi ve İmalat Süreçleri Direktörü Ayşegül Talu, Herbalife Nutrition Türkiye Genel Müdürü Ediz Haksal konuşmalar yaptı. Sorumlu tüketimin üreticiden tüketiciye herkes için bir model olması ve gıda tedarik zincirinin her basamağında buna dikkat edilmesi gerektiğinin altı çizildi. Kamu, akademi ve sektör işbirliğinde, tüketiciye katma değeri yüksek, yenilikçi ve besleyici ürünler sunmanın gerekliliği vurgulandı.

Beslenmede doğru bilgiye erişim için çözüm önerileri

Açılış töreninin ikinci paneli ise “Beslenmede Doğru Bilinen Yanlışlar ve Topluma Doğru Bilgi Verme Sorumluluğu” başlığı altında gerçekleştirildi. Panelde, beslenme konusunda yaşanan dezenformasyonlar ve beslenmede doğru bilgiye erişim için çözüm önerileri paylaşıldı. Diyetisyen Nihal Tunçer moderatörlüğünde gerçekleştirilen panelde; Bahçeşehir Üniversitesi İletişim Fakültesi'nden Prof. Dr. Çișil



Prof. Dr. Ayla Gülden Pekcan



Prof. Dr. Çișil **Sohodol**

Sohodol, MÜMSAD Yönetim Kurulu Başkanı Ebru Akdağ, Diyetisyen İdil İmamoğlu ve Eateverse'den Prof. Dr. Filiz Lokumcu Altay konuşmalarıyla katılımcıları bilgilendirdi. Tüketicilerin doğru bilgiye erişmesi için ortak bir terminoloji oluşturulması gerektiği, bilgi öğrenim yerinin ve bilgi veren kurumların açıklamalarının önem taşıdığı ve kamuoyuna doğru bilgi aktarımının bireysel değil, toplumun geneline yönelik olması gerektiği vurgulandı.

Beslenme Enstitüsü, kurullarının desteğiyle, güvenli ve kaliteli gıdanın yaygınlaştırılması hedefiyle çeşitli projeler ve etkinlikler üretmek için yola çıkıyor!

Beslenme Enstitüsü tanıtım videosu:
İnternet adresi: <https://www.beslenme.org.tr/>

Instagram sayfası: <https://www.instagram.com/beslenmeenstitusu/>

Facebook sayfası: <https://www.facebook.com/profile.php?id=100087188060792>

Beslenme Enstitüsü'nde, daha besleyici ve sürdürülebilir gıdaların üretimini destekliyoruz. Sürdürülebilir ürünler geliştiren girişimciler ve firmalar ile iş birliği yaparak farkındalık yaratacağız ve üreticileri bu konuda cesaretlendireceğiz. Sürdürülebilir besin kaynaklarının mutfaklarda kullanımını teşvik edeceğiz ve böylece gıda ve besin kayıplarının önüne geçme çalışmalarına da katkı sağlayacağız.

HER ZAMAN
ONAYLI
ÜRÜNLERİ
TERCİH EDİN
SAĞLIĞINIZI
TEHLİKEYE
ATMAYIN

Tarım ve Orman Bakanlığı internet sitesinden hangi Takviye Edici Gıdaların onaylı olduğunu kolayca öğrenebildiğinizi biliyor muydunuz?





KİTAP KÖŞESİ

FONKSİYONEL GIDALAR

Yayınevi: Ankara Nobel Tıp Kitabevleri

ISBN: 9786059215640

Editör: Prof. Dr. Gökhan Baysoy

Basım Yılı: 2020

Baskı Sayısı: 2

Sayfa Sayısı: 368

Ebat: 16 x 24 cm

Kapak / Cilt: Karton Kapak

Dil: Türkçe

- Fonksiyonel gıda kavramı neden bu kadar yaygınlaştı?
- Fonksiyonel gıda tüketicileri daha çok kadınlar mı yoksa erkekler mi?
- Fonksiyonel gıdaların cinsiyetle ilişkilendirilmesi, pazarlama stratejilerine nasıl yansıyor?
- Doğal gıdaların içinde bulunan fonksiyonel bileşenlerin sağlık üzerindeki etkileri neler?
- Fonksiyonel gıdalar için sağlık beyanları nasıl olmalı?
- İnsanları fonksiyonel gıda tüketmeye sevk eden faktörler neler?

- İnsanlar fonksiyonel gıdaları tercih ederken sağlık ve içerikle ilgili beyanları ne kadar anlıyor?
- Bireylerle gıda tercihleri arasındaki ilişkiyi belirleyen faktörler neler?
- Fonksiyonel gıda ve gıda bileşenleriyle ilgili ileri sürülen sağlık iddialarını nasıl yorumlamalıyız?

Dünyaya gözlerimizi açtığımızda tanıştığımız ilk ve en mükemmel fonksiyonel gıda olan anne sütünden başlayarak gündelik yaşamda tükettiğimiz birçok temel besin maddesinin fonksiyonel içerikli bileşenleriyle ilgili güncel çalışmalara uzanan bir yolculuğa çıkmaya hazır mısınız?

Prof. Dr. Gökhan Baysoy'un editörlüğünü üstlendiği bu kitap, fonksiyonel gıdaları kanuni düzenlemeler, sosyoloji, psikoloji, etik, genetik ve kanıta dayalı tıp temelli yaklaşımlarla inceleyen çalışmaların değerlendirilmesini içeriyor.

Fonksiyonel gıdalara dair zihinlerdeki birçok sorunun cevabını okuyucuya sunan kitap, günlük hayatımızda sıklıkla tükettiğimiz sebze, meyve, çay, kahve, kuruyemiş, bal, kakao, çikolata, balık gibi gıdaların da fonksiyonel özellikleriyle daha yakından tanışmamız için bir rehber niteliğinde.



FONKSİYONEL GIDALAR

Editör: Prof. Dr. Gökhan Baysoy



İÇİNİZ RAHAT OLSUN

GTBD üyesi firmalar, ulusal ve uluslararası standartlara uygun olarak üretim yapan Gıda Takviyesi üreticileridir.



GTBD

Gıda Takviyesi ve Beslenme Derneği



www.gtbd.org.tr

IADSA

International Alliance of Dietary/
Food Supplement Associations

Gıda Takviyesi ve Beslenme Derneği (GTBD), Uluslararası Beslenme ve Gıda Takviyesi Dernekleri Birliği (IADSA) Üyesidir.