

Ultra-İşlenmiş Besin

Ultra işlenmiş besinler ve içecekler neden bizim için zararlı?

- Ultra işlenmiş besinler ve içecekler batı diyetlerinde yaygındır.
- Düşük besin değerine sahiptirler, katkı maddeleri içerirler ve son ürün haline gelene kadar birçok işlemden geçerler.
- Genellikle doymuş yağlar, yüksek fruktozlu mısır şurubu, katkı maddeleri ve koruyucular gibi yüksek miktarda sağlıksız içeriğe sahiptirler.
- Ambalajlarında, endokrin bozucu kimyasallar gibi bazı zararlı plastikler bulunur.

Grinshpan LS. et al., *JHEP Reports*, 2024

Bir ürünün ultra işlenmiş olduğunu belirlemenin pratik yolu nedir?

Ultra-işlenmiş besinler, mutfağınızda hiç kullanılmayan veya nadiren kullanılan karakteristik bileşenler içerir, örneğin:

- Hidrolize proteinler
- Fruktoz, yüksek fruktozlu mısır şurubu
- Hidrojenize yağ
- “Kozmetik katkı maddeleri”- aromalar, renkler, emülgatörler
- Palmiye yağı
- Ultra-işlenmiş besinler enerji, tuz, şekerler (esasen fruktoz veya yüksek fruktozlu mısır şurubu) ve yağ (özellikle doymuş yağ asitleri) açısından yüksek olma eğilimindedir ve düşük besin değerine sahiptir.
- Ultra-işlenmiş besinler genellikle kullanımı çok kolaydır, yemeye/ısıtmaya hazırdır, dayanıklıdır ve aşırı lezzetlidir.
- Ultra-işlenmiş besinler plastik ve teneke kutularda paketlenir.
- Genellikle ultra-işlenmiş besinler 5'ten fazla bileşen içerir.

Oliveira P., *Frontiers in Nutrition*, 2022

NOVA Besin Sınıflandırması			
İŞLENMEMİŞ VEYA MINİMAL İŞLENMİŞ BESİNLER	İŞLENMİŞ MUTFAK MALZEMELERİ	İŞLENMİŞ BESİNLER	ULTRA- İŞLENMİŞ BESİNLER
İşleme tabi tutulmamış veya parçalama, öğütme, pastörizasyon ve diğerleri gibi minimal işleme teknikleri uygulanmış besinler	Bunlar minimal işlenmiş besinlerden elde edilir ve yemekleri tatlandırmak, pişirmek hazırlamak için kullanılır	Bunlar işlenmemiş veya minimal işlenmiş besinler veya işlenmiş mutfak malzemeleri eklenmiş yemeklerdir. Bunlar endüstrileşmesi gereklidir.	Bunlar, besinlerden veya besin kısımlarından elde edilen, mutfakta kullanılmayan kozmetik katkı maddeleri eklenmiş ürünlerdir.
			
Baklagiller, sebzeler, meyveler, nişastalı kökler ve yumrular, tahıllar, kuru yemişler, et, yumurta, tavuk ve süt	Tuz, şeker, bitkisel yağlar, tereyağı ve diğer yağlar	Tuz solüsyonunda konserve sebzeler veya et, şurup içerisinde veya konserve meyveler ekmek, peynirler, püreler veya ezmeler	Kurabiye, dondurma, shake'ler, tüketime hazır yemekler, gazlı içecekler ve diğer şekerli içecekler, hamburgerler ve nuggetlar

Ultra-işlenmiş besinlerin tüketimini azaltmak için pratik öneriler

- Şekerli içecekler yerine su için.
- Besin etiketlerini kontrol edin; içerik listesi daha kısa olan ürünleri seçin. Öğünlerinize ve atıştırmalıklarınıza daha fazla işlenmemiş besin ekleyin (sebzeler, meyveler ,yoğurt, kuruyemişler, yumurta gibi).
- Ev yapımı ekmek ve hamur işleri pişirmeyi veya satın almayı düşünün.
- İşlenmiş atıştırmalıkları ve tatlıları azaltın.
- İşlenmiş etleri (sisis, pastırma, salam, hamburger) azaltın.

Lütfen bunların genel öneriler olduğunu ve bir profesyonelden alınacak kişiselleştirilmiş tavsiyelerin yerine geçmemesi gerektiğini unutmayın.