



**Görsel ve Yazılı Medyada
GIDALAR HAKKINDA BİLGİ KİRLİLİĞİ
ve
Beslenme Alışkanlıklarımıza Etkisi**

3 Nisan 2019

**Prof Dr. Zehra AYHAN
Sakarya Üniversitesi
Gıda Mühendisliği Bölümü**

Gıda Nedir?

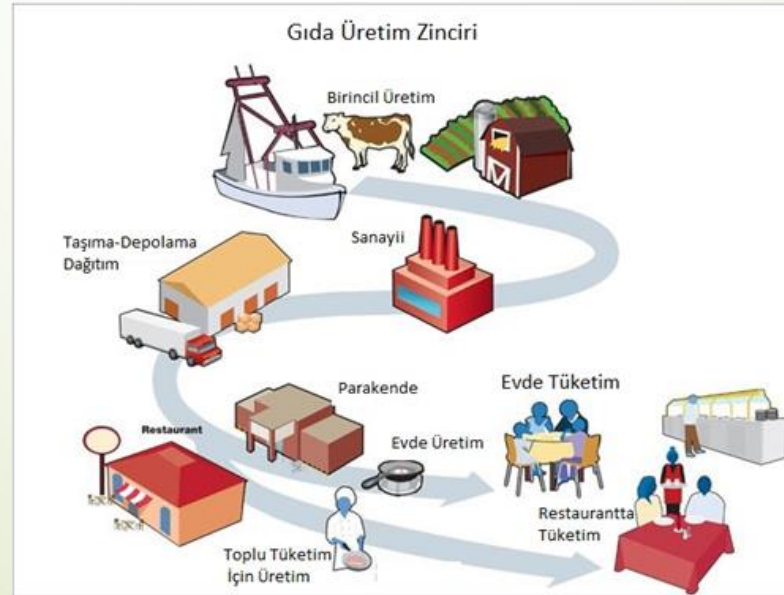
- İnsanlar tarafından yenilen, içilen veya yenilmesi, içilmesi beklenen her türlü maddedir.
- Sakız, alkollü içecekler, gıda katkı maddeleri ... DAHİL!
- İnsan yaşamının vazgeçilemez ve ertelenemez ihtiyacıdır

Gıda Ne Değildir?

- Tedavi amaçlı kullanılan tıbbî ürünler
- Kozmetikler
- Tütün ve tütün mamulleri
- Narkotik veya psikotropik maddeler...
HARIÇ!

Gıda Güvenliđi

- Gıdanın birincil üretiminden tüketimine, yani tarladan, çiftlikten sofraya- kadar geçirdiği ve gıda zinciri olarak adlandırdığımız tüm aşamalarda, gıdalardan kaynaklanabilecek hastalıkları önlemek, yani güvenli gıda üretmek amacıyla kurulmuş, çok yönlü, çok taraflı bir alan olarak görmek gerekir.



Güvenli Gıda Nedir?

- İnsan sağlığı için tehlike oluşturmayan ve tüketime uygun olan gıda, **GÜVENLİ GIDA** dır.
- Raf ömrü süresince fiziksel, kimyasal ve biyolojik riskleri taşımayan gıdalar **güvenli gıdalardır**.

Gıda Kaynaklı Riskler

- Fiziksel Riskler
- Kimyasal Riskler
- Biyolojik Riskler

Fiziksel Riskler


- Saç
- Kıl
- Toz
- Kağıt
- Teneke
- Cam
- Sap
- Çekirdek vb. kirlilikler

Kimyasal Riskler

- Tarım ilacı kalıntıları,
- Ağır metaller,
- Veteriner ilaç kalıntıları;
- Alerjen maddeler,
- Ambalajdan gıdaya geçen maddeler (migrasyon)



Biyolojik Riskler

- Mikroorganizmalar
 - Böcekler
 - Kemirgenler v.b. olabilir
- 

Gıda Kaynaklı Hastalıklar

- Gıdaların tüketilmesinden belirli bir süre sonra ortaya çıkan ve etmeni mikroorganizmalar ve/veya toksinleridir.
- Bulantı, kusma, karın ağrısı, ishal, baş dönmesi, bazen ateş veya görme-ışitme bozukluklarından bir kısmı gözlenir

Gıdalar Hakkında Bilgi Kirliliği Nedir?

- Gıdalar hakkında beyan edilen bilimsel hiçbir dayanağı olmayan, kulaktan dolma bilgilerdir
 - Yazılı ve görsel medya üzerinden hızla yayılır
 - Genellikle konu uzmanlığı olmayan kişiler tarafından beyan edilir
 - Kanıta dayalı bilgiler değildir
 - Tüketicinin beslenme alışkanlıklarını olumsuz etkiler
 - Etik değildir

Bilgi Kirliliğine Örnekler

- ➔ Ambalajlı gıda tüketmeyin!

~~AÇIKTA SATILAN
ÜRÜNLER~~



Bilgi Kirliliğine Örnekler

Ambalaj malzemeleri (plastikler) kanser yapar!

Haberler > Sağlık > Plastik bardak kanser yapıyor

Plastik bardak kanser yapıyor

Giriş: 20.02.2008 - 09:30 | Güncelleme: 20.02.2008 - 09:30

Uzmanlar uyardı...



Çay ve kahve gibi içeceklerin konulduğu plastik ve köpükten yapılan bardakların sıcak bir maddeyle temas ettiğinde sıvı içerisinde kanserojen madde bıraktığı bildirildi. Eskişehir Osmangazi Üniversitesi (ESOGÜ) Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı Başkanı Prof. Dr. Selma Metintaş, Türkiye'nin, anayasasında da yer aldığı gibi çevre sağlığına önem veren ülkeler arasında olduğunu belirtti.

Kanser tehlikesi...



Bilgi Kirliliğine Örnekler

- ➔ İşlenmiş ambalajlı gıda satın almayın!

Haberler > SAĞLIK > İşlenmiş gıdalann zararları

Her 10 gıda maddesinin 7'sini işlenmiş gıdalar oluşturuyor!

24.10.2017 - 10:42 | Güncelleme: 24.10.2017 - 11:02

Sağlık açısından bulundurduğu risklere rağmen sofralardan eksik olmayan ve kimyasal işlemlerden geçmiş gıdalar olarak bilinen işlenmiş gıdalar, son yıllarda doğal ürünlerin yerini almaya başladı. İşlenmiş gıdalardaki artışa dikkat çeken Diyetisyen Kübra Öztürk, günümüzde normal bir insanın tükettiği her 10 gıda maddesinden 7'sinin işlenmiş gıda olduğunu söyledi



Bilgi Kirliliğine Örnekler

İşlenmiş gıdaların hepsi sağlıklı mı?



İşlenmiş gıda dediğinde en çok duyduğumuz işlenmiş gıdaların hepsi sağlıklı mı? Jirilar, obezitenin ve birçok hastalığın artmasının nedeni bu gıdalar, vb. Ancak çok daha geniş bir yelpazeyi kapsamaktadır ve hepsini sağlıklı olarak nitelendirmek oldukça yanlıştır. Sanılanın aksine bazı gıdaların güvenilir bir biçimde tüketilmesi gerekmektedir. Peki bizler bunu nasıl ayırt edeceğiz, nelere dikkat edeceğiz gelin birlikte bakalım...

Tanım olarak bakıldığında bazı yollarla doğal hali değiştirilmiş olan tüm yiyecekler işlenmiş olarak kabul edilmektedir. Dondurma, konserve yapma, fırınlama ve bu yollara birer örnektir.

İşlenmiş ancak Sağlıklı Olan Gıdalar:

Süt: İçerisindeki zararlı mikroorganizmaların öldürülmesi için sütün pastörize edilmesi gerekmektedir.

İşlenmiş Gıdalara Örnekler

- Pastörize süt (ısıl işlem)
- Yoğurt (fermentasyon)
- Salça (ısıl işlem)
- Dondurulmuş ürünler (dondurma)
- Kurutulmuş ürünler (kurutma)
- İşlenmiş et ürünleri (sucuk, salam, sosis, pastırma)
(kürleme-ısıl işlem-kurutma)
- Fırın ürünleri (fermentasyon-ısıl işlem)
- Atıştırmalıklar (kek, bisküvi vb)

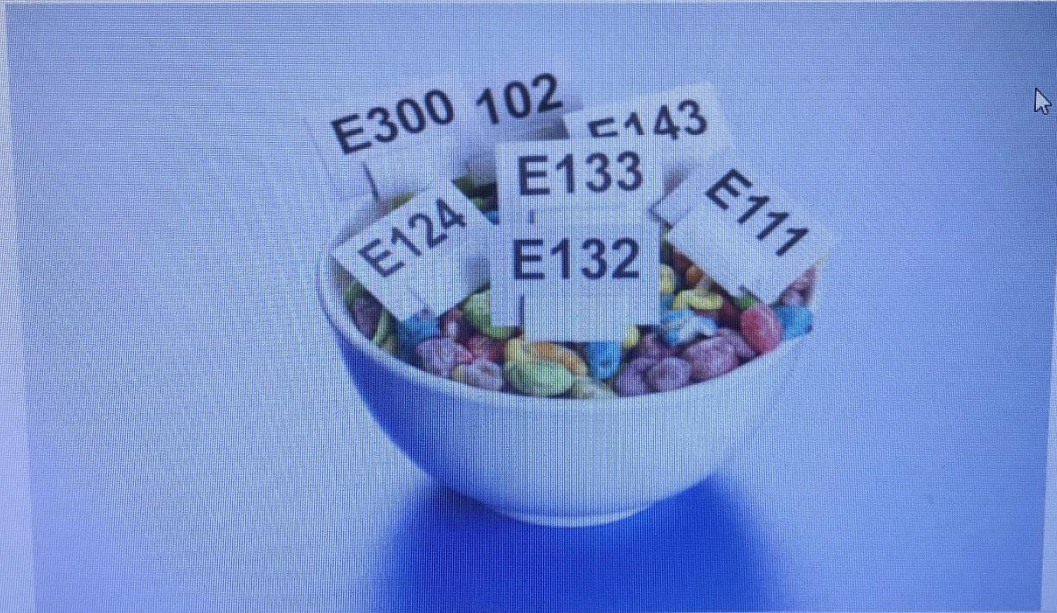
Bilgi Kirliliğine Örnekler

- ➔ E-kodlu katkı maddeleri kanser yapar!

E Kodlu gıda katkı maddeleri hakkında doğru bildiğimiz yanlışlar

One Çıkanlar Sağlık

© 20 Mart 2017



EN ZARARLISI
E330 (!)

Bilgi Kirliliğine Örnekler

- Sokak sütü (açıkta satılan süt) alın!
- Kutu sütler ölü sütler!
 - Göğüs Hastalıkları Uzmanı Prof. Ahmet Rasim Küçükusta Uyarıyor!
- UHT işlemi basınçla uygulanıyor o nedenle proteinler kullanılamaz forma geliyor, yani kağıt gibi buruşturuluyor.
 - Radyasyon Onkolojisi Uzmanı Dr. Yavuz Dizdar

Bilgi Kirliliğine Örnekler

'Hazır yoğurt kanser yapıyor' iddialarına yanıt geldi

Doç. Dr. Yavuz Dizdar, son dönemde artan kanser vakalarında endüstriyel yoğurdun etkisinin ilk sırada olduğunu söyleyerek uyarıda bulunmuştu. Ulusal Süt Konseyi (USK) Başkanı Harun Çallı, "Yoğurt sadece süt ve yoğurt mayasıyla üretilmektedir. Bunun ötesinde yoğurda herhangi bir katkı maddesi koymak yasalara aykırıdır" açıklaması yaptı



Prof. Dr. A. Kadir HALKMAN



Yoğurt ve kanser konusu: Şaka olmalı ama çok kötü bir şaka

15 Mayıs 2017, Pts

Merhaba,

Geçtiğimiz günlerde basın yayın organlarında Sn. Yrd. Doç. Dr. tarafından verilen bir demeç yayımlandı. [Dr. Dizdar, kanser hastalığının her geçen gün arttığını belirterek, "Etrafımızda her gün birisine kanser teşhisi konulduğunu duyuyoruz. Uzmanlar, kanserdeki bu kadar yoğun bir artışı

Bilgi Kirliliğine Örnekler

Haberler > Sağlık

Yediğimiz tavuk etlerinde hormon var mı?

24.11.2015 - 11:29 | Güncelleme: 24.11.2015 - 12:14

Besin değeri yüksek ve sağlıklı bir besin olan tavuk etiyle ilgili gerçekleri öğrenmemizin ve sofralarımızda daha fazla yer vermemizin zamanı gelmedi mi? Örneğin tavuk etini içimizde hiçbir kuşku olmadan tüketmemiz mümkün mü? Korkutan iddiaların bilimsel temeli var mı? İşte sofralarımızda daha çok yer alma gereken tavuk etiyle ilgili bilimsel gerçekler...

'HORMONLU DEĞİL'

Ankara Üniversitesi Veteriner Fakültesi Öğretim Üyesi Prof. Dr. Mehmet Akan, bu konudaki en olumsuz ve yanlış iddiaların başında tavuk üretiminde hormon kullanımının geldiğini söylüyor. Tavukların yetiştirme koşulları, yaşam süreleri ve büyütme amaçlı antibiyotik kullanımıyla ilişkili olumsuz iddialara da dikkat çeken Akan, "Bu iddiaların hiçbiri gerçekleri yansıtmıyor" diyor. "Türkiye'de tüketilen tavuklar hormonlu değildir ve tavuk üretiminde kesinlikle hormon kullanılmamaktadır. Bu inanış asılsız bir söylentiden kaynaklanıyor" diyen Prof. Dr. Akan'a göre, hormonlu tavuğun ne olduğunu bilen olmadığı gibi, hangi hormonun ne şekilde kullanıldığına ait bir bilgi de bulunmuyor. "Türkiye'de bugüne kadar hormonlu tavuk üretimi olmadığını kesin şekilde söyleyebilirim" diyen Prof. Dr. Akan, Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı tarafından 'Kalıntı İzleme Programı' kapsamında tavuk etlerinde hormon varlığının sürekli olarak araştırıldığını da belirtiyor.

Bilgi Kirliliğine Örnekler



➤ Tavuk Üretiminde Hormon Kullanılıyor mu?

- Avrupa Birliği ülkeleri de dahil, tüm dünyada olduğu gibi, ülkemizde de kanatlı yetiştiriciliğinde hormon kullanılmamaktadır.
- Türkiye'de hormon kullanımı, imal edilmesi, satılması, bulundurulması da yasaktır.
- Hormon ucuz bir madde olmadığından uygulama ekonomik açıdan da rasyonel değildir.
- Kullanımı durumunda ise üretim maliyetlerini birkaç misli artıracaktır.



Sağlıklı tavuk bilgi platformu

Bilgi Kirliliğine Örnekler

Tavuklara antibiyotikleri çuval çuval veriyorlar

Greenpeace Gıda ve Tarım Kampanyaları Sorumlusu Nejat Dinç, tavuklardan elde edilen et miktarını artırmak için yemlere antibiyotiklerin katıldığını öne sürdü.



**TAVUKLARA
ANTİBİYOTİKLERİ
ÇUVAL ÇUVAL
VERİYÖRLAR**

Kanatlı eti yetiştiriciliğinde antibiyotikler büyüme, gelişme ve tedavi amaçlı olarak kullanılırken, büyüme ve gelişme faktörü olarak kullanımını Avrupa Birliği (AB)'nde olduğu gibi ülkemizde de **Ocak 2006 tarihinden itibaren tamamen yasaklanmıştır**. Bu tarihten beri **antibiyotikler sadece tedavi amaçlı** olarak kullanılmaktadır.

Tavuklar, antibiyotik verildikten sonra antibiyotiğin vücuttan arınma süresi boyunca kesilmez ve dolayısıyla etleri tüketime sunulmaz.

Bilgi Kirliliğine Örnekler



Şarbonlu hayvanların kesimi yasak olup imha edilmesi gerekir.

Bilgi Kirliliğine Örnekler

- Gıdalara 'SOLİTİN' katıldığı iddiası!
 - Süt ve süt içeren ürünleri satan şirketlerin, maliyetlerini düşürmek için bu ürünlere "Solitin" adlı zararlı bir kimyasal madde ekledikleri iddia ediliyor!
 - Sütlere; yoğurt, ayran ve sütün girdiği her çeşit besine katılıyor çünkü molekül su ile inanılmaz şekilde bağlanarak kıvam arttırıyor.
 - Peynir vs türü ürünlerde ise üründen bir parça alarak sirkeli suyakoyunuz eğer sirkeli suyun üzerinde kalan beyazımsı bir tabaka görürseniz o üründe SOLİTİN var demektir.
 - Ankara Hıfzıssıhha Gıda Denetim Bölüm Başkan Yrd. Gönül Özdeğer ve iki asistanı SOLİTİN adlı kimyasal ile ilgili çalışmaları ve yayınları dolayısıyla ölüm tehtidleri aldıklarını açıkladılar ve savcılığa suç duyurusunda bulundular.
 - İDDİA EDİLEN TÜM BİLGİLER ASILSIZ ve UYDURMADIR!

Bilgi Kirliliğine Örnekler

Kimse kimseye sağlıklı günler dilemesin artık. Geldiğimiz son durum bu. Adapazarı'nda bir marketten almışlar. Çürük sanmışlar. Ama değil. Bilinçsiz verilen ilaç ve hormonlar yasaklansın. Sağlık bakanı her köyde bilinçlendirme yapsın on kişiden sekizi kanser. Allah kahretsin minicik çocuklar kemoterapi de hiç mi vicdan yok. Nasıl bu kadar hormon yüklediniz.



Bilgi Kirliliğine Örnekler

- <http://guvenligidaguvenciligelecek.org/DogruBilinen>
- Bu doküman içeriğinden sadece Anadolu Kalkınma Derneği sorumludur.

Bilgi Kirliliğine Örnekler



Bilgi Kirliliğinin Gıda Tercihlerine Etkisi



GIDA
THE JOURNAL OF FOOD
E-ISSN 1309-6273, ISSN 1300-3070

Araştırma / Research
GIDA (2019) 44 (1): 153-162
doi: 10.15237/gida.GD18108

YAZILI, GÖRSEL VE SOSYAL MEDYADA GIDA İLE İLGİLİ BİLGİ KİRLİLİĞİNİN HALKIN GIDA TERCİHİ ÜZERİNE ETKİLERİ*

Kübra Sağlam^{2**}, Tuncay Gümüş³

² İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul Gelişim Meslek Yüksekokulu, Gıda İşleme Bölümü, Gıda Teknolojisi Programı, İstanbul, Türkiye

³ Namık Kemal Üniversitesi, Ziraat Fakültesi, Gıda Mühendisliği Bölümü, Tekirdağ, Türkiye

Geliş/Received: 28.10.2018; Kabul/Accepted: 09.02.2019; Online baskı/Published online: 20.02.2019

Sağlam, K., Gümüş, T. (2019). Yazılı, görsel ve sosyal medyada gıda ile ilgili bilgi kirliliğinin halkın gıda tercihi üzerine etkileri. *GIDA* (2019) 44 (1): 153-162 doi: 10.15237/gida.GD18108

Sağlam, K., Gümüş, T. (2019). The effects of food-related misconception in printed, visual and social media on the consumer. GIDA (2019) 44 (1): 153-162 doi: 10.15237/gida.GD18108

ÖZ

Teknolojinin gelişmesi, sanayileşme, eğitim düzeyinin, ekonomik ve sosyal refahın artması insanların gıdalara ve sağlıklı beslenmeye olan ilgisini arttırmıştır. Ancak doğru ve yeterli bilgi sahibi olmayan kişilerce yapılan yanlış açıklamalar tüketicide kafa karışıklığına neden olabilmektedir. Bu çalışma, beslenme ile ilgili halkın bilinç düzeyini ölçmek, günümüzün en büyük sorunlarından biri haline gelen bilgi kirliliğinin ortadan kaldırılması ve doğru bilginin doğru uzman kaynağından elde edilebilmesi konusunda halkın bilinçlendirilmesi amacıyla yapılmıştır. Bu amaçla, sosyal medya üzerinden toplumun farklı kesimlerinden, farklı bölge ve eğitim düzeyinden toplam 616 kişi ile anket yapılmış ve sonuçlar SPSS.20 programı ile değerlendirilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, tüketici doğru bilgi kaynağını bilemediğinden özellikle medyadaki bilgi kirliliğinin, onların beslenme konusunda çok daha büyük yanlışlar yapmasına yol açtığı tespit edilmiştir. Yazılı, görsel ve sosyal medyada gıda ile ilgili yorumların alanında uzman olan kişiler tarafından yapılması dolayısıyla halkın doğru bilgi kaynaklarına yönlendirilmesi çok önemlidir.

Anahtar kelimeler: Gıda Bilinci, Bilgi Kirliliği, Sosyal Medya

Bilgi Kirliliğinin Gıda Tercihlerine Etkisi

FAKTÖR 2 (Katki)

Sokakta satılan sütler, UHT sütlere göre daha sağlıklıdır.

150

24.4

162

26.3

175

28.4

92

14.9

37

6

Doğal ürünler daha sağlıklıdır teknolojik yolla üretilmiş gıdalar yeterince sağlıklı değil.

51

8.3

77

12.5

87

14.1

236

38.3

165

26.8

Kutu sütlerin içine bozulmalarını önlemek için zararlı katkı maddeleri koyuyorlar.

103

16.7

75

12.2

151

24.5

162

26.3

125

20.3

Pakette satılan Toz baharatlara güvenmiyorum, boya maddeleri katılmış olabilir.

45

7.3

91

14.8

158

25.6

203

33

119

19.3

Yoğurdumu evde yaparım, ambalajlı ürünlere güvenmem.

70

11.4

141

22.9

130

21.1

147

23.9

128

20.8

Kesinlikle katılmayanlar

Kesinlikle katılanlar

Nelere Dikkat Edelim!

- Açıktaki satılan ürünleri tüketmeyelim!
- Ambalajı yırtılmış, patlamış, bombaj yapmış ürünleri satın almayalım!
- Güneşe maruz kalmış ambalajları satın almayalım!
- Kağıt ve plastik bardaklarda sıcak içecek tüketmeyelim!
- Gıdaları sıcaktan, nemden ve güneş ışığından uzakta muhafaza edelim! (su, yağ vb)

Nelere Dikkat Edelim!

- Atıştırmalık gıdalardan mümkün olduğu kadar uzak duralım!
- Gazlı içecek tüketmeyelim!
- Şekerli gıda ve içecek tüketimini sınırlayalım!
- Tuzlu gıda tüketimini sınırlayalım!
- Kızartma ve kızartılmış ürünleri sınırlayalım!
- Kürlenmiş et ürünlerini (sucuk, salam vb) tüketmeyelim ya da çok sık tüketmeyelim!

Nelere Dikkat Edelim!


- İçeriğinde yapay tatlandırıcı olan gıda ve içecekleri tüketmeyelim!
 - Sakarin, asetosulfam K, aspartam, sukraloz vb.
- İçeriğinde renklendirici olan gıda ve içecekleri tüketmeyelim!
- İçeriğinde 'koruyucu' olan gıdaları sınırlayalım!
 - K Sorbat, Na benzoat, nitrit

Nelere Dikkat Edelim!

- Yeterli ve dengeli beslenelim!
 - Sağlık sorunumuz yoksa diyet ürünlerden uzak duralım!
 - Çok sık öğün tüketmeyelim (en fazla 3 öğün)
 - Öğünlerde çok büyük porsiyon tüketmeyelim!
 - Akşam 20.00'den sonra gıda tüketmeyelim!
- Spor yapalım!
- Stres ve zaman yönetimi yapmayı öğrenelim!
- Hobi edinelim!
- Yaptığımız işi iyi yapmaya çalışalım!

Neleri Tüketelim!

- Günlük yeteri kadar protein alalım! (yumurta, süt, yoğurt, kefir, et, baklagiller vb)!
- Vitamin ve mineralce zengin gıdalarla beslenelim!
- Tam tahıllı ekmek tüketelim!
- Çiğ (kavrulmamış) kuruyemiş tüketelim!
- Yalnızca 'soğuk sızma zeytinyağ' ve 'tereyağ' tüketelim!
- Zencefil, zerdeçal, kekik, adaçayı vb ürünleri tüketelim! (çay, baharat vb)



Son Söz

“Gıdalar ilacınız, ilacınız Gıdanız olsun”

Hipokrat



Faydalı Linkler

<http://guvenligidaguvenligelecek.org>

<http://www.ggd.org.tr>

<http://www.turktox.org.tr/gida/>

<http://www.food-info.net/tr/>





TEŞEKKÜRLER!!