

FAHİŞ GIDA ZAMLARI SAĞLIĞI DA VURUYOR

Enflasyon nedeniyle alım gücü azaldığı için pazar artıklarıyla beslenen, 'askıda ekmek' kuyruklarında saatlerce sıra bekleyenlerin günlük beslenmeleri için gerekli olan temel gıda ihtiyaçlarına dahi ulaşmada zorluk çekmesi 'yaşam hakkını' tehdit eder hale geldi

Yeterli beslenememe ölüm riskini artırıyor

ASGARI ücret, elektrik, doğal gaz ve akaryakıt fiyatlarına yapılan rekor zamlarla bir anda buhar oldu. Marketlerin de gıda fiyatlarını şişirmesiyle pazarlara koşan dar gelirli burda da hüsrana uğradı. Temel gıda maddelerini bile almakta zorlanan vatandaşları bekleyen asıl büyük tehlike ise yetersiz beslenme ile ortaya çıkan ölümcül hastalıkların artması.

Çocukları bekleyen tehlike, kronik açlık!

MAMA alacak parası olmayan aileler, şekerli su, unlu bula- maç, hazır çorba ve pirinç lapa- sı ile bebeklerini doyurmaya çalı- şırken, çocuklar yarı aç, yarı tok sürekli hastane yollarında büyüyor. Yetersiz beslenme aynı zamanda 'kronik açlık' ol- duğundan bu çocukların bünye- leri zayıf kalıyor, yetişkin olduk- larında da ömürlü boyunca bir sürü hastalıkla boğuşuyor.

Kaslarda doku eriyor ciğerlerimiz küçülüyor

GIDA Mühendisleri Odası Yöne- tim Kurulu Başkanı Yaşar Uzüm- cü, sağlıksız beslenme durumun- da ortaya çıkabilecek hastalık- lara dikkat çekti. Uzüm- cü, "Kas dokularında azalma, so- lunum problemleri arttı, ko- lay hastalanma ve enfeksiyo- na yakalanma baş gösterdi. Yeterli kalori tüketilmezse 8-12 hafta içerisinde ölümler görüle- bilir" uyarısında bulundu. **Sayfa 9**



Gıdadaki enflasyon SAĞLIĞI VURUYOR

Elektriğe ve doğalgaza yapılan zamların üstüne yükselen gıda enflasyonu ve hayat pahalılığı, vatandaşın temel besinlere bile ulaşmasına engel oluyor. Uzmanlar sağlıklı beslenememenin bağışıklık sistemini vurduğunu, ölüme kadar götürebileceğini söylüyor.

Mehmet Akgün

ELEKTRİK ve doğalgaza yapılan yüzde 25'lik zam, gündün güne artan hayat pahalılığı, gelir dağılımındaki çeşitlilik üzerine TÜİK'in açıkladığı resmi rakamlara göre 2005'te yüzde 4,9 olan gıda enflasyonu 2021'e gelindiğinde yüzde 43,8'e yükseldi. Gıda enflasyonundaki astronomik artış, vatandaşın temel gıda ürünlere erişimini zorlaştırdı. Uzmanlara göre temel besinlere ulaşamamak, sağlıklı beslenememek ölüme kadar götüren bir dizi sağlık sorunlarına yol açıyor. Mama alacak parası olmayan aileler şekerli su, unlu bulamaç, hazır çorba, pirinç lapası ile bebeklerini doyuruyor. Çocuklar yarı aç, yarı tok hastane yollarında büyüyor. **Gıda Mühendisleri Odası** Yönetim Kurulu Başkanı Yaşar Üzümcü sağlıklı beslenilmemesi durumunda karşılaşılabilecek sağlık problemlerine dikkat çekti. Üzümcü, "Yetersiz beslenme sonucu ortaya çıkan belirtiler: Yağ ve kas dokularında azalma, solunum problemleri, kolay hastalanma ve enfeksiyona yakalanma, yaraların ve hastalıkların iyileşmesinde yavaşlık, yorgunluk, kırıklık, isteksizlik, depresyon, olması gerekenden düşük vücut sıcaklığı, üşüme, kırsırlık, saçların kuruması, kolaylıkla dökülmesi, yanakların ve gözlerin çökmesi, bilinç kaybı, ilerleyen seviyelerde derinin incelmesi, kuruması, elastikiyetini yitirmesi, solgunlaşması, uzun süreli kalori eksikliğinde kalp, karaciğer ve solunum yetmezlikleri, hiç kalori tüketilmezse 8-12 hafta içerisinde ölüme karşılaşılabılır" dedi.

Üzümcü, yetişkin bir insanın sağlıklı yaşayabilmesi için günlük alması gereken besin değerlerini ihmal etmemesi gerektiğini vurgulayarak, "Beslenme; büyüme, yaşamın sürdürülmesi ve sağlığın korunması için gıdaların kullanılmasındır. Yeterli ve dengeli beslenme ise vücudun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan enerji ve besin öğelerinin her birinin yeterli miktarda alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılmasındır. Beslenmede en

önemli ilkeler, çeşit, denge ve aşırıya kaçmamaktır. Ayrıca fiziksel aktivite ile desteklenmesi gerekmektedir. Gıdalar, içerdikleri besin öğelerinin türleri ve miktarları yönünden farklıdır ve besleyici değerleri yönünden süt grubu, et, yumurta, kuru baklagiller grubu, ekmeke ve tahıl grubu ve sebze ve meyve grubu olarak 4 ana grupta, yaşamsal aktiviteler için gerekli besin öğeleri ise karbonhidratlar, yağlar, proteinler, vitaminler, mineraller ve su olmak üzere 6 ana grupta toplanıyor" diye konuştu.

Temel gıda fiyatları

Domates (kg)	14.90
Patates	4.90
Soğan	2.25
Salatalık	19.90
Kıvrık	7.45
Biber	32.90
Zeytiny (kg)	45.00
Peynir (kg)	65.00
Yumurta 30 adet	42.75
Zeytiny yağı (lt)	48.90
Margarin yağ	6.50
Kıyma 400 gr	30.00
Piliç baget (kg)	27.90
Çay (kg)	39.00
Şeker (kg)	8.88

Yetişkin bir insanın sağlıklı beslenebilmesi için oransal olarak tüketmesi gereken besin değerlerini açıklayan Üzümcü, şöyle devam etti: "Yeterli ve dengeli beslenmek için gerekli protein, yağ, karbonhidrat, vitamin ve mineral gibi besin öğelerini, tükettiğimiz gıdalardan alabiliriz. Günlük enerji ihtiyacı yüzdesel olarak yüzde 55-60 Karbonhidrat, yüzde 10-15 Protein ve yüzde 25-30 Yağ olarak dağılım gösterir. Besin öğeleri vücudun ihtiyaç duyduğu kadar alınmazsa yeterli enerji oluş-

amaz, vücut dokuları yapılamaz ve yenilenemez, sonuçta 'yetersiz beslenme' durumu oluşur. Çocukluk ve ergenlik çağı başta olmak üzere yaşam boyu yetersiz kalsiyum ve D vitamini alımı ise osteoporozun başlıca sebebidir. Süt ve ürünleri; en düşük tüketim Orta Anadolu bölgesinde, en yüksek tüketim Güneydoğu Anadolu bölgesinde, kırmızı et ve beyaz et; en düşük tüketim Akdeniz bölgesinde, en yüksek tüketim Doğu Karadeniz bölgesinde, yumurta; en düşük tüketim Güneydoğu Anadolu bölgesinde, en yüksek tüketim Doğu Karadeniz bölgesinde, kurubaklagil; en düşük tüketim Ortadoğu Anadolu bölgesinde, en yüksek tüketim Batı Marmara bölgesinde, yağlı tohumlar: en düşük tüketim Güneydoğu Anadolu bölgesinde, en yüksek tüketim Doğu Karadeniz bölgesinde sebze; en düşük tüketim Doğu Marmara bölgesinde, en yüksek tüketim Batı Karadeniz bölgesinde, meyve; en düşük tüketim Kuzeydoğu Anadolu bölgesinde, en yüksek tüketim Orta Anadolu bölgesinde, top-

Şeker hastalığı ve obezite pik yapıyor!

ÖTE yandan sağlıksız beslenmenin veya yeterli beslenememenin başka şeker hastalığı olmak üzere pek çok sağlık sorunu yaşatabileceğini ifade eden Gazi Üniversitesi Öğretim Üyesi Dr. Tarkan Karakan, "Ülkelerde enflasyon arttığı zaman tüketim yüksek kalorili yağlı şekerli ve tuzlu ürünlere doğru kayar. Bu tüketim şeklinin benzeri 20 yıl önce orta doğu ülkelerinde gözlemlendi. Bu ülkelerde çok şekerli ve yağlı yiyecekler tüketildi. Şeker hastalığı ve obezite bu ülkelerde pik yaptı. Şimdi aynı durum ülkemiz için de geçerli. Türkiye'de şu an kalitesiz ama yüksek kalorili, tadı cezbeden fakat içeriği sağlıksız olan gıdalara yoğun bir yönelim var.

İnsanların sağlıklı beslenebileceği yeme alışkanlığı için Akdeniz tipi beslenmeyi örnek gösterebiliriz. Akdeniz yeşil sebze ve meyvelerin tüketildiği, zeytinyağının mutlaka kullanıldığı bir beslenme şekli. Bu beslenme şeklinde buğday ürünlerinin de kullanılır fakat tam tahıllı ürünler tercih edilmelidir. Sağlıklı beslenme için eski Anadolu beslenmesini de hatırlamamız gerekiyor. Akdeniz beslenme tarzına Anadolu beslenmesini de ekleyince mükemmel bir sonuca ulaşılır" ifadelerini kullandı.



Dr. Tarkan Karakan

lam sebze ve meyve; en düşük tüketim Kuzeydoğu Anadolu bölgesinde, en yüksek tüketim Akdeniz bölgesinde, ekmeke ve tahıl; en düşük tüketim Doğu Karadeniz bölgesinde, en yüksek tüketim Kuzeydoğu Anadolu bölgesinde, toplam yağ; en düşük tüketim Güneydoğu Anadolu bölgesinde, en yüksek tüketim Batı Marmara bölgesinde yapılmaktadır. Katı yağ; en düşük tüketim Güneydoğu Anadolu bölgesinde, en yüksek tüketim Kuzeydoğu Anadolu bölgesinde yapılmaktadır. Sıvı yağ; en düşük tüketim Kuzeydoğu Anadolu bölgesinde, en yüksek tüketim Ege bölgesinde yapılmaktadır. Şeker ve şekerli ürünler; en düşük tüketim Güneydoğu Anadolu bölgesinde), en yüksek tüketim Kuzeydoğu Anadolu bölgesinde yapılmaktadır. Alkolsüz içecek; en düşük tüketim Doğu Karadeniz bölgesinde, en yüksek tüketim Batı Anadolu bölgesinde, su ve maden suyu; en düşük tüketim Doğu Karadeniz bölgesinde, en yüksek tüketim Ege bölgesinde olduğu görülmektedir"