

# bülten

## 23

Eylül 2021



**PINAR** Enstitüsü

 / Pınar Enstitüsü

 / pinarenstitusu

 / pinarenstitusu

 / Pınar Enstitüsü



# bülten

## Eylül 2021

# 23

# İÇİNDEKİLER

- 1** YEŞİL EKONOMİ ÇERÇEVESİNDEN  
TARIM VE GIDA
- 2** YENİ BİR AKIM:  
BEBEK LİDERLİĞİNDE BESLENME
- 3** ÇİNKO
- 4** ENSTİTÜDEN HABERLER



# Yeşil Ekonomi Çerçevesinden Tarım ve Gıda

***20. yüzyılın başlarına kadar, on binlerce bitki çeşidinin insan gıdası olarak üretildiği öngörülürken, günümüzde üretilen bitki çeşitliliği, insanların sebze ve meyve ihtiyacının %90'ını karşılayan 120 türe kadar indi. Sadece 12 bitki ve 5 hayvan çeşidi tüm insan gıdasının %70'ten fazlasını oluşturuyor. Küresel nüfus artışı baskısıyla beraber, gıdanın arzı ile talebi arasında sürdürülebilir bir dengenin oluşumunu sağlamak, önümüzdeki yıllarda insanlık için çözülmesi gereken en büyük sorunlardan biri olarak karşımıza çıkıyor.***

Son yıllarda küresel düzeyde dünyayı yönlendiren çevre kirliliği, iklim değişikliği ve ekonomik krizler, toplumlara birçok alanda olumsuz etkileyerek, arayışlara yöneltti. Ülkeler çeşitli düzeylerde önlemler alarak karşılaşılan olumsuzlukları azaltmayı hedefliyorlar. Gıda sanayiinde üretim-işleme-tüketim aşamalarında bir yandan doğa ile dost, diğer yandan da tüketici taleplerini karşılamak için nitelikli ürünler üretebilmek amacıyla tedarik, işleme, teknoloji, üretim, dağıtım gibi alanlarda çevreci uygulamalar yapılıyor. Bu süreçte gelişen teknolojinin de etkisi ile “**yeşil ekonomi**” ya da “**yeşil teknoloji**” kavramı ortaya çıkarak, sürdürülebilir kalkınmanın bir parçası haline geldi.



Başta Birleşmiş Milletler olmak üzere hemen hemen tüm uluslararası kuruluşlar doğayı koruma ve çevre sorunlarıyla ilgili etkin girişimlerde bulunuyor. Özellikle konvansiyonel tarımda yoğun olarak bilinçsiz bir şekilde kullanılan kimyasalların canlıya, doğaya, sürdürülebilir tarıma ve gıda güvenliğine büyük zararlar verdiğinin anlaşılmasıyla beraber sürdürülebilir alternatif sistem arayışları daha fazla önem kazandı. Birleşmiş Milletler Çevre Programı (UNEP) yeşil ekonomiyi, **çevresel riskleri ve ekolojik kirliliği azaltırken insan refahının ve sosyal eşitliğin iyileştirilmesini sağlayacak bir sistem** olarak ifade ediyor.

**Tarım sektörü ve dolayısıyla gıda sektörü dünyada pek çok ülke için gıda güvencesi, insan sağlığı, yoksulluk, istihdam, ticaret, iklim değişiklikleri, doğal kaynaklar, biyolojik çeşitlilik gibi birçok alanı doğrudan etkileyecek potansiyelde olması nedeniyle en önemli sektörler arasında yer alıyor.** Bu nedenle yeşil teknolojilerin tarım ve gıda sanayiinde kullanılması, bahsedilen alanlarda iyileşmeye katkıda bulunabileceğinden oldukça önemlidir. Birleşmiş Milletler'in çevrenin ve insan sağlığının daha fazla zarar görmemesi için büyük bir yeşil teknolojik dönüşümün gerçekleştirilmesi gerektiğini ifade etmesi konunun önemini ortaya koyuyor.

OECD, UNEP gibi uluslararası örgütler "yeşil büyüme" veya "yeşil ekonomi" kavramını **"çevresel iyileştirmelere katkı sağlayan mal ve hizmetlerin yatırım ve tüketimine öncelik veren bir anlayış"** olarak tanımlıyor. Bu bakış açısı ile çevresel sürdürülebilirliğe katkı sağlanırken; ekonomik gelişme, gelir artışı, istihdam ve yoksulluğun azaltılmasına da etkide bulunabileceği düşünülüyor. Avrupa Birliği ise yeşil ekonominin yaygınlaşması ile sürdürülebilir üretim, tüketim, enerji verimliliği ve yenilenebilir enerji kullanımı ile yeni iş imkânları yaratılmasının insan refahının artırılmasıyla yakından ilişkili olduğunu öne sürüyor. Tüm bu görüşler etrafında yeşil ekonomiyi temel olarak, **çevresel riskleri ve ekolojik kirliliği azaltırken insan refahının ve sosyal eşitliğin iyileştirilmesini sağlayacak bir sistem** olarak tanımlamak mümkündür.

## Gıdada Yeşil Ekonomi

20. yüzyılın başlarına kadar, on binlerce bitki çeşidinin insan gıdası olarak üretildiği öngörülürken, günümüzde üretilen bitki çeşitliliği, insanların sebze ve meyve ihtiyacının %90'ını karşılayan 120 türe kadar indi. **Sadece 12 bitki ve 5 hayvan çeşidi tüm insan gıdasının %70'ten fazlasını oluşturuyor.**

Küresel nüfus artışı baskısıyla beraber, gıdanın arzı ile talebi arasında sürdürülebilir bir dengenin oluşumunu sağlamak, önümüzdeki yıllarda insanlık için çözülmesi gereken en büyük sorunlardan biri olarak karşımıza çıkıyor. Aşırı kimyasal kullanımı, iklimde insan kaynaklı değişiklikler, biyoçeşitliliğin azalması, hava, su ve toprak kirliliği gibi tüm dünyayı etkileyen problemler tarımda, gıda üretimi ve işlenmesinde insanları yeni arayışlara yöneltiyor. Yeşil ekonomi ve uygulamaları da gıda sanayiinde tüm bu arayışlar sonucu kendisine yer bulmaya başladı.



Gıda sanayii hammaddesini tarım sektöründen alır ve iki sektör arasındaki entegrasyon önemlidir. Bu bakımdan **gıda sanayiinde yeşil ekonomiden bahsedebilmek için, uygulanan tarım sistemlerinin de yeşil olması gereklidir.** Gıda işleme ya da paketlenme süreçlerinde yeşil ekonomi uygulamalarından yararlanılsa bile, gıda sanayiinin hammadde kaynağı, yeşil ekonomi prensiplerine uymuyorsa, zincirin bir halkası eksik kalacaktır. Devamının gereklilikleri arasında ve günlük yaşamın içinde yer alan vazgeçilmez bir ögedir.



Yeşil üretim süreçlerinin özellikleri şu şekilde belirtilebilir;

- Daha az doğal kaynak tüketir.
- Üretim için daha az enerjiye gereksinim duyar.
- Küresel iklim değişikliğine yol açan zararlı gazlardan daha az ortaya çıkarır.
- Daha az toksik materyal kullanır ve ortaya çıkarır.
- Daha az atık meydana getirir.

**Tüketici bilincinin artması ve bilinçli tüketicilerin sürdürülebilirliğe önem vermesi; gıda üreticisi olan firmaları yeşil ekonomi konusunda güdülediği gibi, tüketicilerin kendi aralarında da örgütlenmesine ve yeni bakış açıları geliştirmesine neden olmuştur.** 1986 yılında İtalya’da başlatılan, zaman

içerisinde pek çok ülkede uygulama alanı bulan **Slow Food** isimli uluslararası

hareket de yeni düşünce sistemleri arasındadır. **Slow Food hareketi “iyi, temiz, adil gıda” felsefesi ile ortaya çıkmış, çevreyi, hayvan varlığını ve üreticilerin gelir düzeyini önemsemiştir.** Sürdürülebilirlik ve sosyal adalet konusunda farkındalığı ve bilinç düzeyini artırmayı amaçlayan Slow Food hareketi, geleneksel gıdaları koruma altına almayı, biyolojik çeşitliliği korumayı ve yerel ekonomiyi desteklemeyi amaç edinmiştir.

  
**Slow Food®**

**Avrupa Birliği de Yeşil Mutabakat kapsamında birçok yeni düzenleme getirerek yeşil üretim felsefesini yeni bir ekonomik ve çevresel politika olarak ele alıyor.** “Çiftlikten çatala”; adil, sağlıklı ve çevre dostu bir gıda sistemi olarak Avrupa Yeşil Mutabakat’ın en önemli politika alanlarından biri olarak öne çıkıyor ve gıda sistemlerinin sağlıklı ve çevreye duyarlı olması hedefleniyor. **Çiftlikten çatala stratejisi;** sürdürülebilir gıda üretimi, sürdürülebilir gıda işleme ve dağıtımı, sürdürülebilir gıda tüketimi, gıda kayıp ve atıklarının önlenmesi konularını kapsıyor ve belirlenen konularda çeşitli kriterlerde hedefler yer alıyor. Bu hedefler, Avrupa ile ticaret yapan tüm ülkeleri etkileyecek ve gerçekleştirilen faaliyetlerin ekonomik yansımaları olacaktır. Dolayısıyla bu yönüyle yeşil ekonomi uygulamaları, ticari olarak da çeşitli zorunlulukları içinde barındıran bir unsur haline gelmiş durumdadır.

The  
Economist

INTELLIGENCE  
UNIT



**Barilla**  
Center  
FOR FOOD  
& NUTRITION

## Gıda Sürdürülebilirlik Endeksine Göre Sürdürülebilir Tarım

**Barilla Gıda ve Beslenme Vakfı'nın (BCFN) The Economist Intelligence Unit (EIU) işbirliğiyle hayata geçirdiği "Gıda Sürdürülebilirlik Endeksi", G20 ülkelerini değerlendirme kapsamına alarak Temmuz 2021'de yayınlandı.**

Çalışmaya göre **Türkiye 62,0 puanla "Sürdürülebilir Tarım" kategorisinde 10. sırayı** İtalya ile birlikte paylaşıyor. İlgili kategoride 70,5 puanla ilk sırada Güney Kore bulunuyor. Sürdürülebilir Tarım kategorisinin alt göstergeleri arasında yer alan **"Su" kategorisinde Türkiye 53,6 puanla sondan bir önceki sırada** yer alıyor. Yine alt göstergeler arasında yer alan **"Çevresel Biyoçeşitlilik" kategorisinde 80,7 puanla beşinci sırada, "Atmosfer Üzerinde Tarım'ın Çevresel Etkisi" kategorisinde ise 86,3 puanla dördüncü sırada** bulunuyor. **"Arazi Sahiplerinin Finansal Erişimi ve Güvencesi" göstergesinde 54,9 puan ile 15. sırada** yer alan Türkiye'nin, kırsal nüfusun devamlılığı ve tarımın sürdürülebilirliği için dikkate alınması gereken konular arasında görünüyor.

**Türkiye'nin toplam ortalama skorda 60,4 puanla 12. sırada** yer aldığı çalışmada, Kanada 74,3 puanla Gıda Sürdürülebilirlik Endeksi'nin zirvesinde yer alan ülke oluyor. Endeksin de gösterdiği veriler doğrultusunda, yeşil üretim süreçleri sistemlere ne kadar çok entegre edilirse, Türkiye, verilerini iyileştirerek Endekste kendine daha iyi bir yer bulma şansı elde edecektir. Ancak unutulmamalıdır ki **yeşil ekonomiye geçiş, yalnızca firmaların veya kamunun sorumluluğunda olmayıp, vatandaşlar dahil topyekün bir çaba gerektiriyor.** Günlük aktivitelerimizde bile bireysel olarak çevre ve doğa bilinci ile hareket etmeli, çevremize de bu bilinci aşlamak için çaba göstermeliyiz

### KAYNAKÇA:

1. Aydın N. "Yeşil Üretim Uygulamaları" International Conference on Eurasian Economies, 2017, 356-360
2. Güneş E., Keskin B., Kıymaz T. "Gıda Sanayiinde Yeşil Ekonomi ve Uygulamaları" XI. Ulusal Tarım Ekonomisi Kongresi, 2014, 1528-1532
3. The Economist Intelligence Unit, Barilla Center for Food and Nutrition, "Food Sustainability Index", <https://foodsustainability.eiu.com>, 2021
4. Türkiye Süt, Et, Gıda Sanayicileri ve Üreticileri Birliği Derneği "Avrupa Birliği Yeşil Mutabakat Sürecinde Türk Gıda ve İçecek Sektörü", 2021
5. Velde K. V. d., Holemans D. "Adil ve Sağlıklı Gıda" Avrupa Yeşil Vakfı Ulusötesi Projesi Tartışma Dokümanı, 2020



## YENİ BİR AKIM: BEBEK LİDERLİĞİNDE BESLENME

**Bebek liderliğinde beslenme, katı gıdaya geçişte ebeveyn tarafından sunulan püre şeklindeki kaşık gıdaların yerine, bebeklerin kendilerini besledikleri alternatif bir beslenme yöntemidir.**

Yaşamın en önemli dönemi hayatın ilk iki yılıdır. Bu dönemde olan beslenme bebeklerin sadece büyüme ve gelişmesini sağlamaz, gelecekte oluşabilecek hastalıklardan da korur. Anne sütü bebeklerin sağlıklı büyümesi ve gelişmesi için en ideal besindir. Anne sütü bebeğin yaşamının ilk altı ayında ihtiyaç duyduğu tüm enerji ve besinleri sağlar (K ve D vitaminleri hariç; bu vitaminlerin takviyesi yapılmalıdır). Hayatın ikinci altı ayında beslenme ihtiyacının en az yarısı, 1-2 yaş aralığında ise tüm ihtiyacın 1/3'ü anne sütünden sağlanmalıdır.

Anne sütü yenidoğan ve süt çocuğu beslenmesinde her yönüyle ideal olmasına rağmen, bir takım hastalık durumlarında ve/veya çeşitli nedenlerden dolayı yokluğu

halinde, anne sütüne en yakın olması nedeniyle demir ile zenginleştirilmiş formül sütlerin kullanılması gerekir.

**Bebeğin ilk 6 ay sadece anne sütü ve/veya formül süt ile beslenmesi ve en az iki yaşına kadar anne sütü beraberinde uygun tamamlayıcı besinlere 6. aydan itibaren başlanılmasını önerilir.**

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), tamamlayıcı beslenme tanımını "bebek beslenmesinde anne sütünün bebeğin gereksinimlerini tek başına karşılamada artık yeterli olmadığı ve anne sütüyle beraber diğer besinlere ve sıvılara gerek duyulduğu zaman başlayan süreç" olarak tanımlar.

Bu tanımlamada formül sütler de tamamlayıcı beslenme ürünleri olarak ifade edilir. Ancak Avrupa Pediatrik Gastroenteroloji, Hepatoloji ve Beslenme Derneği (ESPGHAN) ve Avrupa Gıda Güvenliği Otoritesi (EFSA) kılavuzlarında ve diğer bilimsel topluluklarda kabul gören tanımlamaya göre; formül süt tamamlayıcı beslenme ürünü olarak kabul edilmez. Anne sütü veya formül sütlerin tek başına beslenme gereksinimlerini karşılamayıp, diğer gıdaların bunlarla birlikte verilmesine tamamlayıcı beslenme denilir.

**Çocukların büyüme ve gelişim süreçlerini düzgün tamamlayabilmeleri için bu dönem oldukça önemlidir. Tamamlayıcı beslenme sürecinde bebeğe verilen gıdaların içeriği ve zamanlaması, hayatın geri kalan dönemindeki davranış şekillerine, çocuğun gelişimine ve sağlığına etki edebilir. Bu dönemin doğru yönetimi, çocukların gelecekteki yaşamlarında iyi beslenme alışkanlıklarına sahip olmasını sağlayacaktır.**



Büyüme ve gelişmenin hızlı olduğu bu süreçte bebeklere, acı tat veren yeşil sebzeler de dahil olmak üzere, farklı tatlara ve dokulara sahip yiyecekleri içeren besin çeşitliliği yüksek bir diyet önerilmelidir. Bebeklerin ilk defa farklı besinlerle karşılaştığı bu dönemde; besinlere duyarlılıklar ve tepkiler gelişip, lezzet algısı ve beslenme tutumları oluşur. Tamamlayıcı beslenme döneminde bebeğin kazanımları artarak 2 yaşında yetişkin yemeklerini tüketebilir düzeye gelir. Bu nedenle 6 – 8. ayda püre kıvamında besinler ile başlayıp, 9 – 11. ayda parçalı besinlere ve 12 - 24. ayda da ev yemeklerine başlanabilir.

**Tamamlayıcı beslenme dönemine geçiş, bebeğin sindirim sisteminin gelişimi, dik oturabilmesi, nesnelere ulaşım kavrayabilmesi, besini ağızına götürebilmesi gibi birçok etmen göz önüne alınarak planlanır.**



Geleneksel beslenme yönteminde kaşıkla beslemenin yanında yaklaşık 7-8. aylarda sunulan parmak besinleri bulunsa da; BLW (Baby-led Weaning)'de erişkinler tarafından sunulan kaşık gıdaları yer almaz. 2001 – 2002 yılında Gill Rapley tarafından normal gelişim gösteren bebekler için geleneksel tamamlayıcı beslenme modeline alternatif olarak geliştirilmiştir. Bebeğin tercihine bırakılan beslenme uygulamaları, İngiltere, Kanada, Yeni Zelanda gibi ülkelerden sonra Türkiye'de de gittikçe yayılıyor.

Geleneksel tamamlayıcı beslenmede bebeklere özel olarak hazırlanan pütürlü karışımlar ilk önce kaşık kullanılarak tanıtılır. Daha sonra, bebeğin yaşı ve motor becerilerinin gelişimi ile sunulan yiyecekler yavaş yavaş yetişkin yemeklerine dönüştürülür. BLW modelinde ise bebekler aileleri ile bir arada yemek yerken, birbirine karıştırılmamış ve yumru şeklindeki besinleri kendileri seçerek tüketir. Bebek neyi, ne kadar ve ne hızla yiyeceğine kendisi karar verir.



Teknik olarak mama sandalyesine oturabilen, yiyecekleri yakalayıp elinde tutabilen ve ağızına götürebilen, bebeğin kendisinin seçeceği yiyeceklerle beslenmesi üzerine kurulu BLW yönteminde bebek bir yetişkin



tarafından kaşıkla beslemek yerine, ebeveynlerin tükettiği gıdalarla, yine ebeveynlerin öğün saatinde kendi elleriyle kendini beslemeye çalışır. Bu yaklaşım bebeğin yiyeceklerini kendisinin kontrol etmesi olanağını sağlar.



Mevsim meyve ve sebzelerini, özellikle buharda ya da fırında pişirerek, bebeğin parmakları ile kavrayabileceği şekilde kesip ona vererek, bebeğin o yiyeceği kavramaya, ağızına götürmeye çalışması ve bunu başarması; bu sürecin en önemli adımlarıdır. Bu aşamada ebeveynlerin bebeği sürekli gözlemlemesi ve olabilecek herhangi bir olumsuzluğa karşı tetikte olması gerekiyor.

**BLW modeli bebeğin aktif katılımlı ve tercihleri doğrultusunda ilerlediği için makro ve mikro besin ögesi yetersizlikleri, aspirasyon riski, besin tercihleri ve kalitesi, açlık tokluk mekanizması üzerindeki etkisi, ailenin tutumlarının bebek üzerine etkisi gibi birçok yönden tartışmaya konu oluyor .**

BLW yöntemi tartışmalı olsa da potansiyel olarak avantaj olarak görülen bazı yönleri vardır. Beslenme fenotipinin ve erken dönemde beslenme çevresinin, obezite açısından önemli riskler taşıdığı bilinmektedir. BLW modeli ile beslenen bebeklerin daha erken geniş tat ve doku seçenekleri ile karşılaşmaları nedeniyle farklı ve yeni tatların kabulünde daha istekli oldukları belirtiliyor.

Bebeklerde öğrenmenin temel şekli taklit etmedir. Bebeklik dönemindeki öğrenme ile gelişen davranışlar ömür boyu devam etme potansiyeli taşır. Aile ile birlikte yemek ve bu esnada iletişim halinde olmak bebeğin gelişimine yarar sağlayacağından bebeğin aile ile sofrada eş zamanlı yer alması beslenme davranışlarının gelişiminde etkili olur. BLW modeli ile yapılan çalışmalarda bu yöntemle beslenen bebeklerin aileleri ile yemek sırasında daha fazla vakit geçirdiği, aynı yemekleri tüketme olasılıklarının daha fazla olduğu gözlenmiştir.

BLW özellikle ebeveynler açısından olumlu ve faydalı sonuçlar sunuyor. Annenin yemek yedirme kaygısını azaltmak, bebeğe uyguladığı baskıyı ve zorlamayı ortadan kaldırmak, daha sağlıklı yeme paternleri geliştirmek gibi olumlu sonuçları olduğu bildiriliyor. Bu yöntemi seçen aileler çocukların ne kadar yedikleri ve kiloları ile daha az ilgilendikleri dikkat çekiyor.

BLW yönteminin tartışılan olumsuz yönlerine bakıldığında; demir ve çinko gibi mikro besin eksiklikleri, boğulma riski ile büyümede ve kiloda geri kalma ihtimali sayılıyor. Tamamlayıcı beslenme, bebeklerin ikinci altı aylarında temel besin ve enerji kaynağıdır. Kendi kendilerini besleyen bebekler motor becerileri, yeme istekleri ve besin ihtiyaçları göz önüne alındığında olması gerektiğinden daha az enerji alırlar. BLW sırasında en yaygın kullanılan besinler, meyveler ve buharda pişirilmiş sebzelerdir. Bu besinlerin demir içeriğinin düşük olması nedeniyle BLW modeli ile beslenen bebekler demir eksikliği açısından risk taşır. Özellikle tahıllar demir bakımından zengin besinler olmasına rağmen, BLW yönteminde kendi kendine yemek için uygun görülmez. Bu nedenle demir eksikliği için artmış bir riskten bahsetmek mümkündür.

#### KAYNAKÇA:

1. Akçaboy M, Oğuz M. M, Zorlu P, Şenel S, "Bir Olgu ile Tamamlayıcı Beslenmede Yeni Akım: Bebek Liderliğinde Beslenme" Vol. 28 No. 2 (2017): Gazi Medical Journal.
2. Beşer Ö. F, Çokuğraş F. "Zamanında Doğmuş Sağlıklı Çocuklarda Tamamlayıcı Beslenme" Klinik Tıp Pediatri Dergisi Cilt: 10 Sayı: 6 Kasım - Aralık 2018.
3. Muslu M, Ersü D., "Tamamlayıcı Beslenme Uygulamalarında Bebeğin Tercihleri ve Bebek Liderliğinde Beslenme Modeli" (2019) Türkiye Diyetisyenler Derneği Beslenme ve Diyet Dergisi 2019;47(1):59-65.
4. Rapley G, Murkett T. "Baby-led weaning: Helping your baby to love good food: Random House"; 2008.
5. Wright CM, Cameron K, Tsiaka M, Parkinson KN. "Is baby-led weaning feasible? When do babies first reach out for and eat finger foods?" Maternal & child nutrition 2011;7: 27-33.



## ÇİNKO

Çinko, vücudumuzda birçok hayati rol oynayan temel bir besin maddesidir. Vücudumuz doğal olarak çinko üretmediğinden, onu yiyecek veya takviyeler yoluyla almamız gerekir.

Vücut içerisinde gerçekleşen her bir reaksiyonun tam randımanlı bir şekilde çalışabilmesi için gerekli olan maddelere enzim denir. Enzimler işlevlerini yerine getirirken belirli mineraller ve vitaminlerden faydalanır. İşte çinko da bu minerallerin en önemlilerinden biridir. Çinko vücutta yaklaşık 200 enzimin çalışması için gereklidir. Bu nedenle de sağlıklı vücut fonksiyonları için çinko mineraline ihtiyacımız vardır.

Dikkat çeken ilk özelliği, bağışıklık sisteminizin güçlü kalmasına yardımcı olmasıdır. İmmün hücre fonksiyonu ve hücre sinyali için gerekli olduğundan, eksikliği bağışıklık sisteminizin zayıflamasına neden olur. Çinko takviyeleri, belirli bağışıklık hücrelerini uyarır ve oksidatif stresi azaltır. Çinko oksidatif stresi azaltır ve vücudunuzdaki bazı enflamatuar proteinlerin seviyesini azaltır.

Çinkonun; saç, tırnak, cilt sağlığına katkıda bulunmak, kemik mineral yoğunluğunu artırmak, antioksidan etkinlik göstermek, göz hastalıklarının tedavisine destek olmak gibi birçok fonksiyonu bulunur. Çinko, hastanelerde yanıklara, bazı ülserlere ve diğer cilt yaralanmalarına karşı bir tedavi olarak kullanılır.

Çinkonun, zatürree, enfeksiyon ve yaşa bağlı maküler dejenerasyon (AMD) gibi yaşa bağlı hastalıklar riskini önemli ölçüde azalttığı bilinen bir özelliğidir. Çinko, oksidatif stresi azaltabilir ve vücudumuzu enfeksiyondan korumamıza yardımcı olan T hücrelerinin aktivitesini artırarak bağışıklık tepkisini artırır.

### Çinko Neden Gereklidir?

- Metabolizmaya, sindirime, sinir sistemine ve diğer birçok işleme yardımcı olan 300'den fazla enzimin aktivitesi için gereklidir.
- Bağışıklık hücrelerinin gelişimi ve çalışabilmesi için kritik bir öneme sahiptir.
- Bu mineral aynı zamanda cilt sağlığı, DNA sentezi ve protein üretimi için esastır (5 Kaynaklı).
- Vücut büyümesi ve gelişimi, hücre büyümesi ve bölünmesindeki rolü nedeniyle bu elemente bağlıdır.
- Tat ve koku alma duyularınız için bu mineral gereklidir. Uygun tat ve koku için çok önemli olan enzimlerden biri bu besine bağlı olduğundan, çinko eksikliği tat alma veya koku alma kabiliyetinizi azaltabilir.

## Hangi Besinlerde Çinko Bulunur?

Bu mineral doğal olarak hem bitkisel hem de hayvansal gıdalarda bulunabilir. Kahvaltılık tahıllar, un gibi doğal olarak bu minerali içermeyen yiyecekler genellikle sentetik formlarıyla takviye edilir. Bağışıklık fonksiyonundaki rolü nedeniyle bu mineral da bazı burun spreyleri-ne, pastillere ve diğer doğal soğuk tedavilere eklenir.

Et ve kabuklu deniz ürünleri gibi hayvansal ürünler, vücudunuzun kolayca emebileceği bir biçimde yüksek miktarda çinkoyu içerir. Baklagiller ve tam tahıllar gibi bitki bazlı kaynaklarda bulunan çinkonun, emilimi zorlaştıran bitkisel bileşikler nedeniyle daha az etkili bir şekilde emildiğini unutmamak gerekir.

*Çinko içeriği en yüksek besinler şunlardır:*

- Kabuklu deniz ürünleri: İstiridye, yengeç, midye, ıstakoz ve istiridye
- Et: Sığır eti, domuz eti, kuzu eti ve bizon
- Kanatlı: Hindi ve tavuk
- Balık: Kedi balığı, sardalye ve somon
- Baklagiller: Nohut, mercimek, kara fasulye, barbunya vb.
- Fındık ve tohumlar: Kabak çekirdeği, kaju fıstığı, kenevir tohumu vb.
- Süt ürünleri: Süt, yoğurt ve peynir
- Yumurta
- Kepekli tahıllar: Yulaf, kinoa, kahverengi pirinç, vs.
- Bazı sebzeler: Mantar, lahana, bezelye, kuşkonmaz ve pancar yeşillikleri

Ulusal Gıda Kompozisyon Veri tabanı ve Oregon Üniversitesi'ne göre her 100 gr besin için; bademde 3,47 gr, İzmir tulumunda 4,32 mg, fındıkta 2 mg, sütte 0,33 mg, ay çekirdeğinde 8,11 mg, pişmiş yengeçte 4,7 mg, midyede 2,97 mg, kaju fıstığında 4,8 mg, yulaf gevreğinde 3mg çinko bulunur.

### KAYNAKÇA:

1. Gıda Hattı
2. Ogawa Y. et al. "Zinc and Skin Disorders" Nutrients 2018,10, 199
3. Winterges E.S. et al. "Immune-Enhancing Role of Vitamin C and Zinc and Effect on Clinical Conditions" Ann Nutr Metab 2006; 50:85–94.



# ENSTİTÜDEN HABERLER



## “Sütümüzün Geleceği Bilinçli Ellerde” projesi Birleşmiş Milletler’in İyi Uygulamaları Arasında

2030 Gündemi ve Sürdürülebilir Kalkınma Amaçları (SKA) çerçevesine yönelik gerçekleştirilen çalışmaların yer aldığı **“SDG Good Practices” (SKA İyi Uygulamaları)** çevrimiçi bir veri tabanı oluşturularak yayınlandı. Bu alanda gerçekleştirilen iyi uygulamaların ve başarı hikayelerinin vurgulanması amacıyla UN Department of Economic and Social Affairs (Birleşmiş Milletler Ekonomik ve Sosyal İşler Dairesi Başkanlığı) tarafından bu yıl ikincisi açılan çağrıya 700’ün üzerinde başvuru gerçekleştirildi.



**UNITED NATIONS  
DEPARTMENT OF ECONOMIC  
AND SOCIAL AFFAIRS**

Birleşmiş Milletler Sistemi genelinden uzmanlardan oluşan bir ekip, başvuruların her birini; SKA’ya özgü olma, sonuç odaklılık, kapsayıcılık, hesap verebilirlik, sürdürülebilirlik ve tekrarlanabilirlik kriterlerine göre analiz etti ve SKA İyi Uygulaması olarak onaylanıp onaylanmayacağına karar verdi.

Başvuruların 2 Aralık 2020 ile 14 Mart 2021 tarihleri arasında online portal üzerinden yapıldığı çağrıya ilişkin sonuçlar Haziran 2021’de yayınlandı. Yayınlanan sonuçlara göre Sütümüzün Geleceği Bilinçli Ellerde projesi, küresel düzeyde kurum, kuruluş ve organizasyonların projeleriyle birlikte seçilen iyi uygulamalar arasında yer alma başarısı gösterdi.

<https://sdgs.un.org/partnerships/future-our-milk-safe-hands>

## Sağlıklı Yaşam Oturumları Online Platformda!

Proje kapsamında "Çocukların Ruhsal İyilik Hali" konusunda Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Temel Eğitim Bölümü Okul Öncesi Eğitimi Anabilim Dalı Öğretim Üyesi Doç. Dr. Sibel Sönmez tarafından online seminer gerçekleştirildi.

Zoom uygulaması üzerinden çevrimiçi olarak düzenlenen etkinliğin kaydına, Pinar Enstitüsü Youtube kanalından ulaşabilirsiniz.

<https://www.youtube.com/watch?v=77B3iM8yGJo&t=51s>

# ÇOCUKLARIN RUHSAL İYİLİK HALİ

## HİJYEN, HAREKET VE PANDEMİ SÜRECİYLE BAŞ ETME

**Doç. Dr. Sibel Sönmez**  
Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi  
Temel Eğitim Bölümü  
Okul Öncesi Eğitimi Anabilim Dalı  
Öğretim Üyesi



**Tarih:** 1 Mayıs 2021  
Cumartesi

**Saat:** 14:00 - 15:00

Youtube ve Zoom üzerinden  
canlı yayınlanacaktır.

 **YouTube**  **zoom**

  
**PINAR** Enstitüsü

  
sağlıklı yaşam  
oturumları

## 8 Mart Dünya Kadınlar Günü'nde Anlamlı Ödül!



### Sütümüzün Geleceği Bilinçli Ellerde projesi, Kadın Dostu Markalar Platformunda yer aldı ve 2021 Yılı Farkındalık Ödülleri'nde ödüle layık görüldü.

Toplumun her alanında olduğu gibi süt üretiminde de aktif bir rol üstlenen üretici kadınların varlığından yola çıkılarak, kadının güçlenmesi amacıyla Pınar Enstitüsü olarak kadın üreticilere yönelik eğitimler düzenliyoruz. Sütümüzün Geleceği Bilinçli Ellerde projesi ile proje kapsamında gerçekleştirilen sosyal etki analizi araştırmasında, kadın üreticilerin eğitimleri daha çok içselleştirdiği ve anlatılanları daha çok uygulamaya geçirdiğine yönelik elde edilen bulgular, kadınların süt üretimindeki önemini ve projenin başarıya ulaşmasının somut göstergeleri arasında yer aldı.

Gücünü kadından alan, kadın istihdamına, eğitime, toplumsal fırsat eşitliğine ve ekonomide daha fazla kadın diyen markaların sosyal sorumluluk projelerini kadınlarla buluşturma misyonuyla kurulmuş olan Kadın Dostu Markalar Platformu'nun; 8 Mart Dünya Kadınlar Günü'nde düzenlediği törenle projemiz ödüllendirildi.

<https://www.kadindostumarkalar.org/2021/02/16/pinar-sut-sutumuzun-gelecegi-bilincli-ellerde-projesiyle-kadin-ureticileri-destekliyor/>

Gerçekleştirilen ödül törenine video konuşma ile katılım gösteren Pınar Süt Yönetim Kurulu Başkanı Sn. İdil Yiğitbaşı "Projemiz, en önemli paydaşlarımız olarak gördüğümüz süt üreticilerimizi kapsamı, kadın üreticilerimize ayrı bir önem veriyor olması, sektörün gelişimine ve sürdürülebilirliğine katkı sağlıyor olması gibi nedenlerle bugüne kadar birçok ulusal ve uluslararası ödüle layık görüldü. Ancak bizleri en çok mutlu eden nokta, çiftliklerde aktif bir rol üstlenen üretici kadınların varlığından yola çıkılarak kadının güçlenmesi amacıyla kadın üreticilere yönelik ayrı bir program uygulamamız ve başarıya ulaşmamız oldu." diyerek kadın üreticilerin önemine vurgu yaptı.

