

bülten

18

Eylül 2019



PINAR Enstitüsü

 / Pınar Enstitüsü

 / pinarenstitusu

 / pinarenstitusu

 / Pınar Enstitüsü

İÇİNDEKİLER

1 BU GLİSEMİK İNDEKS KONUSU NEREDEN ÇIKTI?

2 GIDANIN STRATEJİK ÖNEMİ

3 SUSUZ OLABİLECEĞİNİZİ HIÇ DÜŞÜNDÜNÜZ MÜ?

4 ENSTİTÜDEN HABERLER

4.1 Yaşar Sürdürülebilirlik Günü

4.2 Bilimsel Makale Ödül Töreni

4.3 Eğlenerek Hareket Edelim
Sağlıklı Beslenelim Proje Paneli



1 BU GLİSEMİK İNDEKS KONUSU NEREDEN ÇIKTI?

Son zamanlarda insanların dikkatini çeken Glisemik İndeks (Gi), gıda ambalajlarının üzerinde Gi derecesi olarak gözükmeye başladı. Bütün bunlar nereden çıktı ve günlük yaşamdaki yeri nedir?

Gi kavramı ilk olarak, aynı miktarlarda karbonhidrat içeren farklı gıdaların kan şekeri düzeyleri üzerinde aynı etkiyi göstermediğinin anlaşıldığı 1980'li yıllarda geliştirildi. Örneğin, ekmek olarak 30g karbonhidrat, meyve veya makarna halindeki 30g karbonhidratla aynı etkiye sahip olmayabilir. Gi, karbonhidrat içeren gıdaların yendikten sonra kan şekeri düzeylerini hangi ölçüde yükselttikleri konusunda derecelendirme yapmanın etkili bir yoludur. 0 ila 100 arasında değişen bir ölçüğe göre derecelendirme yapılmakta olup 100 puan, glikoz veya beyaz ekmek gibi bir referans gıdaya verilen cevaba işaret eder. Aynı karbonhidrat düzeyine sahip olan gıdalardan yüksek glisemik indeksli olanlar kan şekeri düzeylerinde belirgin iniş çıkışlara yol açarken, düşük glisemik indeksli olanlar kan şekeri düzeylerinde daha az yükselmeye neden olur.

Gi'yi etkileyen nedir?

Bilim insanları yıllarca, nişastalı karbonhidratların yavaş, şekerli karbonhidratların ise hızla sindirilip emildiğine inandılar ancak durum böyle değildi. Örneğin hafif içecekler ve patates püresi benzer Gi'ye sahiptir. Peki, bu ne demektir? Bir gıdanın

fiziki biçimi, nasıl işlendiği, lif tipi, nişasta tipi, şeker tipi ve pişirme biçimi gibi etkilerin tümü, o gıdanın nihai Gi'sini etkiler.

Genel olarak gıdanın yapısı, içerdiği karbonhidratın tipi kadar önemlidir. Örneğin tam buğday taneleri sindirime nispeten dirençlidir fakat öğütülüp pişirildiklerinde sindirilmeleri kolaylaşır. İşte bu sebeple hem beyaz hem de ince dokulu kepekli ekmek yüksek Gi'ye sahipken, çok tahıllı ekmeklerin Gi'si orta düzeydedir.

Yulaf, elma ve fasulye gibi bazı gıdalar, koyulaşarak sindirim borusundan geçişi yavaşlatan çözünebilir lifler içerir. Bu gıdaların glisemik indeksi düşüktür. Bir gıdadaki şekerin tipi de bununla ilişkilidir; glikoz kan şekeri üzerinde en fazla etkiye sahiptir, bunu sakkaroz (sofra şekeri) takip eder.

Uygulamada karbonhidratlı gıdaların çoğu tek başına değil, ara öğünlerin ya da yemeğin yanında tüketilir ve bunun kan şekeri profili üzerinde etkisi vardır. Örneğin ekmek tereyağı ya da sıvı yağla, patates ise et ve sebzelerle yenir. Yağ ve proteinden zengin gıdaların eklenmesi yemeğin sindirilme oranını önemli ölçüde yavaşlatır ve genel glisemik indeksi düşürür.

Daha sağlıklı olmak için Gi nasıl uygulanmalı?

Gıdaların Gi'lerini bilmek kan şekeri seviyelerini kontrol etmeleri gereken diyabetli kişiler için yararlı olabilir. Düşük Gi'li gıdaların beslenmeye dâhil edilmesi, onlara kana glikoz salınımını gün

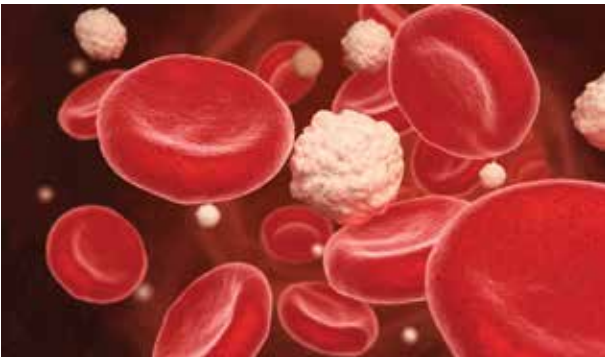
içinde eşit biçimde yaymada yardımcı olabilir. Glisemik indeks kavramı spor alanında da uygulanabilir.

Düşük Gİ'ye sahip gıdalar dayanıklılığı arttırmaya yardımcı olabilirken, yüksek Gİ'li gıda ve içecekler egzersiz sonrasında kas glikojeninin daha fazla miktarda yenilenmesine neden olur.

Daha düşük genel Gİ'ye sahip diyetlerin, muhtemelen insülin talebini azaltması ve kandaki kolesterolü iyileştirmesi nedeniyle geç başlangıçlı diyabetin ve koroner kalp hastalığının önlenmesinde faydalı olabileceğine dair kanıtlar ortaya çıkmaktadır. Araştırma, Gİ'nin obeziteyle bağlantılı kullanımı yönünde de ilerlemektedir ve düşük Gİ'li diyetlerin oldukça tokluk sağlamasından dolayı insanların kilo vermesine de yardımcı olduğu ileri sürülmektedir. Ancak, bunun Gİ'den mi yoksa düşük Gİ'li gıdaların ilgili başka özelliklerinden mi kaynaklandığı net değildir. Bunun tespiti için uzun vadeli güvenilir çalışmalar gereklidir.

Glisemik Yük kavramı

Bir yiyeceği yemenin kanınızdaki şeker seviyelerini hangi ölçüde arttıracığını belirleyen tek etken Gİ değildir. Aynı Gİ'ye sahip iki yiyeceği (şalgam ve kruvasan gibi) aynı miktarda yediğinizde, karbonhidrat içeriği daha düşük olan gıdada (ör. şalgam) kan şekeriniz daha az artacaktır. Aynı şekilde, iki benzer Gİ'ye sahip yiyecek yediğinizde (kruvasan ve kuskus gibi), bunlardan birinde normal porsiyonunuz daha küçük olabilir (ör. kruvasan) ve kan şekeriniz daha az yükselecektir. İşte bu sebeple Glisemik Yük (GY) kavramı getirilmiştir. Bir gıda veya yemeğe verilen toplam glisemik yanıt için bir ölçü sağlamak üzere Gİ üzerinde inşa edilmiştir. ($GY = Gİ/100 \times \text{beher porsiyondaki gram karbonhidrat}$). Pratikte bu, bir gıda porsiyonunun GY'sini diğer gıda porsiyonunun GY'sine karşı tartmak suretiyle, iki gıdanın kan şekeri etkilerini doğrudan karşılaştırabileceğiniz anlamına gelir.



Genel olarak düşük bir GY'yi hedefleyin.

Gİ, karbonhidratların vücut üzerindeki etkisinin sınıflandırılmasında faydalı bir araçtır ancak tek tek gıdaların Gİ değerleri üzerinde takılıp kalmanın yararı yoktur çünkü bir yemeğin Gİ üzerindeki genel etkisini kestirmek zordur. Sağlıklı bir diyet bağlamında yüksek ve düşük Gİ'li besleyici gıdaların uygun bir karışımının dâhil edilmesi, çoğu insan için muhtemelen en iyi seçimdir. Diyetlerinin genel GY'sini düşürmek isteyen kişilere verilecek en iyi tavsiye; baklagiller (fasulye, nohut ve mercimek), meyveler, yulaf, tahıllar ve makarna gibi düşük Gİ'li gıdaların alımını arttırmaları ya da bazı yüksek Gİ'li gıdaları düşük Gİ'li alternatifleriyle (yulaf, arpa, kepek temelli kahvaltılık tahıl ürünlerinin kullanılması, beyaz ekmek yerine çok tahıllı ekmeğin tüketilmesi gibi) değiştirmeleridir.



KAYNAKÇA

- 1- Brand-Miller J, Foster Powell K & McMillan P (2005) *Düşük Gİ'li diyet devrimi* ISBN 1-56924-413-8 New York.
- 2- European Food Information Council (EUFIC) - *Avrupa Gıda Bilgi Konseyi*
- 3- Flint A, Moller BK, Raben A, et al (2004). *Karma kahvaltı yiyeceklerinin glisemik indeksinin tahmininde glisemik indeks tablolarının kullanılması*. *British Journal of Nutrition* 2004 91:979-89.
- 4- Opperman AM, Venter CS, Oosthuizen W et al (2004) *Glisemik indeksi yemek planlamasında kullanmanın sağlığa etkilerinin toplu-analizi*. *British Journal of Nutrition* - 92:367-381
- 5- WHO/FAO (1998) *İnsanların beslenmesinde karbonhidratlar*. *Gıda ve beslenme makale no.66*, Roma, İtalya



2 GIDANIN STRATEJİK ÖNEMİ

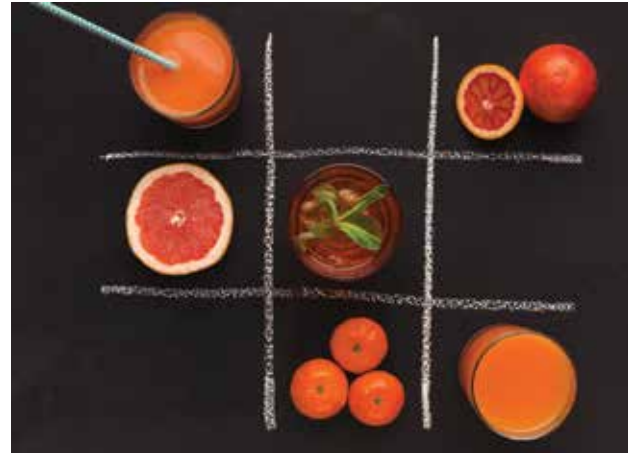
Gıda, insanoğlunun varoluşunun temel kaynağı ve doğa bu kaynağı sunarken her zaman çok cömert oldu. Ancak 21. yüzyılda artık kaynaklar sınırsız değil ve artan nüfus, iklimde yaşanan değişimler, tarım alanlarının giderek azalması gibi nedenlerle tüm dünya bugün "gıda güvencesi" konusunu masaya yatırıyor.

İnsanın en temel ihtiyacı olan beslenmenin sağlanabilmesi için tarımsal üretim ve gıdalar stratejik önem taşıyor. Gıda arzının yeterli düzeyde sağlanabilmesi, güvenli gıdalar üretilmesi, üretilen gıdanın eşit bir şekilde paylaşılabilmesi gibi birçok faktör gıda güvencesi ve güvenliği ile ilgilidir.

İnsanların yaşamak için yeterli gıdaya ulaşabilmeleri temel insan hakları arasında yer alırken, bugün dünya nüfusunun azımsanamayacak bir kısmı gıdaya ulaşamıyor. Hem artan nüfus hem de iklimde yaşanan değişimlere dayanarak yapılan araştırma ve projeksiyonlar, önümüzdeki yıllarda çok daha fazla sayıda insanın gıda güvencesi sorunu ile karşı karşıya kalacağını gösteriyor.

Dünya nüfus artış hızının gıda üretiminden fazla olduğunu belirten bilim insanları, tarımda verim artışı sağlanmadığı takdirde, tüm dünyanın sağlık yönünden olduğu kadar ekonomik ve toplumsal yönden de sorunlarla karşı karşıya kalacağını ifade ediyor.

Modern toplumlar, doğaya, tüketilen kaynakları yerine koyma fırsatı tanımadan tüketmeye devam ederken, gıda üretiminde yaklaşık %60 oranında bir artış sağlanması gerekiyor. Bu, hızlıca sağlanacak bir artış olmadığından dolayı gıda, yüzyılın en önemli stratejik alanı haline geliyor. Dünya devletleri gıdanın "korunması" ve gıda üretiminin artırılması yönünde politikalar geliştirirken; bir taraftan gıda ve tarım sistemini yeniden yapılandıracak çözümler arıyor, diğer taraftan da bilimin tüm olanaklarından yararlanarak inovasyon çalışmaları ile üretim artışı sağlayacak gelişmelere imza atıyor.



Tarımla uğraşan nüfusun azalmasını önlemeye yönelik çabaları, sanayinin sürdürülebilirlik alanında attığı ve kaynak verimliliği sağlayan adımlar izliyor. Bu noktada gıda sektörüne ham madde temin eden tarım sektörü de artan bir stratejik önem kazanıyor ve tarım politikaları, devlet politikalarının en önemli unsurlarının başında yer alıyor. Ülkeler yeniden "kendine yetebilmek" amacı ile tarım ve gıda alanında verim artışı sağlayacak yaklaşımlar benimsiyor.



İklim değişikliğine neden olan üretim şekilleri yerini sürdürülebilirlik odağında kaynak verimliliği hedefleyen iş modellerine bırakıyor. Tüketim tarafında yaşanan bilinç artışı ise israfın önlenmesinin yanı sıra doğa dostu ürün tercihleri ve tüketim alışkanlıkları geliştirilmesini sağlıyor.

Gıda güvencesi ve güvenliğinin geliştirilmesi amacıyla oluşturulacak projelerde, kamu desteği ve işbirliği ile üniversiteler ve sivil toplum kuruluşları da sorunların çözümüne yönelik çaba göstermeli ve sorumluluğu paylaşmalıdır. Politika uygulayıcıların yanında, çiftçiler, gıda sanayicileri ve tüketiciler de üzerlerine düşen sorumluluğu yerine getirmelidirler. Diğer yandan sürdürülebilir tarım ve gıda tedarik zincirinin oluşturulması, gıda güvencesi ve güvenliğini sağlayacak temel koşullardır.



Tüm bu çabaların ortak noktası; bozulmamış bir çevre, kaynakları tükenmemiş ve kirlenmemiş bir doğa ve sürdürülebilirlik ekseninde yatırım, üretim yöntemleri ve tüketim alışkanlıkları ile dünya nüfusu için gıda güvencesini gelecek nesiller için de sağlamaktır. Tarımın ve gıda sisteminin yeniden yapılandırılması, Ar-Ge ve inovasyon çalışmaları ve ürün çeşitliliği sağlamaya yönelik adımlar, özellikle lojistik faaliyetlerinin doğa dostu olması, her ülkenin gıdanın stratejik önemi doğrultusunda geliştirdiği çözümler olarak karşımıza çıkıyor.

Bireysel düzeyde ise artan bir bilinçle gıdanın israfının önüne geçiliyor. Dünya artık doğanın sunduğu kaynakların sınırsız olmadığına farkında ve insanoğlu gerek toplumsal gerekse bireysel dönüşümlerle varlığının en temel unsuru olan "gıda"ya sahip çıkıyor.

KAYNAKÇA

1- KOÇ, G , UZMAY, A . "GIDA GÜVENCESİ VE GIDA GÜVENLİĞİ: KAVRAMSAL ÇERÇEVE, GELİŞMELER VE TÜRKİYE". Tarım Ekonomisi Dergisi 21 (2015): 39-48

<http://journal.tarekoder.org/issue/25826/272309>



3 SUSUZ OLABİLECEĞİNİZİ HIÇ DÜŞÜNDÜNÜZ MÜ?

Hayatın kaynağı olarak bilinen su, birçok hastalık ve şikâyetin hem kaynağı hem de çözümü olabiliyor. Düzenli ve yeteri kadar su içilmesi, birçok hastalık ve şikâyeti önlediği gibi iyi hissetmemizi de sağlar.

Günümüzde birçok kronik hastalığın nedeninin bilinmediği aşikârdır. Temel tıp biliminde su sadece çeşitli öğeleri eriterek dolaşım sistemine karışmasını sağlayan basit ve etkisiz bir madde olarak düşünülmemelidir. Vücutta suyun başlıca iki işlevi vardır. Birincisi yaşamı destekleyici görevidir. Daha önemli olan ikincisi ise yaşam veren özelliğidir. Sağlığımızı korumak ve yaşamımızı sürdürmek için suyun vücuttaki işlevlerini öğrenip benimsememiz gerekir. Su gereksinimimizi sadece susayınca su içerek gideremeyiz. Su içmeye özellikle dikkat etmeliyiz. Çünkü yaşlandıkça susuzluk duygumuzu yitirir ve yeterince su içmemeye başlarız. Bunun sonucunda da yaşamsal organlar kronik bir susuzluğa (dehidrasyon) maruz kalır. Kronik dehidrasyon vücutta sürekli değişim gösteren farklı bir kimyasal ortam yaratır. Dehidrasyonun oluşturduğu farklı kimyasal ortam tam olarak geliştiğinde birçok yapısal değişiklik kendini gösterir. Böyle bir durumda vücudun genetik kopyası bile değişebilir. Bu nedenle dehidrasyonun önlenmesi çok önemlidir. Çocuklarda görülen astım ve bebeklerde enfeksiyona bağlı olmadan görülen kulak ağrısı bile dehidrasyona bağlı

olabilir. Çocukluk yıllarında astıma neden olabilen dehidrasyon, ilerideki yıllarda genetik yapıyı bozarak bağışıklık sistemi hastalıklarına hatta kansere bile yol açabilir.

Vücudumuzun %72'si Sıvı

Bizler insan vücudunun yüzde 72'sinin sıvı olduğunu biliyoruz. Vücuttaki milyarlarca hücrenin hem içi hem dışı hem de o hücrelerin araları her yer sıvıyla doludur ve tüm yaşamsal olaylar bu sıvılarda oluşur. Hayati elektriksel olayların olabilmesi için de bu sıvıların tamamında ideal bir PH dengesi gereklidir. Vücuttaki PH dengesi sağlıktaki en mühim konudur. Vücut daima alkali ortamda çalışmak ister. Vücudun alkali dengesinin korunması esastır. Gerçek şu ki vücudumuzun ideal alkali dengesi tam olarak korunabilseydi hiç hastalanmaz, hatta hiç yaşlanmazdık.



Susuzluk Metabolizmayı Yavaşlatır

Su; yiyeceklerimizin sindirimi, emilimi ve hücrelere taşınması, yaşam ve sağlık için gerekli biyokimyasal tepkilerin oluşması, hücrelerin, dokuların, organ ve sistemlerin çalışması, metabolizma sonucu oluşan zararlı maddelerin taşınması ve atılması, vücut ısısının denetimi ve eklemlerin kayganlığının sağlanmasında rol oynar. Su bütün bunların yanında kalsiyum, magnezyum ve flor gibi temel mineralleri de sağlar. Bütün bu vücut fonksiyonlarının yerine getirilmesi vücut su dengesinin korunması ile mümkündür. Vücudun su dengesi; solunum, idrar, ter ve dışkı yoluyla oluşan su kaybının, içecekler ve yiyeceklerle alınan su miktarları ile yerine konması ile sağlanır.



Günümüzde az su içmek çok yaygın ve çok ciddi bir sorundur. Şu anda gönüllü olarak susuz kalıyor ve bunu yeterince ciddiye almıyor olabiliriz. Ancak vücudumuzda bu hücre içi, arası ve dışındaki dengeyi sağlayıp vücudun alkali bir durumda kalmasını sağlamanın en kolay yolunun bol su içmek olduğunu unutmamalıyız. Bu da günde 2-2.5 lt su içmekle sağlanabilir. Hafif bir susuzluk metabolizmayı derhal yavaşlatır. Ayrıca yeterince su içmediğimizde gereğinden fazla yeriz. Beyindeki susuzluk ve açlık merkezleri birbirine yakındır, sinyaller karışabilir. Bu da obeziteyle mücadelede göz önüne alınması gereken bir husustur.



Sonuçları Hemen Görülüyor

Susuzluğun sebep olduğu durumlar, vücut sistemlerini kapsayarak uzar. Yorgunluktan konsantrasyon güçlüğüne kadar çok uzun bir susuzluk hastalıkları listesi vardır. Buradaki mesele, susuzluğun sonuçlarının hemen ortaya çıkmamasıdır. Bu da düzenli su içme kararı vermemizi erteleyen bir durumdur. Şöyle bir örnekle durumu özetleyebiliriz. Evimizdeki çiçeklere su vermeyince bir anda kurumazlar. O yüzden biz de sulamayı erteleyebiliriz. Önce susuz çiçekler birkaç yaprakla kurumaya başlar. Ama sabah baktığımızda yapraklarının yarısından fazlasının sararmış olduğunu görürüz. Biz de aynen çiçekler gibi susuzluktan yavaş yavaş etkileniriz.

İyileştirici Özelliği de Var

Çeşitli araştırmalarla desteklendiği gibi eklem ağrısından böbrek taşının azaltılmasına, migrenden kabızlığa pek çok hastalığın tedavisinde su içilmesi önerilir. Bu öneriler, bir takım tıbbi çalışmalara dayandırılır. Bu kadar çok neden, bize günlük tüketimimize yeterince önem vermemiz gerektiğini ve bu önemi de çocuklarımıza sevdiğimizimize aktarmamızın ne kadar önemli olduğunu göstermektedir.

KAYNAKÇA

- 1- BBC Future, (2019). Jessica Brown - "How much water should you drink a day?"
- 2- Devlet Su İşleri Genel Müdürlüğü
- 3- Dr. Pınar Bengidal, Bizim Eczacı – Mart, 2014
- 4- T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü

daha iyi bir yaşam için

YAŞAR

SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK GÜNÜ

2019

Dünyamızın geleceğine dair konuların sürdürülebilirlik temelinde ele alındığı Yaşar Sürdürülebilirlik Günü, 19 Haziran 2019 tarihinde Yaşar Üniversitesi Rektörlük Konferans Salonunda gerçekleştirildi. Alanında uzman konuşmacıların yer aldığı etkinlikte, Pınar Enstitüsü Direktörü Sn. Ümit Savcığıl "Kapsayıcı İş Modeli Olarak Süt Üreticiliğinin Desteklenmesi" konulu bir sunum gerçekleştirdi. Sunumda, Pınar'ın kurulduğu günden bu yana süt çiftçiliğinin ülkemizde gelişimine yönelik gerçekleştirdiği çalışmalardan örnekler verilerek; geçmişten günümüze süt üretiminin sürdürülebilirliğine sağlanan katkıların günümüzde kamu üniversite-sanayi iş birliği çerçevesinde "Sütümüzün Geleceği Bilinçli Ellerde" projesi kapsamında yürütülerek faaliyetlerin genişletildiğine değinildi. Aynı zamanda projenin sosyal faydasının ölçülmesi ve proje dahilindeki eğitimlerin süt çiftçiliği uygulamalarında yarattığı değişimleri anlamak amacıyla gerçekleştirilen Sosyal Etki Araştırmasının sonuçlarından ve projenin Birleşmiş Milletler Kalkınma Hedefleri ile ilişkilendirilmesi sürecinden bahsedildi.



Oturumun ikinci bölümünde sunum gerçekleştiren Birleşmiş Milletler Kalkınma Programı (UNDP) Türkiye Özel Sektör Küresel Ofisi Sosyal Etki Uzmanı Sn. Tolga Cebeci, UNDP ve kapsayıcı iş modelleri hakkında bilgi paylaşımında bulundu. Genel bilgilendirmenin ardından Sütümüzün Geleceği Bilinçli Ellerde projesi kapsamında gerçekleştirilen Business Call to Action (BCtA) programı üyeliği, üyelik çerçevesinde yürütülen çalışmalar ve potansiyel iş birliği alanlarına dair bilgi aktaran Sn. Cebeci, kapsayıcı iş modellerinde özel sektörün önemine vurgu yaptı.





Bilimsel Makale Ödülü

ÖDÜL TÖRENİ

Gıda teknolojisi, beslenme-sağlık ilişkisi (hipertansiyon, diyabet, osteoporoz, kardiyovasküler hastalıklar, obezite vb.) ve gıda güvenliği konularında hakemli dergilerde yayınlanmış makaleler arasından bilime katkı, toplumsal yarar, uygulanabilirlik gibi kriterler dikkate alınarak seçilen makalelere verilen Pınar Enstitüsü Bilimsel Makale Ödülü, 21 Mayıs 2019 tarihinde Yaşar Üniversitesi'nde gerçekleştirilen Ödül Töreni ile sahiplerini buldu.



Pınar Enstitüsü Yönetim Kurulu Başkanı İdil Yiğitbaşı, "Enstitünün temel amaçlarından olan, toplumun sağlıklı gelişmesine katkıda bulunmak amacıyla araştırmaları ve eğitimleri desteklemek misyonu çerçevesinde belirlenen alanlarda yapılan çalışmaları destekleyerek araştırmacıların ve ilerleyen dönemlerde yapılacak çalışmaların teşvik edilmesini amaçlıyoruz" dedi.

Birbirinden değerli bilimsel çalışmaların yer aldığı ödül sürecinde; Dr. Öğrt. Üyesi Şükrü Güleç ve Doktora Öğrencisi Tuğçe Boztepe "Yüksek glikozun moleküler ve genetik regülasyondaki etkisinin in vitro insan ince bağırsak modelinde araştırılması" adlı makalesi ile birincilik ödülüne layık görüldü.



Bilimsel Makale Değerlendirme Kurulu Üyeleri Prof. Dr. Sibel Karakaya, Prof. Dr. Mahmut Çoker, Prof. Dr. Gül Ergör, Prof. Dr. Muhittin Tayfur, Prof. Dr. Barbaros Özer, Prof. Dr. Alev Bayındırlı ve Prof. Dr. Gürbüz Güneş tarafından değerlendirilen bilimsel çalışmalarda; Dr. Pınar Ercan ve Prof. Dr. Sedef Nehir El "Nohut ve demir dikeninin lipaz, α -amilaz ve α -glukosidaz üzerine inhibitör etkileri" adlı makalesi ile ikincilik ödülünü; Arş. Gör. Ezgi Doğan Cömert ve Prof. Dr. Vural Gökmen ise "Çözünmez buğday kepeği ile antioksidan kapasiteyi arttıran polifenoller arasındaki etkileşimin mekanizması" adlı makalesi ile üçüncülük ödülünü almaya hak kazandı.





Eğlenerek Hareket Edelim Sağlıklı Beslenelim Projesi Ankara'da!

Millî Eğitim Bakanlığı Temel Eğitim Genel Müdürlüğü ve Pınar Enstitüsü iş birliğiyle hayata geçirilen "Eğlenerek Hareket Edelim Sağlıklı Beslenelim" projesi Ankara'da devam edecek. Ankara'da düzenlenen panelde konuşan Millî Eğitim Bakanlığı Temel Eğitim Genel Müdürlüğü Araştırma - Geliştirme ve Projeler Daire Başkanı Dr. Gülderen Özdemir, toplumun kalkınması, gelişmesi, refahı ve mutluluğunun çocukların iyi ve doğru bir şekilde yetiştirilmesine bağlı olduğuna değinirken, Yaşar Holding Kurumsal ve Dış İlişkiler Başkan Yardımcısı İsa Coşkun, geleceğimizin mimarı olan çocukların eğitilmesinin, toplumun sağlıklı temeller üzerine inşa edilmesi anlamı taşıdığını belirtti.

Millî Eğitim Bakanlığı Temel Eğitim Genel Müdürlüğü ve Pınar Enstitüsü iş birliği ile hayata geçirilen "Eğlenerek Hareket Edelim Sağlıklı Beslenelim Projesi" sağlıklı bir toplum için çocukların okul öncesi dönemde doğru beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlığı kazanması amacıyla gerçekleştiriliyor. Aydın, Denizli, Manisa, Muğla ve Uşak'ta düzenlenen eğitici eğitimi ile bugüne kadar yaklaşık 6.000'e yakın çocuğa ulaşan proje, 2019 - 2020 eğitim öğretim yılında Ankara'da yaygınlaşmaya devam edecek. Pınar Enstitüsü'nün gıda, sağlık ve beslenme konularında toplumu bilinçlendirme ve eğitim faaliyetlerinde bulunma misyonu doğrultusunda; beslenme bilincinin küçük yaşta oluşturulması ve sağlıklı bireyler yetiştirilmesi hedefiyle hayata geçirdiği proje, çocuklarla beraber öğretmen ve ailelerin de bilinçlenmesini hedefliyor.



Ankara'da düzenlenen panelde konuşan Millî Eğitim Bakanlığı Temel Eğitim Genel Müdürlüğü Araştırma-Geliştirme ve Projeler Daire Başkanı Dr. Gülderen Özdemir; proje içeriğinden ve uygulamalarından memnuniyet duyduklarını dile getirdi. Özdemir; beden ve ruh sağlığının önemini tartışmasız öncelik olduğu ve bu önceliğin küçük yaşlarda kazandırılması hedefiyle hayata geçirilen proje hakkında "Bakanlığımızın Hedef 2023 vizyonu doğrultusunda çocuklarımızın ve gençlerimizin fiziksel, psiko-sosyal ve zihinsel gelişimlerine katkı sağlamak, sağlıklı beslenme, trafik ve çevre duyarlılığı arttırmak, enerji tasarrufu, doğal varlıkları koruma gibi konularda erken yaşta farkındalıklarını geliştirmek; teknolojiyi etkin kullanmalarını, yapılandırılmış eğitim ortamlarında inovatif faaliyetler yapabilmelerini sağlamak gibi pek çok alanda proje ve çalışmalar yürütmekteyiz. Ülkemizin kalkınması, gelişmesi, refahı ve mutluluğu çocuklarımızın iyi ve doğru bir şekilde yetiştirilmesine bağlıdır. Çocuklarımıza yaptığımız tüm yatırım, kazandırılan her alışkanlık geleceğe yapılmış bir yatırımdır. Bu amaçla; eğitim gibi dinamik ve sürekli yenilenmeyi gerektiren bir alanda kalitenin artırılması toplumun tüm kesimlerinden iş birliklerinin sağlanması, mevcudu daha da iyileştirecek, geleceğe yapılan yatırımın kalitesini artıracaktır. Bu kapsamda yaptığımız iş birliklerinden biri de Pınar Enstitüsü ile gerçekleştirdiğimiz Eğlenerek Hareket Edelim Sağlıklı Beslenelim projesidir. Tüm bu çalışmalarla öğrencilerin, öğretmenlerin ve tüm okul personelinin ruhsal, bedensel ve sosyal açıdan tam bir iyilik halinde olmalarını hedeflemekteyiz" dedi.



Yaşar Holding Kurumsal ve Dış İlişkiler Başkan Yardımcısı İsa Coşkun, sağlıklı toplumların sağlıklı çocuklarla mümkün olduğunun altını çizerek kamu, üniversite ve sanayinin ortak paydada bulunduğu, çocuklar adına faydalı bir projeye imza attıklarını dile getirdi. Proje hakkında bilgi veren Coşkun; "Sağlıklı toplumların mimarı olacak çocuklara, öğretmenlere, ailelere ve topluma karşı sorumluluk bilinci ve çağdaş eğitime katkı amacıyla Pınar Enstitüsü tarafından yürütülen bu proje, toplum sağlığı için büyük önem taşıyor. Hazırlanan eğitim materyalleriyle okul öncesi kurumlarda, 12 haftalık süreci kapsayan eğitimler, 36-66 aylık çocuklara yönelik düzenlendi. Hedefimiz bu projeyi gelecek yıllarda Türkiye genelinde yaygınlaştırarak sürdürülebilir kılmak" dedi.

Proje hakkında içerik, süreç ve sonuçların paylaşıldığı Eğlenerek Hareket Edelim Sağlıklı Beslenelim Proje Paneli'nde ayrıca Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Dairesi'nden Sn. Berna Karakaş tarafından "Türkiye'de Çocukluk Çağı Obezitesi" ve Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü Başkanı Prof. Dr. Hülya Gökmen Özel tarafından "Çocukluk Dönemi Beslenme Bozuklukları" hakkında sunumlar gerçekleştirildi.



Sunumlar sonrasında eğitimlerin uygulamalarının gerçekleştirildiği panel ardından konuşmacılara katkılarında ötürü teşekkür plaketi takdim edildi. Öğleden sonraki programda katılımcı öğretmenlerle eğlenceli ve öğretici aktiviteler içeren atölye çalışmalarıyla desteklenen etkinlikler gerçekleştirildi.





Akdeniz Mah. Şehit Fethi Bey Cad.
No: 120 / Z1 35210 Alsancak / İzmir
Tel: +90 (232) 495 00 53
Fax: +90 (232) 484 17 89