

Ultra İşlenmiş Besin

Ultra-işlenmiş besinler ve içecekler neden bizim için zararlıdır?

Ultra-işlenmiş besinler ve içecekler şu özelliklerle karakterizedir:

- Düşük besin kalitesi, yüksek enerji yoğunluğu
- Yüksek miktarda doymuş yağ asitleri ve yüksek-fruktozlu mısır şurubu içerir.
- Nihai ürünü oluşturmak için çok sayıda endüstriyel işlemden geçerek, bazı ürünler insan sağlığına zararlı bileşikler oluştururlar.
- Zararlı olabilecek katkı maddeleri içerir.
- Ultra işlenmiş besinler, plastik veya teneke ambalajları nedeniyle insan sağlığına zararlı olabilecek endokrin-bozucu kimyasallar içerir.

Ultra-işlenmiş Besinler

- Doymuş ve trans yağ asitlerinden yüksek
- İlave şeker oranı yüksek
- Tuz oranı yüksek
- Yüksek enerji yoğunluğuna sahip
- Aşırı yeme ve obeziteyi teşvik eder
- Dayanıklı ve kullanımı kolay

- Düşük besin kalitesi
- Düşük lif içeriği
- Antioksidanlar bakımından düşük
- Sağlıksız ambalaj malzemeleri içerir (örn. BPA)
- İnflamasyonu teşvik eden bileşikler içerir
- Gıda katkı maddeleri

Steatotik karaciğer hastalığı
Obezite
Diyabet
Kalp hastalığı



Uyarlanan kaynak: Grinshpan LS. et al., *JHEP Reports*, 2024

Ultra işlenmiş besinlerin yüksek tüketimi kardiyovasküler hastalıklar, kanser, metabolik sendrom, tip-2 diyabet, obezite, steatotik karaciğer hastalığı ve tüm nedenlere bağlı ölümler ile ilişkilidir.

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, şeker ve yağ bakımından yüksek olma eğilimindedir.
- Ultra işlenmiş besinler genellikle kullanımı çok kolaydır, yemeye/ısıtmaya hazırdır, dayanıklıdır ve aşırı lezzetlidir.
- Ultra işlenmiş besinler genellikle plastik ve teneke kutularda paketlenir.
- Ultra işlenmiş besinlerin içerik listesi genellikle 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 tabii tutulmamış veya parçalama, öğütme, pastörizasyon ve diğerleri gibi minimal işleme teknikleri uygulanmış besinler	Bunlar minimal işlenmiş besinlerden elde edilir ve yemekleri tatlandırmak için kullanılır	Bunlar işlenmemiş veya minimal işlenmiş besinler veya işlenmiş mutfak malzemeleri eklenmiş yemeklerdir. Bunlar endüstrileşmesi gereklidir.	Bunlar, besinlerden veya besin kısımlarından elde edilen, mutfaka 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 paketlenmiş içecekler, hamburgerler ve nuggettler

Hastalarınızın ultra-işlenmiş besin tüketimini azaltmalarına nasıl yardımcı olabilirsiniz?

- Su içmenin öneminden bahsedin ve şekerle tatlandırılmış içeceklerden kaçınılması gerektiğinin altını çiziniz.
- Öğünlerde ve/veya atıştırılabilir olarak işlenmemiş veya minimal işlenmiş besinler (örn. sebzeler, meyveler, doğal yoğurt, kuruyemişler, yumurta, baklagiller, işlenmemiş balık ve kümes hayvanları) tüketmeye teşvik edin
- Besin etiketlerinin nasıl yorumlanacağı konusunda eğitin.