



Hazırlayanlar

- Dr. Ferihan HAFIZOĞLU
- Dyt. Yaren ERBOGA



10 ADIMDA SAĞLIKLI BESLENME

İÇİNDEKİLER

1. ALIŞVERİŞ YAPMA KOŞULLARI

- 1.1 Barkod Okuma
- 1.2 Yerli Üretimi Seçme
- 1.3 Organik Üretim Nedir?
- 1.4 Mevsiminde ve Doğalını Seçme
- 1.5. Katkı Maddeleri ve Etiket Okuma
 - Güvenli Sayılabilecek Katkı Maddeleri
 - Kaçınılması Gereken Katkı Maddeleri

2. SAKLAMA KOŞULLARI

- 2.1 Soğukta Saklama
- 2.2 Kuru Gıdaların Saklanması
- 2.3 Pişmiş ve Artan Gıdalar

3. YIKAMA KOŞULLARI

- 3.1 Sebzelerin Temizliği
- 3.2 Meyvelerin Temizliği
- 3.3 Bitki ve Yeşilliklerin Temizliği
- 3.4 Et ve Tavuk

4. KESME KOŞULLARI

- 4.1 Kesme Yüzeyi ve Bıçak Hijyeni
- 4.2 Soğuk Zincir ve Hız
- 4.3. Kişisel Hijyen

5. GÜVENLİ PİŞİRME KOŞULLARI

- 5.1 Izgara/ Fırında Pişirme
- 5.2 Haşlama/ Kaynatma
- 5.3 Buharda Pişirme
- 5.4 Dödüklü Tencere
- 5.5 Soteleme
- 5.6 Çiğ Tüketim
- 5.7 Yeniden Isıtma





6.BESİN GRUPLARI

6.1 Proteinler

6.2 Karbonhidratlar

6.3 Yağlar

7. VİTAMİNLER/MİNERALLAR

8. SU/TUZ DENGESİ

9. İNSANLARDA HASSASİYET YARATAN BESİNLER

9.1 Gluten

9.2 Laktoz

9.3 Fitoöstrojenler

9.4 Histamin İçeren Besinler

9.5 Diğer Yaygın Gıda Alerjenleri

10.BESİN DEĞİŞİM TABLOLARI

SAĞLIKLI ÖRNEK YEMEK TARİFLERİ

a.Fit Browni

b.Kinoalı Kısır

c.Mercimek Ekmeği

d.Glutensiz Fırın Kabak Mücveri

e.Fit Hurma Topları

f.Glutensiz Karabuğday Ekmeği

g.Kefir

ğ.Detoks(arınma) Suyu

h.Sağlıklı Dondurma

ı.Yeşil Krep

KAYNAKLAR

1. ALIŞVERİŞ YAPARKEN DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN UNSURLAR

1.1 Barkod Okuma

Tüketiciler, ürünlerin menşe bilgilerini barkod numarası ile anlayabilir. Barkodun ilk 3 hanesi her zaman ülke kodunu belirtir. Örneğin, "868" ve "869" ile başlayan barkodlar Türkiye menşeli gıdaları temsil etmektedir. Bu bilgi, yerli ürünleri desteklemek ve taze içeriklere ulaşma açısından önemlidir.

1.2 Yerli Ürün Seçme

Yerli üretim, daha kısa tedarik zinciri sebebi ile daha az bozulma riski taşır. "Yerli Üretim" logosuna sahip ürünler ekonomik kalkınmayı da destekler. Yerel tarım ve hayvancılığın sürekliliği için yerli üretimin desteklenmesi ve halk tarafından seçilmesi önemlidir.

1.3 Organik Üretim Nedir?

Organik tarım, GDO(genetik değiştirilmiş organizmalar), kimyasal gübre, pestisit ve hormon kullanılmadan yapılan tarımsal faaliyetlere denir. Organik sertifikalı ürünler Tarım ve Orman Bakanlığı tarafından denetlenir. "Organik" ifadesi ancak bu denetimden geçen ürünler için kullanılabilir. Organik ürünler çevre ve insan sağlığı açısından daha güvenli kabul edilir.

1.4 Mevsiminde ve Doğalını Seçme

Mevsiminde sebze ve meyveler daha lezzetli, daha az pestisitli ve vücudumuz için zamanlaması daha doğru yiyecekler olur. Yiyecek seçerken mümkünse en doğalını (beyaz ekmek yerine tam buğday, işlenmemiş kuruyemişler, tatlılar yerine kuru meyveler) ve en az işlenmiş seçilmelidir.

1.5 Katkı Maddeleri ve Etiket Okuma

Etiket okumak, gıda içeriği hakkında bilgi sahibi olmak için önemlidir. Katkı maddeleri "E" kodlarıyla belirtilir. Bazı katkılar güvenli iken bazıları tüketimde sağlık problemlerine neden olabilir. Ayrıca içeriğinde glikoz/fruktoz şurubu, trans yağ, doymuş yağ, palm yağı, yüksek şeker varsa tercih etmemeniz önerilir.



Güvenli Sayılabilecek Katkılar:

- E300 (Askorbik Asit)
- E160 (Beta Karoten)
- E322 (Lesitin)

Kaçınılması Gereken Katkılar:

Genellikle **E100** ve **E200'** lü numaralar gıda boyalarını tanımlar.

•**E122 (Azorubin):** Kırmızı gıda boyası, Hiperaktivite, alerji riski yapar.
•**E123 (Amarant) :** Kırmızı-mor gıda boyası, ABD'de yasaklı, potansiyel kansinojendir

•**E250 ve E251(Sodyum Nitrat):** Hazır et ürünlerinde (salam, sucuk, sosis),işlenmiş et ve bifteklerde renk ve tad için koruyucudur. Çocuklara verilmesi kesinlikle yasaktır.Kanser, baş ağrısı, baş dönmesi ve nefes darlığı gibi etkileri vardır.

•**E310 (Propil Galat):** Yağlar için koruyucu madde, kanser, cilt tahrişi,gastrit yapar.

•**E320 ve E321(Butiller):** Yağların küflenmemesi için koruyucu maddedir, alerji, kanser,östrojen etkisi yaparlar.

•**E621 (Monosodyum Glutamat):** "Çin Tuzu" olarak bilinir, çeşitli duyarlılıkları tetikleyebilir.Binlerce gıdada vardır.Beyinde lezzet sinyalini arttırarak lezzetsiz bir yiyeceği lezzetli olarak hissettirirler.Ani kalp ölümleri, baş ağrısı, mide bulantısı yapar.

•**E951 (Aspartam):** Fenilketonüri hastaları için tehlikelidir,beyin tümörü, lenf ve lösemiye neden olur.

Etiketle içerikler miktar sırasına göre dizilir. İlk sırada yer alan maddeler, ürünün ana bileşeni ifade etmektedir.



2. SAKLAMA KOŞULLARI

Gıdaların uygun olmayan koşullarda saklanması durumunda; mikroorganizmaların çoğalması, toksin üretimi, besin değerlerinde azalma ve mali kayıp gibi durumlar meydana gelebilir. Unutulmaması gereken doğru gıdayı aldıktan sonra israf etmeden doğru bir şekilde saklamak ülkemizdeki gıda krizinin önüne geçmek için ilk adımdır. Saklama koşulları gıdanın türüne göre değişiklik göstermektedir.

2.1 Soğukta Saklama

- Et, süt, tavuk ve balık gibi bozulabilen ürünler +4 °C altındaki buzdolabında saklanmalıdır.
- Kıyma, tavuk ve balık ürünleri tüketici satın alındıktan en kısa sürede pişirilmeli veya dondurulmalıdır.
- Dondurulmuş ürünler -18 °C veya altında muhafaza edilmelidir.
- Çözdürülmüş ürünler tekrar dondurulmamalıdır. Bu, mikroorganizma gelişimini teşvik etmektedir.
- Et ve tavuk eğer hemen pişirilecekse yıkanarak pişirmeye alınmalı, eğer uzun süre bekleyecekse veya buzluğa/dondurucuya atılacaksa yıkanmadan atılmalıdır.

2.2 Kuru Gıdaların Saklanması

- Un, bakliyat, tahıl gibi ürünlerin güneş görmeyen, serin ve kuru alanlarda, hava almadan muhafaza edilmelidir.
- Bez torba, cam kavanoz veya hava almayan kaplar içinde saklamak böceklenmeyi önler. Böceklenme veya gıda içinde ağsı yapılar görülüyorsa gıda atılmalıdır.
- Etiketli kavanozlar ürünlerin son tüketim tarihini takip açısından önem taşımaktadır.

2.3 Pişmiş ve Artan Gıdalar

- Pişmiş yemekler, oda sıcaklığında en fazla 2 saat bekletilmelidir.
- Ardından hava geçirmez kaplarda buzdolabında saklanmalı ve en geç 48 saat içinde tüketilmelidir.
- Sıcak yemekler doğrudan buzdolabına konulmamalı, önce oda sıcaklığına getirilmeli daha sonra buzdolabına koyulmalıdır.
- Yemekler tekrar tekrar ısıtıldıkça mikroorganizma sayısı artacağı için zehirlenmelere neden olur.

3. YIKAMA KOŞULLARI

Yıkama işlemi, gıda kaynaklı hastalıkların önlenmesinde ilk ve önemli savunma hatlarından biridir. Pestisit, parazit, toprak, toz ve hayvansal dışkı gibi bulaşmalar bu aşamada temizlenmelidir. Gıdalar gruplarına göre farklı tekniklerle ve yöntemlerle temizlenmelidir.

3.1 Sebzelerin Temizliği

- Sebzeler bol suyla yıkanmalı, özellikle yapraklı olanlar (marul, ıspanak gibi) yaprak yaprak ayrılarak iyice durulandıklarından emin olunmalıdır.
- 1 litre suya 1 yemek kaşığı karbonat eklenerek 10-15 dakika bekletme, pestisit kalıntılarını azaltabilir.
- Mikroorganizma/bakterilerden uzaklaştırmak için ise 1 litre suya 1 kaşık sirke koyup 15 dk bekletmeniz gerekmektedir.
- Ardından içme suyu ile durulanmalıdır.
- Elle ovalayarak durulama veya tanzikli suyla durulama fiziksel olarak pestisiti en iyi uzaklaştırma yoludur.

3.2 Meyvelerin Temizliği

- Elma, armut gibi sert meyveler, fırçalanarak yıkanabilir.
- Üzüm, çilek gibi küçük meyveler, su dolu bir kaptan birkaç dakika bekletildikten sonra durulanmalıdır.
- Kabuklu meyveler (kavun, karpuz) kesilmeden önce dış yüzeyi sabun kullanılmadan fırçalanmalı ya da iyice yıkanmalıdır.

3.3 Bitki ve Yeşilliklerin Temizliği

- Maydanoz, nane, roka gibi bitkiler saplarından ayrılmalı, 3-4 defa su değiştirilerek yıkanmalıdır.
- Kısa süreli sirkeli (10dk) suda bekletilerek parazitlerden arındırılması önerilir.
- En son içme suyu ile durulama yapılmalıdır.

3.4 Et ve Tavuk

- Çiğ et ve tavuk **yikanmamalıdır!** Yıkama sırasında su sıçramalarına dikkat edilmelidir, çevredeki yüzeylere mikroorganizma bulaştırabilir.
- Hijyen sağlamak için et doğrudan pişirme işlemine alınmalı; bıçak ve kesme tahtası sonrasında mutlaka dezenfekte edilmelidir.





4. KESME KOŞULLARI

4.1 Kesme Yüzeyi ve Bıçak Hijyeni

- Et, tavuk, balık ve sebzeler için **ayrı ayrı kesme yüzeyleri/ tahtaları ve bıçaklar** kullanılmalıdır.
- Bu ayırım, çapraz kontaminasyonun önlenmesi açısından büyük önem taşımaktadır.
- Pişmiş ve çiğ ürünler aynı kesme yüzeyi üzerinde kesilmemelidir.
- Bıçak veya tahta kullanım sonrası tüm yüzeyler sıcak su ve deterjanla yıkanmalı, dezenfekte edilmelidir.
- Tezgahlar her kesim işlemi sonrasında iyice temizlenmelidir.
- Kesme alanında açık yara varsa mutlaka eldiven kullanılmalı, yara kapatılmalıdır.

En güvenli kesim yüzeyleri: çelik , cam ve mermerdir. Bambu/ahşap elde, sıcak su ve sabunla yıkanmalıdır. Plastik ise önerilmemektedir.

- Tezgahlar her kesim işlemi sonrasında iyice temizlenmelidir.
- Kesme alanında açık yara varsa mutlaka eldiven kullanılmalı, yara kapatılmalıdır.

4.2 Soğuk Zincir ve Hız

- Et ve süt ürünleri gibi soğuk zincir gerektiren gıdalar dışarıda bekletilmeden hızlıca doğranmalı ve tekrar buzdolabına alınmalıdır. (+4 C üzerindeki sıcaklıklarda gıda da bozulma başlamaktadır)

4.3 Kişisel Hijyen

- Eller kesme işleminden önce ve sonra mutlaka yıkanmalıdır.
- Taki, saat gibi aksesuarlar çıkarılmalı; saçlar toplanmalı veya bone kullanılmalıdır.
- Tırnaklar kısa ve temiz olmalıdır.



5. GÜVENLİ PİŞİRME KOŞULLARI

Piştirme işlemi, mikroorganizmaları en aza indirmek, gıdayı sindirilebilir hale getirmek ve besin güvenliğini sağlamak için kritik bir adımdır. Yetersiz piştirme; bakterilerin, parazitlerin ve virüslerin hayatta kalmasına ve insan vücuduna nüfuz etmesine neden olabilir.

Piştirme araç gereçleri olarak paslanmaz çelik, cam, dökme demir tencere / tavalar önerilmektedir.

Piştirme yağı olarak en güvenilir yağ ; zeytinyağı, avokado yağı, susam yağı, ghee (sade yağ), ayçiçek yağı ve kanola yağıdır.

Önerilmeyen piştirme yöntemleri; mangalda piştirme, derin yağda kızartma ve tütütlemedir.

5.1 Izgara/Fırında Piştirme

- Tavuk ve hindi eti en az 75 °C iç sıcaklığa ulaşana dek pişirilmelidir.
- Kırmızı et (özellikle kıyma), en az 70 °C'de tamamen kahverengi hale gelene dek pişirilmelidir.
- Balık eti saydamlığını kaybetmeli, opak bir renge dönüşmelidir.
- Kızartma yerine bu yöntemin kullanılması hem pişirmenin sağlıklı olmasına hem de pişme esnasında fazla yağ tüketilmemesine neden olur.

5.2 Haşlama/Kaynatma

- Sebzeler mümkünse buharda pişirilmelidir. Bu yöntem vitamin ve mineral kaybını azaltır.
- Suda haşlama yapılacaksa sebzeler doğrudan kaynar suya atılmalı ve pişme süresi kısa tutulmalıdır böylelikle vitamin kaybı en aza indirilir.
- Baklagiller için en sık uygulanan yöntemdir

5.3 Buharda Piştirme

- Sebze, balık ve tavukta vitamin ve mineral kaybı en aza iner.
- Buharlı pişiriciler veya tencere üzerine koyulan süzgeç ile piştirme yapılır.

5.4 D d kl  Tencere

- Baklagiller için kolay ve pratik pişirme biçimidir.Hızlı sürede pi irdiği için vitamin kaybı az olmaktadır.
- Etin pi me sırasında yağ miktarını arttırmadan kendi suyuyla pişirilmesi için ideal yöntemdir.

5.5 Soteleme

- Çok az zeytinyağı veya susuz bir şekilde yüksek ısıda kısa sürede pişirme yöntemidir.
- Sebzeler ve beyaz et için idealdir.

5.6 Çiğ Tüketim

- Özellikle salata ve meyvelerde çiğ tüketim en sağlıklıdır.
- Yalnızca iyi yıkanmış ve tazeliğinden emin olduğunuz yiyecekleri bu şekilde tüketebilirsiniz.

5.7 Yeniden Isıtma

- Pi mi  yiyecekler tekrar ısıtılırken, iç sıcaklık 75  C'yi geçmelidir.
- Bir yemek sadece bir kez ısıtılmalı, tekrar tekrar ısıtma önerilmez.
- Mikrodalga kullanılıyorsa homojen ısı dağılımı sağlamak için yemek birkaç kez mutlaka karı tırılmalıdır.



Tekrar ısıtılması önerilmeyen gıdalar:

- Ispanak,
- Yumurta,
- Patates,
- Mantar,
- Tavuk,
- Pancar,
- Pirinç

6. BESİN GRUPLARI



6.1 Protein

Hücre yenilenmesi, doku onarımı, kan yapımı, sinir sistemi, deri sağlığı, görme ve bağışıklık sisteminin temel yapıtaşlarıdır. Et, tavuk, balık, yumurta, süt ve süt ürünleri, kuru fasulye, nohut, mercimek ve ceviz, fındık, fıstık gibi kuruyemişler yapılarında protein içerir. Günlük alınması gereken protein aldığımız kaloringin %12- %15 ini oluşturmaktadır.

6.2 Karbonhidrat

Vücudun en hızlı ve temel enerji kaynaklarından biridir. Genellikle şeker, nişasta veya lif şeklinde bulunurlar. Temel besin kaynaklarından olan tahıl, sebze, meyve ve et grubunun içeriğinde bulunur. Her gün almamız gereken kaloringin %45- %65 ini karbonhidratlardan almamızdır.

6.3 Yağ

Yağlar depo enerji kaynağıdır, vücudumuzda karbonhidrat bitince enerjimizi yağ sindiriminden alırız. Yağlar A,D,E,K vitaminlerinin emilimi için gerekli olup bir çok hormonun yapımında ve hücre zarlarının oluşumunda görev alırlar. Normal ağırlıktaki bir insanın vücut ağırlığının %20 sini yağ oluşturur aynı şekilde sağlıklı beslenmede günlük alınan kaloringin %20 -%30 u yağlardan gelmektedir. Sağlıklı yağlar tekli doymamış yağlar (zeytinyağı, badem yağı, susam yağı, avokado yağı), omega 3/omega 6 içeren yine doymamış yağlardır(somon, uskumru, ayçiçek yağı, mısır yağı, ceviz, kanola yağı).

Sağlıksız yağlar ise doymuş yağlar içeren aşağıdaki tablodur.

Bunlardan uzak duralım:

- Mayonez ve yağlı salata sosları,
- Fazla miktarda kuruyemiş,
- Börek, çörek,
- Çikolata,
- Fast food,
- Yağda kızartılarak yapılan et, hamur işi veya sebze yemekleri

- Baklava, kadayıf, tulumba vs. gibi hamur tatlıları, tahin helvası,
- Sucuk, pastırma, salam, sosis,
- Sakatat,
- Yağlı peynir, yağlı yoğurt.

7.VİTAMİNLER / MİNERALLER

Vitaminler ve mineraller diğer besin grupları gibi vücudun yaşam faaliyetini sürdürebilmesi, büyüme- iyileşme – hücre tamiri, enerji üretimi için gerekli olan ve doğal besinlerden alınan mikrobisindir. Her vitamin ve mineralin sağlıklı bir yaşam sürebilmemiz için alınması gereken günlük miktarı belirliken alınmaması durumunda diğer besin öğelerinin de vücudumuzda işlenmesi ve yarar sağlaması mümkün olamamaktadır.

Vitaminler:

A Vitamini: Büyüme ve gelişmeyi sağlar. (Havuç, balık yağı, yumurta, yeşil biber, yeşil yapraklı ve turuncu-sarı sebzeler)

B Vitamini: Yiyeceklerin enerjiye çevrilmesinde rol oynar.

B1: Besinlerin enerjiye dönüştürülmesi, beyin fonksiyonları, kalp damar sağlığı için gereklidir. (Tahıllar, hayvansal ürünler, baklagiller, yağlı tohumlar)

B2: Vücudun enerji kaynağının korunmasını sağlar. (Süt ve süt ürünleri, yumurta, somon, kuru yemiş)

B3: DNA'nın yapım ve onarımını sağlar. (Ay çekirdeği, yer fıstığı, kırmızı et, muz, avokado)

B5: Kırmızı kan hücrelerinin yapımını sağlar. (Et, fasulye, baklagiller, kabuklu yiyecekler, süt, yoğurt, balık)

B6: Bağışıklık sistemi ve enerji metabolizmasında rol oynar. (Kırmızı et, beyaz et, karaciğer, muz, patates, avokado, portakal)

B7: Saç, cilt ve tırnak sağlığının korunmasını sağlar. (Yumurta sarısı, maya, yer fıstığı, soya, yulaf gevreği, mantar ve baklagiller)

B9: Hücre büyümesi, yenilenmesi, kas yapımı için gereklidir. (Yeşil yapraklı sebzeler (ispanak, brokoli, dereotu, taze fasulye, maydanoz), taze soğan)

B12: Sinir hücrelerini, hafızayı ve bağışıklığı güçlendirir. (Kırmızı et, beyaz et (tavuk ve balık), yoğurt, peynir, süt, salatalar)

C Vitamini: Vücudu enfeksiyonlara karşı korur, yara iyileşmesinde rol alır. (Kivi, portakal, brokoli, kırmızı biber, lahanaya, ispanak)

D Vitamini: Kemiklerin gelişmesini sağlar ve kas yapısının korunmasını sağlar. (Balıklar, et, karaciğer, süt ürünleri, tahıllar)

E Vitamini: Üreme organlarının gelişmesini sağlar. (Yağlı tohumlar, ay çekirdeği, badem, fıstık, keten tohumu)

K Vitamini: Kanın pıhtılaşmasını ve yaraların iyileşmesini sağlar. (Yeşil yapraklı sebzeler, kivi, üzüm, elma, sıvı yağlar, karaciğer ve tavuk)

Mineraller:

Kalsiyum: Kemik ve dişlerin gelişmesini sağlar.(süt ve süt ürünleri, sardalya, somon, yeşil yapraklı sebzeler,lahana, brokoli ve fasulyede bulunur)

İyot: Tiroid bezi sağlığı için elzemdir.(iyotlu sofraya tuzu, peynir, tuzlu su balıkları, su yosunu, yumurtada bulunur.)

Magnezyum: Enerji oluşumunda ve sinir sisteminde görevleri vardır.(kuru fasulye, yeşil yapraklı sebzeler, kuruyemişler, kabak çekirdeği, avokado,bitter çikolatada bulunur)

Çinko: Oksidatif stresi engelleyerek kanser oluşumunu engeller, iştah metabolizmasında görev alır.(kırmızı et, yoğurt, tavuk hindi eti, ıstiridye, somon yengeç,pazı ve rokada bulunur)

Selenyum: Tiroid bezinin çalışmasında, saç tırnak gelişiminde görev alır.(ispanak, yeşil bezelye, brokoli patatestede bulunur)

Bakır: Dokunun yenilenmesi ve kemik sağlığı için gereklidir.(ıstiridye, deniz ürünleri, kepekli tahıllar, fasulyede bulunur)

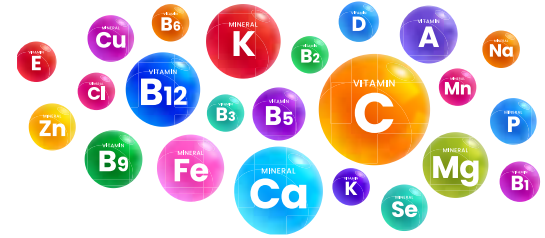
Manganez: Besinlerin enerjiye dönüştürülmesini sağlar.(taze sebze, meyvelerde, kabuklu kuruyemişlerde bulunur)

Potasyum: Bağışıklık sistemi ve hormonların çalışmasında rol alır.(İspanak, maydanoz, yeşil yapraklı bitkilerde, kurubaklagillerde bulunur.)

Kolin: DNA sentezi ve metilasyon reaksiyonları için gereklidir.(Et, balık, süt ürünleri, karnabahar, soya fasülyesinde bulunur)

Krom: Kas oluşumunu sağlar, kemik erimesini engeller. (Tam tahıllar, bakliyatlar, tohumlarda,et, balık ve süt ürünlerinde bulunur)

Demir: Kanın oksijen taşınması, kas yapısı ve enerji üretim süreçlerinde rol oynar.(Kırmızı etler, sakatatlar, hindi balık, yumurta, koyu yeşil yapraklı sebzelerde bulunur)





8.SU / TUZ DENGESİ

Temel içeceğimiz ve yaşamsal sıvımız '**SU**' dur.Hem vücudumuzun %60 ı sudur.Hem de vücudumuzda ki tüm sistemler çalışmaları esnasında enerji ve suya ihtiyaç duyarlar. Ortalama bir erkekte günlük su ihtiyacı 3lt iken kadınlarda 2.2 litre gibidir.Bu miktar kişinin kilosuna, yaptığı aktiviteye, mevsime hatta o gün ki beslenme şekline bile göre değişir.

Yeterli su içip içmediğimizi idrarımızı kontrol ederek anlayabiliriz.Çünkü idrar rengi vücudumuzu ne kadar suladığımızı gösterir.O gün yeterli su içtiysek idrar rengi berrak ve çok açık sarı olur, vücut susuz kaldıkça idrar rengi koyulaşır ve bizim için uyarı verir.Susayınca su içmek doğru bir davranış değildir susama hissi vücudun yardım çağlığıdır bunun yerine gün içerisinde düzenli su alımı önerilir.

Suyun yemeklerle birlikte değil yemekten önce veya sonra alınması önerilir.Yemekle alınan su alkali özelliğini yitirir ayrıca sindirim esnasında suyun alınması midenin sindirimini bozar.

Bağışıklık sistemimizin yoğun çalıştığı, vücudumuzun yeni bir güne hazırlandığı her gecenin sabahında, ağız bakımını tamamladıktan sonra 1 bardak limonlu suyla günaydın demek vücudumuzun iyileşmesine ve canlanmasına neden olur.

Tuz, her ne kadar sofralarımızın vazgeçilmezi olsa da kullanma dozunu iyi ayarlamak gerekir.Vücudumuzun normal çalışması, kanın asit- baz dengesi , kan basıncı kontrolü için gereklidir. Günlük alabileceğimiz en yüksek doz 6 gr dır ve bir çay kaşığına tekabül etmektedir.

Unutmamalıyız ki tuzu sadece yapılan yemeklerden değil yediğimiz içtiğimiz içecek, sebze ve meyve içeriklerinde de almaktayız dolayısıyla tuz tüketimimizi bunları da hesaplayarak ayarlamalıyız.

Tuz seçiminizde doğal kaya tuzu/ doğal deniz tuzu veya iyotlu tuz seçiniz.

9. İNSANLARDA HASSASİYET YARATAN BESİNLER

Besin duyarlılıkları, bireylerde bağışıklık sisteminin verdiği tepkilere ya da sindirim sisteminin tolere edememesine bağlı olarak gelişebilir. Bu durumlar gıda alerjileri, gıda intoleransları veya doğal içeriklere karşı aşırı duyarlılık şeklinde sınıflandırılabilir. İşte en yaygın hassasiyet yaratan bazı besin grupları:

9.1 Gluten

Glüten; buğday, arpa, çavdar ve bunların türevlerinde bulunan bir protein grubudur.

Glüten hassasiyeti üç ana grupta incelenir:

- Çölyak hastalığı:** Otoimmün bir hastalıktır. Glüten alındığında ince bağırsaklarda emilim yapan doku yapısı zarar görür.
- Non-çölyak glüten duyarlılığı:** Antikor veya doku hasarı olmaksızın semptom gelişir (şişkinlik, karın ağrısı, baş ağrısı gibi).
- Buğday alerjisi:** Bağışıklık sistemi buğday proteinine karşı IgE üretir.

Dikkat edilmesi gerekenler:

- Etiket okuma çok önemlidir. Özellikle "gluten-free/glutensiz" sertifikası olmayan işlenmiş ürünler sakıncalı olabilir.
- Arpa, çavdar, yulaf, bulgur, kuskus, irmik, makarna, ekmek, kek, unlu mamuller doğal olarak glüten içerir.

9.2 Laktoz

Laktoz; süt ve süt ürünlerinde bulunan bir şekerdir. Sindirilmesi için laktaz adlı enzime ihtiyaç vardır.

Laktoz intoleransı nedir?: Barsaklarımızda bulunan 'Laktaz' enziminin yetersizliği durumunda laktoz ince bağırsakta sindirilemez, kalın barsağa geçerek gaz, şişkinlik, ishal gibi semptomlara yol açar.

Laktoz içeren başlıca besinler:

- Süt, yoğurt, ayran, dondurma
- Bazı peynir türleri (özellikle taze olanlar)
- Süt tozu ve süt türevleri içeren işlenmiş ürünler

Dikkat edilmesi gerekenler:

- Sert peynirler (parmesan, eski kaşar) düşük laktoz içerir.
- Laktozsuz süt ve ürünleri tercih edilebilir.
- İşlenmiş gıdalarda "lactose", "milk solids", "whey" gibi terimler aranmalıdır.
- Hayvansal sütler yerine bitkisel sütler tercih edilmelidir. Badem sütü, soya sütü vb.

9.3 Fitoöstrojenler

Fitoöstrojenler, bitkisel östrojen benzeri bileşiklerdir ve vücutta zayıf östrojenik/anti-östrojenik etkilere neden olabilirler.

Yaygın fitoöstrojen kaynakları:

- Soya ve soya ürünleri (tofu, soya sütü, miso)
- Keten tohumu, susam
- Nohut, mercimek, kuru fasulye

Duyarlılık kimlerde görülür?

- Hormonal hassasiyeti olan bireylerde (özellikle hormon pozitif meme kanseri hastalarında)
- Östrojen dengesizliği şikâyeti olanlarda sınırlı tüketim önerilir.

9.4 Histamin İçeren Besinler

Histamin vücutta doğal olarak bulunan ve bağışıklık sisteminde görev alan bir biyojenik amindir. Ancak bazı bireylerde histaminin parçalanmasını sağlayan DAO (diamino oksidaz) enzimi yetersizdir. Bu durumda "histamin intoleransı" ortaya çıkabilir.

Yüksek histamin içeren besinler:

- Fermente ürünler: Turşu, sirke, kefir, peynir (özellikle eski ve sert peynirler)
- Şarküteri ürünleri: Sucuk, salam, sosıs
- Balık ve deniz ürünleri: Ton balığı, uskumru
- Alkol: Özellikle kırmızı şarap
- Domates, patlıcan, ıspanak

Belirtiler: Baş ağrısı, cilt döküntüsü, mide bulantısı, kalp çarpıntısı, burun akıntısı

Not: Histamin intoleransı ile alerji karıştırılmamalıdır; semptomlar benzer olsa da mekanizma farklıdır.



9.5 Diğer Yaygın Gıda Alerjenleri (EFSA'ya göre en yaygın 14 alerjen):

- Süt ve süt ürünleri
- Yumurta
- Yer fıstığı
- Ağaç yemişleri (fındık, ceviz, badem...)
- Soya
- Buğday ürünleri
- Balık ve balık ürünleri
- Kabuklu deniz ürünleri
- Hardal

- Kereviz
- Susam
- Sülfidler (içecek ve yiyeceklerde koruyucu olarak bulunur)
- Acı bakla ve ürünleri
- Yumuşakçalar (midye, salyangoz, istiridye)

Bu başlık altında, bireysel farklılıklara dikkat edilerek kişiye özel beslenme planlarının gerekliliği vurgulanmalıdır. Gıda duyarlılığı ve alerji durumlarında etiket okuma alışkanlığı hayati önem taşımaktadır.

10.BESİN DEĞİŞİM TABLOLARI

1 Su Bardağı Süt Yerine Geçen Yiyecekler

•Süt	1 su bardağı	200 gram
•Yoğurt	1 su bardağı	200 gram
•Ayran	1 su bardağı	200 gram
•Kefir	1 su bardağı	200 gram

1 Köfte Kadar Et Yerine Geçen Yiyecekler

•Köfte	1 adet	30 gram
•Pirzola	1 adet	30 gram
•Kıyma	1 köfte kadar	30 gram
•Kuşbaşı	3-4 parça	30 gram
•Balıklar (yağsız)	1 köfte kadar	40 gram
•Tavuk (derisiz)	1 köfte kadar	40 gram
•Beyaz peynir (az yağlı peynirler)	1dilim	30 gram
•Kaşar peyniri (yağlı peynirler)	1 dilim	20-25 gram
•Yumurta (haşlanmış)	1 adet	60 gram
•Lor peynir veya Çökelek	2 yemek kaşığı	50 gram

Ekmek Değişiminiz:

1 İnce Dilim Ekmek Yerine Geçenler

•Ekmek (Buğday, çavdar, kepek, tost, yulaf)	1 ince dilim
•Sandviç ekmeği	1/3 adet
•Kurubaklagiller (Kurufasülye, nohut, mercimek, barbunya, bakla)	4 yemek kaşığı
•Galeta	2 adet
•Çorbalar	1 kase
•*Pirinç pilavı	2 yemek kaşığı
•Bulgur pilavı	3 yemek kaşığı
•Makarna, erişte, kuskus	3 yemek kaşığı
•*Patates (Haşlanmış veya yemek içinde)	1 küçük boy
•Kestane	2 orta boy
•Haşlanmış mısır	1 küçük boy
•Patlamış mısır	1 su bardağı
•Leblebi	1 çay bardağı
•Tuzlu bisküvi	2 adet
•Simit (susamsız)	1/3 adet
•Un	2 yemek kaşığı(silme)
•İrmik	2 yemek kaşığı(silme)
•*Nişasta	2 yemek kaşığı(silme)
•Yulaf	2 kaşık(silme)

Meyve Değişiminiz: 1 Porsiyon Meyve Yerine Geçenler

•Ahududu	15 orta boy	•Kuru erik	3 adet
•*Armut	1 küçük boy	•Kuru incir	2 adet
•Ayva	1/2 büyük boy	•Kuru kayısı	4 adet
•Böğürtlen	15 orta boy	•Kuru üzüm	3 orta boy
•Çilek	8 adet	•Kuru hurma	1 yemek kaşığı
•Dut	18 adet	•Mandalina	1 büyük boy
•*Elma	1 orta boy	•Muz	1 küçük boy
•*Greyfurt	1 orta boy	•Mürdüm eriği	3-4 adet
•Hurma(Trabzon)	1 küçük boy	•Nar	1/2 küçük boy
•Karpuz, Kavun	1 ince dilim (1/8 karpuz)	•Portakal, Şeftali	1 orta boyadet
•Kayısı	3 adet	•*Üzüm	25 iri tane
•Kırmızı erik	5 adet	•Vişne	15 adet
•*Kiraz	12 adet	•Yeşil erik	10 adet



Sebze Değişiminiz: 1 Porsiyon Sebze Yerine Geçenler

•Bakla	5-6 yemek kaşığı pişmiş	150	•Lahana	5-6 yemek kaşığı pişmiş	150
•Balkabağı	5-6 yemek kaşığı pişmiş	75	•Mantar	5-6 yemek kaşığı pişmiş	225
•Bamya	5-6 yemek kaşığı pişmiş	90	•Patlıcan	5-6 yemek kaşığı pişmiş	250
•Çarliston biber	5 büyük boy (çiğ)	190	•Pazı	5-6 yemek kaşığı pişmiş	200
•Domates	1 büyük boy (çiğ)	200	•Pırasa	5-6 yemek kaşığı pişmiş	120
•Ebegümeci	5-6 yemek kaşığı pişmiş	100	•Salatalık	2 orta boy (çiğ)	200
•Enginar	5-6 yemek kaşığı pişmiş	220	•Şalgam	1 büyük boy (çiğ)	150
•Havuç	2 küçük boy (çiğ)	100	•Taze fasulye	5-6 yemek kaşığı pişmiş	85
•Ispanak	5-6 yemek kaşığı pişmiş	220	•Taze kabak	5-6 yemek kaşığı pişmiş	250
•Semizotu	5-6 yemek kaşığı pişmiş	220	•Turp	1 orta boy (çiğ)	150
•Karnabahar	5-6 yemek kaşığı pişmiş	150	•Yer elması	5-6 yemek kaşığı pişmiş	150
•Kereviz	5-6 yemek kaşığı pişmiş	150	•Yeşil dolma Bi.	3 büyük boy (çiğ)	150
•Kırmızı lahana	1 su bardağı	80	•Yeşil sivri biber	8 büyük boy (çiğ)	150
•Kuru soğan	1/2 orta boy	85	•Yeşil soğan	6 orta boy (çiğ)	140

Doğal malzemelerle, lezzetli ve
Sağlıklı Tarifler



A. FİT BROWNİ

Malzemeler (8 Porsiyon)

- 3 adet orta boy olgun muz (yaklaşık 300 g)
- 100 g yulaf unu (yulaf ezmesini rondodan geçirebilirsiniz)
- 2 yemek kaşığı şekerless kakao tozu (15 g)
- 2 adet orta boy yumurta
- 1 yemek kaşığı hindistancevizi yağı (15 g), eritilmiş
- 1 tatlı kaşığı kabartma tozu (5 g)
- 1 çay kaşığı vanilin (isteğe bağlı)
- 50 g bitter çikolata (en az %70 kakao) veya damla çikolata (isteğe bağlı)

Yapılışı

1. Fırını 175°C'ye (fanlı) önceden ısıtın.
2. Muzları bir kaptan çatallarıyla iyice ezin.
3. Yumurta ve eritilmiş hindistancevizi yağın ekleyip karıştırın.
4. Ayrı bir kaptan yulaf unu, kakao tozu, kabartma tozu ve vanilini karıştırın.
5. Kuru karışımı muzlu karışıma ekleyip homojen bir hamur elde edene kadar karıştırın.
6. Son olarak isteğe bağlı olarak bitter çikolata parçalarını ekleyin.
7. Karışımı yağlanmış veya yağlı kağıt serili dikdörtgen bir fırın kabına dökün.
8. Önceden ısıtılmış fırında yaklaşık 20-25 dakika pişirin. Kürdan testi yaparak içinin tam piştiğinden emin olun.
9. Fırından çıkarıp oda sıcaklığında soğumaya bırakın, dilimleyerek servis yapın.

Toplam Kalori (Tüm kek): 1272 kcal

Porsiyon Başına Kalori: ~159 kcal



B. KİNOALI KISIR

Malzemeler (4 Porsiyon)

- 1 su bardağı (170 g) kinoa
- 2 su bardağı su
- 1 adet orta boy domates (100 g), küçük küpler halinde doğranmış
- 1/2 adet salatalık (100 g), küçük küpler halinde doğranmış
- 1/2 demet maydanoz (yaklaşık 30 g), ince kıyılmış
- 1/2 demet taze nane (yaklaşık 15 g), ince kıyılmış
- 3-4 dal yeşil soğan, ince kıyılmış
- 1 adet limonun suyu
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı (30 ml)
- 1 çay kaşığı tuz
- 1/2 çay kaşığı karabiber
- 1/2 çay kaşığı pul biber (isteğe bağlı)

Yapılışı

- 1.Kinoayı iyice yıkayın. 2 su bardağı su ile tencereye koyup kaynamaya bırakın. Kaynadıktan sonra kısık ateşte 15 dakika pişirin. Tüm suyu çekince ocaktan alın, üzerini kapatıp 5 dakika dinlendirin.
- 2.Kinoayı bir çatalla kabartarak soğumaya bırakın.
- 3.Doğranmış domates, salatalık, maydanoz, nane ve yeşil soğanı büyük bir kaseye alın.
- 4.Soğuyan kinoayı sebzelere ekleyin.
- 5.Limon suyu, zeytinyağı, tuz, karabiber ve pul biberi karışıma ilave edin. İyice karıştırın.
- 6.Tadına göre baharat ve limon suyu ayarlaması yapabilirsiniz. Soğuk ya da oda sıcaklığında servis edin.

Toplam Kalori (Tüm kısır): 979 kcal

Porsiyon Başına Kalori: ~240 kcal



C. MERCİMEK EKMEĞİ

(Glutensiz,
un
kullanmadan,
6 dilimlik)

Malzemeler (6 Porsiyon)

- 1 su bardağı kırmızı mercimek (170 g)
- 1/2 su bardağı yoğurt (100 g – tercihen süzme yoğurt)
- 2 adet yumurta
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı (15 ml)
- 1 çay kaşığı kabartma tozu
- 1/2 çay kaşığı karbonat (isteğe bağlı, kabarmayı artırır)
- 1/2 çay kaşığı tuz
- 1 tatlı kaşığı kekik veya çörek otu (isteğe bağlı)

Yapılışı

- 1.Kırmızı mercimeği 1 gece önceden veya en az 3-4 saat önceden suya koyup bekletin.
- 2.Suyunu süzüp duruladıktan sonra blender veya mutfak robotuna alın.
- 3.Üzerine yoğurt, yumurta, zeytinyağı, tuz ve kabartma tozunu ekleyin. Pürüzsüz bir hamur elde edene kadar çekin.
- 4.İsteğe bağlı olarak baharat veya çörek otu ekleyin.
- 5.Yağlı kâğıt serili küçük bir baton kalıba ya da muffin kaplarına dökün.
- 6.Önceden ısıtılmış 180°C fırında 30–35 dakika pişirin. Kürdan temiz çıkıyorsa pişmiş demektir.
- 7.Soğuduktan sonra dilimleyerek servis yapın.

Toplam Kalori (6 dilim): 920 kcal

1 Dilim Mercimek Ekmeği: ~153 kcal



D. GLUTENSİZ FIRIN KABAK MÜCVERİ

Malzemeler

- 2 adet orta boy kabak (yaklaşık 300 g)
- 2 adet yumurta
- 4 yemek kaşığı yulaf unu (glutensiz sertifikalı – yaklaşık 40 g)
- 100 g beyaz peynir (isteğe bağlı light)
- 1/2 demet dereotu (isteğe bağlı taze nane veya maydanoz)
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı (kalıpları yağlamak için)
- 1 çay kaşığı kabartma tozu
- Tuz, karabiber, pul biber (isteğe bağlı)

Yapılışı

- 1.Kabakları rendeleyin, biraz tuz ekleyerek 10 dakika bekletin. Suyunu elinizle iyice sıkın.
- 2.Derin bir kasede kabak, yumurta, yulaf unu, ezilmiş beyaz peynir, doğranmış yeşillikler, kabartma tozu ve baharatları karıştırın.
- 3.Karışımı muffin kalıplarına ya da yağlı kağıt serili fırın tepsisine kaşıkla paylaşın.
- 4.Önceden ısıtılmış 180°C fırında yaklaşık 25–30 dakika, üzeri kızarana kadar pişirin.
- 5.İlık ya da soğuk olarak servis edebilirsiniz. Yoğurtla da çok yakışır!

Toplam Kalori (8 mücver): ~659 kcal

1 adet mücver: ~82 kcal



E. FİT HURMA TOPLARI

(Yağsız
Versiyon)

Malzemeler

- 10 adet hurma
- 5 yemek kaşığı yulaf ezmesi (40 g)
- 2 yemek kaşığı ceviz içi (20 g)
- 1 yemek kaşığı kakao (7 g)
- 1 çay kaşığı tarçın
- Üzeri için: Hindistan cevizi rendesi, kakao ya da toz fıstık (isteğe bağlı)

Yapılışı

- 1.Hurmaları sıcak suda 5 dakika bekletip yumuşatın, süzün.
- 2.Hurma, yulaf, ceviz, kakao ve tarçını bir mutfak robotunda homojen hale gelene kadar çekin.
- 3.Karışımından minik toplar yapın.
- 4.Üzerini derseniz kakao, Hindistan cevizi rendesi veya toz Antep fıstığı ile kaplayın.
- 5.Buzdolabında 30 dakika dinlendirip tüketin.

Toplam Kalori (10 top): ~875 kcal

1 Hurma Topu: ~88 kcal



F. KARABUĞDAY EKMEĞİ

(Glutensiz,
ekmek,
10 dilimlik)

Malzemeler

- 2 adet yumurta
- 1 su bardağı yoğurt (laktozsuz olabilir)
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1,5 su bardağı karabuğday unu
- 1 tatlı kaşığı kabartma tozu
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 yemek kaşığı sirke (elma sirkesi tercih edilebilir)
- 1 yemek kaşığı chia tohumu veya keten tohumu (isteğe bağlı)
- 1 yemek kaşığı çörek otu veya susam (üzeri için)

Yapılışı

- 1.Yumurtalar bir kapta iyice çırpılır.
- 2.Üzerine yoğurt, zeytinyağı ve sirke eklenerek karıştırılır.
- 3.Karabuğday unu, kabartma tozu, tuz ve chia tohumu ilave edilir.
- 4.Homojen bir karışım elde edildikten sonra yağlı kağıt serili kalıba dökülür.
- 5.Üzerine çörek otu veya susam serpilir.
- 6.Önceden ısıtılmış 180°C fırında yaklaşık 35 dakika pişirilir.
- 7.Soğuduktan sonra dilimlenerek tüketilir.

Toplam Kalori (yaklaşık 10 dilim için): 950 kcal

1 Dilim Ekmek (yaklaşık 45 g): 95 kcal



G. EV YAPIMI KEFİR

Malzemeler (Yaklaşık 1 litre kefir için)

- 1 litre tam yağlı süt (inek, keçi veya manda sütü olabilir)
- 1 yemek kaşığı kefir mayası (kefir tanesi)

Yapılışı

- 1.Süt oda sıcaklığına gelene kadar bekletilir (ısısı yaklaşık 20–25 °C olmalıdır).
- 2.Cam bir kavanoza süt dökülür ve üzerine kefir taneleri eklenir.
- 3.Kavanozun kapağı sıkıca kapatılmadan, hafif aralık kalacak şekilde örtülür. (Plastik kapak veya temiz tülbent tercih edilebilir.)
- 4.Oda sıcaklığında (20–25 °C), doğrudan güneş almayan bir yerde 24 saat boyunca fermente olması beklenir.
- 5.24 saatin sonunda, karışım plastik veya paslanmaz çelik bir süzgeçten geçirilerek kefir taneleri ayrılır.
- 6.Elde edilen kefir buzdolabında saklanır ve 1–2 gün içerisinde tüketilebilir.
- 7.Ayrılan kefir taneleri yeniden kullanılabilir; süzülüp yıkanmadan doğrudan bir sonraki süt içine eklenmelidir.

Notlar

- Fermentasyon süresi ortam sıcaklığına bağlı olarak 12 ila 36 saat arasında değişebilir.
- Daha ekşi ve koyu kıvamlı kefir elde etmek için fermentasyon süresi uzatılabilir.
- Cam kavanoz, plastik kaşık ve plastik süzgeç tercih edilmesi önerilir; metal ekipmanlar probiyotik yapıyı bozabilir.



Ğ. DETOKS (ARINMA) SUYU

Malzemeler (1 litrelik sürahi için)

- 1 litre içme suyu
- 1 adet limon (ince dilimlenmiş)
- 1 tutam taze nane yaprağı (yaklaşık 5–6 yaprak)
- 1 küçük salatalık (ince dilimlenmiş)
- 1 fincan demlenmi  yeşil çay
- 200 ml maden suyu
- 5 adet tane karanfil
- 1 adet çubuk tarçın

Yapılışı

- 1.Tüm malzemeler sürahiye alınır.
- 2. zerine 1 litre içme suyu eklenir.
- 3.Karışım en az 2-3 saat buzdolabında bekletilir.
- 4.Süzülerek gün içinde aralıklarla tüketilir.
- 5.Her gün taze olarak hazırlanması önerilir.



H. SAĞLIKLI DONDURMA

Malzemeler (6 Top)

- 15 adet çilek
- 2 adet muz
- 1 klasik Türk kahve fincanı süt
- 3 yemek kaşığı bal

Yapılışı

- 1.Çilek ve muzı minik doğrayıp kapaklı saklama kabına koyup buzlukta dondurulur.
- 2.Buzluktan çıkarılıp 5 dk bekletildikten sonra robotta doğranılır.
- 3.Üzerine süt ve bal koyulur ve tekrar robottan geçirilir.
- 4.Tekrar 30 dk buzlukta bekletilir ve servis edilir.

Toplam Kalori (yaklaşık 6 top için):
460 kcal

1 top dondurma (yaklaşık 30 g):
65 kcal



I. YEŞİL KREP

Malzemeler (4 Krep için)

- 10-12 dal ıspanak
- 1 adet yumurta
- Yarım su bardağı un
- Biraz tuz
- Süt (isteğe bağlı koyulabilir, koyulduğu takdirde ek un koymak gerekir 1/1 oranında)

Yapılışı

- 1-İspanaklar güzelce yıkanır ve doğranır
- 2-Üzerine yumurta, un, tuz eklenir.
- 3-Tüm malzeme pürüzsüz olana dek blenderdan çekilir.
- 4-Kıvam tercihe göre yoğunlaştırılabilir (un ekleyerek)/ akışkanlaştırılabilir(süt ekleyerek.
- 5-Tavada 1 kaşık sıvı yağ ile altlı üstlü kızartılır.
- 6-Sonrasında isteğe bağlı avokado ezmesi/labne peynir ile servis edilir.

Toplam Kalori (yaklaşık 3 krep için):
510 kcal

1 krep (yaklaşık 50 g): 170 kcal

KAYNAKLAR

- 1-Yanı Yüksel, ., & Karagözlü, N. (2022). Tüketicilerin gıda güvenliği bilgi ve bilinçlerinin belirlenmesi: Ankara, Etimesgut rneği. Ege Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi, 59(4), 645–659. <https://doi.org/10.20289/zfdergi.1121972dergipark.org.tr+1pdfs.semanticscholar.org+1>
- 2-Bektaş, ř., ztrk, ., & Karaoğlu, S. Z. (2022). Glutensiz beslenen hasta ve sağlıklı yetişkinlerin beslenme alışkanlıklarının ve kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi. Bandırma Onyedil Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri ve Araştırmaları Dergisi, 4(2), 128–138. <https://doi.org/10.46413/boneyusbad.1091857dergipark.org.tr+1dergipark.org.tr+1>
- 3-Yıldırım, E. (2020). Çölyak hastalığı ve glutensiz beslenme. Necmettin Erbakan Üniversitesi Genel Sağlık Bilimleri Dergisi, 2(3), 175–187. [https://doi.org/10.51123/jgehes.2020.8\(Trke\)](https://doi.org/10.51123/jgehes.2020.8(Türkçe))
- 4-Esnaf Lokantalarında Kullanılan Kesme/Doğrama Tahtalarının Gıda Güvenliği Açısından Değerlendirilmesi: İstanbul rneği. (2022). Gıda Teknolojisi Elektronik Dergisi, (xx), xx–xx. (Türkçe)[egetipdergisi.com.tr+3dergipark.org.tr+3glutensizhayat.com.tr+3plllank.be+2dergipark.org.tr+2researchgate.net+2](https://dergipark.org.tr+3dergipark.org.tr+3glutensizhayat.com.tr+3plllank.be+2dergipark.org.tr+2researchgate.net+2)
- 5-Mutfakta Gıda Güvenliği: Kesme Tahtaları. (2021). Gıda Bilgi. [https://www.gidabilgi.com/Makale/Deıay/mutfakta-gida-guvenligi-kesme-tahtalari-2d4f4a\(Trke\)degirmencidede.com+8gidabilgi.com+8labmedya.com+8](https://www.gidabilgi.com/Makale/Deıay/mutfakta-gida-guvenligi-kesme-tahtalari-2d4f4a(Trke)degirmencidede.com+8gidabilgi.com+8labmedya.com+8)
- 6- Corrias, F., et al. (2020). Effects of industrial processing on pesticide multiresidues transfer from raw tomatoes to processed products. Foods, 9(10), 1497. <https://doi.org/10.3390/foods9101497>
- 7-Park, B.-K., Jung, S.-H., Kim, M., & Im, M.-H. (2022). Reduction in residual cyantraniliprole levels in spinach after various washing and blanching methods. Frontiers in Nutrition, 9, 948671. <https://doi.org/10.3389/fnut.2022.948671>
- 8-Wang, W., et al. (2023). Dissipation of four typical insecticides on strawberries and effects of different household washing methods. Foods, 12(6), 1248. <https://doi.org/10.3390/foods12061248>
- 9-Pausi, A., Roşkari, M., & Leşnik, M. (2023). Removal of pesticide residues from apple and tomato cuticle. Environmental Science and Pollution Research, 30(6), 15821–15829. <https://doi.org/10.1007/s11356-022-23269-1>
- 10-Lozowicka, B., Jankowska, M., Hrynko, I., & Kaczynski, P. (2024). Effect of different washing methods assisted by ultrasound on cypermethrin and spirotetramat removal in apples. Acta Chromatographica, 37(1), 127. <https://doi.org/10.1007/s11356-XXX>
- 11-Nguyen, T. T., Rosello, C., Bélanger, R., & Ratti, C. (2020). Fate of residual pesticides in fruit and vegetable waste processing. Foods, 9(10), 1468. <https://doi.org/10.3390/foods9101468>
- 12-Degirmenci Dede. (2023). apraz bulaşma nedir ve nasıl lenir? Ravindra Değerimenci Dede. <https://www.degirmencidede.com/blog/...mobil.diatek.com.tr+2degirmencidede.com+2istanbulalerjidiyetisyeni.com+2>
- 13-İstanbul Alerji Diyetisyeni. (2023). Kesme tahtalarındaki tehlike: Çapraz bulaşma. <https://istanbulalerjidiyetisyeni.com/kesme-tahtalarındaki-tehlike-capraz-bulasma/istanbulalerjidiyetisyeni.com>
- 14-Türkiye Klinikleri Pediatri Dergisi. (2023). Çölyak hastalığı olan çocukların kardeşlerinde lyak hastalığı, lyak dışı gluten duyarlılığı ve buğday alerjisi sıklığı: kesitsel prospektif alışma. Türkiye Klinikleri Pediatri Dergisi.guncel.tgv.org.tr+4turkiyeklinikleri.com+4dergipark.org.tr+4
- 15- Çölyak Dışı Gluten Duyarlılığı. (2022). Güncel Gastroenteroloji Dergisi, 56, 100309. <https://guncel.tgv.org.tr/journal/56/pdf/100309.pdfguncel.tgv.org.tr>



**YAŞAMIN
MERKEZİ
AVCILAR**

Ambarlı Mah. Naim Süleymanoğlu Sok. No:10 Avcılar/İstanbul



444 6 989



avcilar.bel.tr



halkmasasi@avcilar.bel.tr



444 6 989



@avcilarbelediyesi



@avcilarbelediye başkanlığı



@avcilarbel