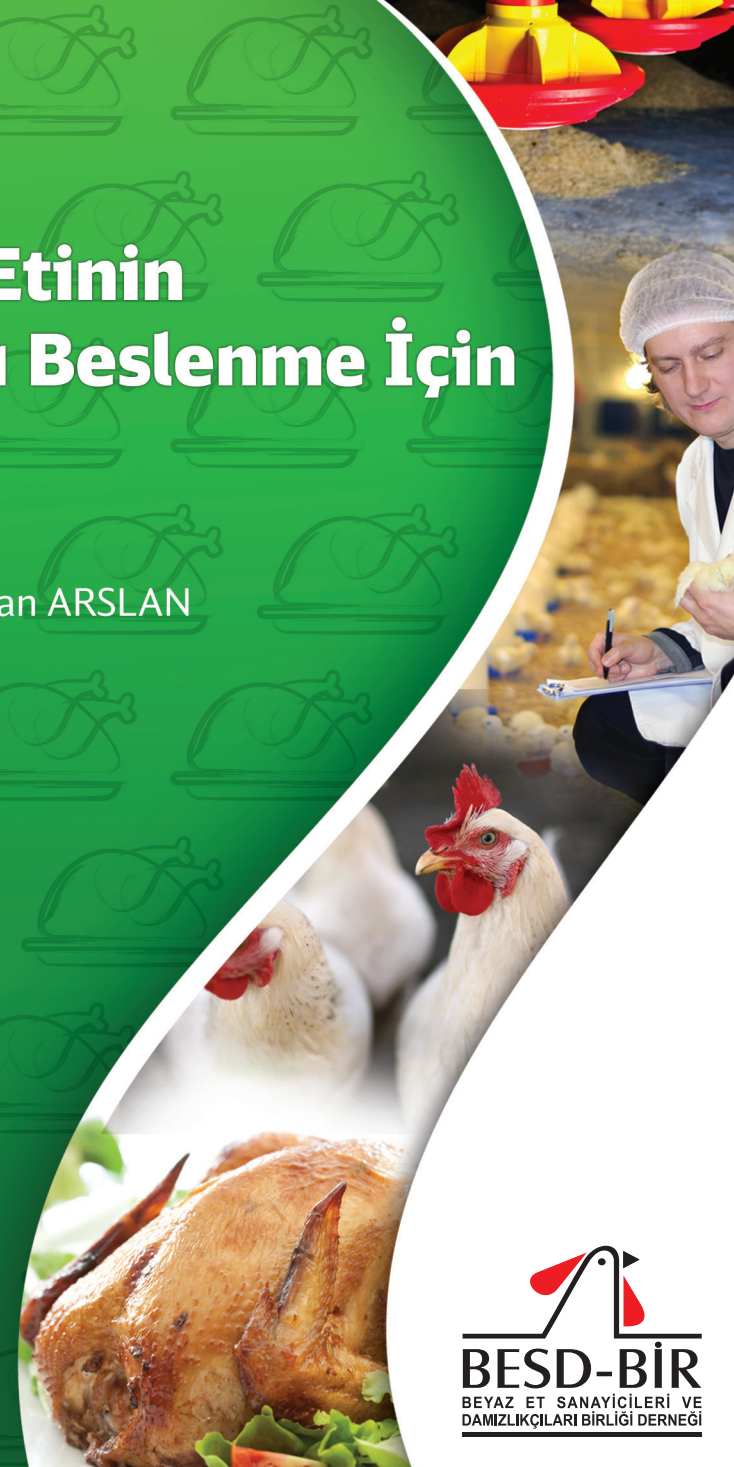


Tavuk Etinin Sağlıklı Beslenme İçin Önemi

Prof. Dr. Perihan ARSLAN

Uzman
Görüşleri 2



Tavuk Etinin Sağlıklı Beslenme İçin Önemi

Prof. Dr. Perihan ARSLAN

Doğu Akdeniz Üniversitesi
Beslenme ve Diyetetik Bölümü
parslan@hacettepe.edu.tr



BEYAZ ET SANAYİCİLERİ VE

DAMIZLIKÇILARI BİRLİĞİ DERNEĞİ

Çetin Emeç Bulvarı 1314. Cadde 1309. Sokak 5/A 06460 Öveçler ANKARA

Tel: 0312 472 77 88 Faks: 0312 472 77 89

www.besd-bir.org

besd-bir@besd-bir.org

Yayın No: 17
Uzman Görüşleri - 2

ANKARA, 2014

Ulusların ve oluşturan bireylerin fiziksel, zihinsel ve ruhsal yönden sağlıklı ve güçlü yaşamasında sosyal yönden gelişmesinde, refah düzeyinin yükselmesinde beslenme, insanın temel gereksinimlerinden birisi belki de en önemlisidir. Zira eğitim gibi sağlık verileri de toplumun beslenme durumu, ülkelerin sosyal ve ekonomik kalkınma düzeylerinin belirlenmesinde güvenilir bir göstergedir. İnsanlar, güvenilir, uygun fiyatta, iyi kalitede sağlıklı beslenme alışkanlığını geliştirecek besinleri satın alma ve tüketme hakkına sahiptirler.

Türkiye’de yetersiz beslenmenin etkilediği grupların başında çocuklar, gebe ve emzikli kadınlar, yaşlılar gelmektedir. Yetişkinlerde ise obezite başta olmak üzere hipertansiyon, kalp damar hastalıkları diyabet, kanser gibi kronik hastalıklar çoğunluktadır. Yeterli ve dengeli beslenebilmek için boya uygun vücut ağırlığını korumak, daha az doymuş yağ tüketmek, günlük kolesterol alımını azaltmak, şeker ve tuz tüketimini azaltmak, sebze - meyve, kurubaklagil, tam tahıl ürünlerini süt ve süt ürünlerini ve beyaz et ürünlerini daha sık tüketmek gerekmektedir (1).

Sağlıklı beslenme önerilerinde önemli bir yeri olan tavuk eti (beyaz et) besin öğeleri açısından değerlendirildiğinde daha düşük enerji sağladığı, iyi kalite protein kaynağı olduğu ve daha az yağ ve doymuş yağ içermektedir (Tablo 1) (2).

Tablo 1: Çiğ Tavuk Etinin İçerdiği Enerji ve Besin Öğeleri Miktarı / 100 g

	GÖĞÜS	BUT	DERİLİ ET
Enerji (kkal)	116	126	230
Protein (g)	21,8	19,1	17,6
Yağ(g)	3,2	5,5	17,7
Sodyum (mg)	72	89	70
Potasyum (mg)	330	300	260
Kalsiyum (mg)	10	11	10
Magnezyum (mg)	27	22	20
Demir(mg)	0,5	0,9	0,7
Bakır (mg)	0,14	0,25	0,16
Çinko (mg)	0,7	1,6	1,0
B6 vitamin (mg)	0,53	0,30	0,30
Folik asit (mcg)	8	12	7
Biotin (mcg)	2	3	2
Pantoneikasit (mg)	1,2	1,3	0,9
Tiamin (vB1 vit)	1,10	0,11	0,08
Riboflavin (B2 vit)	0,10	0,22	0,14

Ülkemizde beslenmemizde önemli bir yere sahip bulunan tavuk etinin tüketimini etkileyen çok sayıda faktör bulunmaktadır. Bölgesel gelişmişlik farklılıkları, tüketici gelir düzeyi, sosyoekonomik ve demografik özellikler, bireysel zevk ve alışkanlıklar, ürün fiyatı ve gıda güvenliğine ilişkin faktörler tüketici tercihlerini etkilemektedir(3).

Aral (3), 2008 yılı Ankara ili Altındağ, Çankaya, Etimesgut, Mamak, Sincan, Yeni Mahalle, Gölbaşı ilçelerinde 450 hane üzerinde yaptığı araştırmasında tüketicilerin %86 sının tavuk etini, kırmızı ete kıyasla (%78) tercih ettiklerini bildirmiştir.

Durmuş(4) tavuk eti tüketimi ve tüketici eğilimleri çalışmasında (61 il, 2244 hanede) ailelerin %98'inin tavuk etini tükettiğini rapor etmiştir. Bu çalışmada tavuk etinin en fazla Akdeniz (%21), İç Anadolu (%18), Marmara (%16) bölgelerinde haftada en az bir kez (%43,6), iki kez (%34,8) ve üç kez (%16,7) tüketildiği rapor edilmiştir.

2003 – 2007 TEKHARF (Türk Erişkinlerinde Kalp Hastalıkları Risk Faktörleri) 17 şehir, 16 kırsal toplam 33 yerleşim bölgesinde 1730 birey üzerinde yapılan araştırmada tavuk eti (Beyaz Et) tüketiminin günlük protein alımı üzerine etkili olduğu ve önceki yıllara göre tavuk eti tüketiminin yaklaşık %4 oranında arttığı rapor edilmiştir (5). Tavuk Etinin sindirimi kolaydır. Bu nedenle ülser, gastrit, spastik kolon gibi sindirim sistemi hastalıklarında uygun pişirme yöntemleri (haşlama, fırında) ile tüketilmesi önerilmektedir.



Çocuk Beslenmesinde: Çocukluk çağında özellikle protein yetersizliği, çocukların fiziksel ve zihinsel büyüme ve gelişmesini engellemektedir. Ülkemizde yapılan Türkiye Nüfus Araştırmasına (TNSA 2008) göre beş yaş altı çocukların kısa boylu bodur olduğu saptanmıştır. Bodurluk kronik bir beslenme yetersizliğinin göstergesidir. Büyümekte olan organizmanın kaliteli protein gereksinmesi vardır. Anne sütünden sonra tamamlayıcı besinlere geçildiğinde çocukların günlük protein gereksinmesinin %50'sinin hayvansal kaynaklardan karşılanması gerekmektedir.

Tablo 2: Tavuk Etinin 100 gramındaki Elzem Amino Asit Miktarı ve Çeşitli Yaş Gruplarındaki Çocukların Gereksinmesi (1)

100 Tavuk Etinde / mg		Çocuk mg/kg/gün	
		2 Yaş	10-12 Yaş
Fenilalanin	842	69	27
Lösin	1.540	73	45
Lizin	1.871	64	60
İzolosin	1.125	31	30
Triptofan	907	12,5	4
Methionin	556	27	27
Valin	750	38	33
Teronin	250	37	35
*Arginin			
*Histidin			

*Bir yaş altı çocuklar için elzem

Bir besinin kaliteli protein kaynağı olduğu, içerdiği amino asitlerle değerlendirilmektedir (1,7). Yetişkinler için 8 olan amino asitler büyüme ve gelişme sürecindeki çocuklar için 10 olup bu amino asitlere “elzem amino asitler” denir. Tablo 2’de Tavuk etinin elzem amino asit miktarları ile çeşitli yaş grubundaki çocukların günlük elzem amino asit gereksinimleri

gösterilmiştir. Günlük protein dengesini sağlayabilmek için tavuk etinin diyet proteinine katkı oranı %15'dir. Bu oran süt için %18'dir(1).

Gebelik ve Emzilikte: Gebelik ve emziliklik dönemlerinde kadınların günlük enerji gereksinimleri artar. Artan enerjinin %15-20 'sinin protein karşılanması ve bu miktarın da en az %25'inin hayvansal kaynaklı ürünlerden karşılanması önerilmektedir(6). Protein kalitesinin (elzem amino asitler) nedeniyle gebelik ve emziliklik dönemlerinde de annelerin sağlıklı beslenebilmeleri için kümes hayvanları, balık ve yumurtanın tüketilmesi gerekmektedir. Tavuk eti, sebzelerle birlikte tüketildiğinde (C vitamini) anemiye (kansızlık) önler. Çeşitli besin gruplarını birlikte tüketmek anne ve çocuk sağlığı açısından önem taşımaktadır.



Kalp – Damar Hastalıklarında: Koroner kalp hastalıkları; doymuş yağ, rafine şekerlerin fazla tüketimi, sebze ve meyvelerin, tam tahıl unlu besinlerin, kurubaklagillerin daha az tercihi ile artmaktadır. TEKHARF (2003-2007) araştırmasında bireylerin beslenme alışkanlıkları incelendiğinde besin içindeki görünmez yağ tüketiminin diğer yıllara göre %3-6 oranında arttığı

saptanmıştır(5). Bu çalışmada, besin tüketimi tercihlerine göre koroner kalp hastalıklarının oluşumuna neden olan faktörler incelendiğinde kırmızı eti "sık tüketim önerilmeyen sıklık", derisiz beyaz tavuk eti ise "önerilen sıklık" olarak değerlendirilmiştir.

Tavuk etinin, özellikle beyaz tavuk etinin tüketilmesinin doymuş yağ oranının(%35,1) tekli doymamış yağ asitlerinden (%47,6) daha fazla olması nedeniyle ülkelerin sağlıklı beslenme piramitlerinde balık etinin yanı sıra yer almasına neden olmuştur(1).

Doymuş yağların koroner kalp hastalıklarına etkisi ile ilgili yapılan çalışmalarda doymuş yağ asitlerinin LDL kolesterol düzeyini artırdığı bildirilmiştir(8,9).



Tavuk etinin genelde çoklu doymamış yağ asitlerini az içermesi de besleyici değerini arttırmaktadır. Zira çoklu doymamış yağ asitleri, oksidasyonu arttırdığından hastalık etkeni olarak değerlendirilmektedir. Tavuk etinin %14,9 oranında çoklu doymamış yağ asitlerini içermesi ve özellikle beyaz tavuk etinin kolesterol içeriğinin çok düşük olması (69mg/100 g) koroner kalp hastalıklarını önleme ve tedavisinde de önemli yer almaktadır.

Obezite Tedavisinde: Obezite tedavisinde bireyin günlük enerji alımı azaltılır. Bu azaltma kesinlikle bazal metabolizmanın altında olmamalıdır. Çeşitli besin gruplarının birlikte tüketilmesinin önerildiği “zayıflama diyetlerinde” günlük 1500 - 2000 kalorilik bir diyetin %15-20 si protein (56-75 gram) olmalıdır. Sağlıklı bir diyetle toplam proteinin %25 - 50 sinin hayvansal kaynaklı (14-19 gram) olması önerilmektedir (7, 9, 10).

Bu hesaplama göre 100 gram derisiz tavuk eti hayvansal kaynaklı proteini önerilen miktarda karşıladığı gibi diğer besin gruplarının da tüketilmesine yardımcı olmaktadır. Çünkü tavuk eti daha az enerji içermektedir.

Yaşlılıkta: Yaşlı bireylerin beden bileşimindeki değişimle birlikte sindirim sisteminde de değişiklikler olur. Dişlerin kaybı, tat duygusundaki değişim besin alımını azaltır. Yaşlılıkta protein gereksinimi değişmez(0,8-1,0g/kg 50-70 g/gün) ancak besin alımları düzensizleşir(10). Bu nedenle öğün sayısı ve sıvı miktarı artırılmalı, tuz miktarı azaltılmalıdır. Yaşlı diyetindeki besinler yaşlının ekonomik durumu ve yeme alışkanlıklarına göre programlanmalıdır. Sindirim sistemi enzimlerinin de azaldığı unutulmamalıdır. Besinlerin pişirilmesinde diyetin enerjisini artırıcı, sindirimi güçleştirici besinlerden (sert yiyecekler, kızartmalar, ağır hamur tatlıları vb.) kaçınılmalıdır. Tavuk eti, yumurta ve kuru baklagillerin diğer besin grupları ile tüketilmesi önerilmektedir(1).

Kanser: Yapılan araştırmalarda fazla miktarda et tüketimi özellikle kırmızı et ve işlenmiş et ürünlerinin tüketiminin çeşitli kanserlere (kolorektal, mide, meme, prostat) neden olduğu rapor edilmiştir(11,12). Son yıllardaki araştırmalarda et tüketiminin yumurtalık kanserine olan etkisi dikkati çekmiştir (10,11). Neden olarak da fazla et tüketimi ile fazla miktarda doymuş yağ alımı olarak gösterilmiştir (12,13). Vaka kontrol çalışmalarında çok sık tüketilmedikçe (%25 - %75) tavuk veya balık etinin kanser ile ilişkisi olmadığı gösterilmiştir(13-15).

Avustralya kanser çalışması (AOCS) 1709 yumurtalık kanserli kadın üzerinde yapılan bir araştırmada hastaların beslenme durumları besin tüketimi sıklığı yöntemi ile değerlendirilmiştir. Bu çalışmada haftada >3 porsiyon tavuk eti tüketenlerde kanser riskinin %15-20 daha az olduğu rapor edilmiş ve yumurtalık kanser oluşumunda tavuk eti ve balık etinin, işlenmiş et ürünleri ile kıyaslandığında etkisinin olmadığı sonucuna varılmıştır (16).

Tavuk etinin tercih nedenleri

- Kolay pişer, sindirimi kolaydır.
- Enerjisi az, doymuş yağı az, protein kalitesi yüksektir, sodyum miktarı azdır. Bu nedenle dengeli beslenmede önemli bir yeri vardır.
- Sağlıklıdır.
- Ekonomiktir.

Tüm bu özellikleri nedeniyle tavuk eti sağlıklı beslenme konusuna önem veren insanlar arasında oldukça popüler et olmasını sağlamaktadır.

KAYNAKLAR

1. Baysal A: Beslenme. Hatipoğlu Yayınevi. Yenilenmiş 11. Baskı Ankara 2007
2. Mc Cance and Widdowson's: The Composition of Foods. Ministry of Agriculture, Fisheries and Food Medical Research Center. 4th Edition. New York NY 1998
3. Aral Y, Aydın E ve diğerleri: Piliç eti Tüketimini Etkileyen Faktörler ve Tüketici Eğilimleri. Ankara İli Örneği. 1. Uluslararası Beyaz Et Kongresi, Kongre Kitabı, 11-15 Mayıs 2011, Antalya
4. Durmuş İ, Mizrak C ve diğerleri: Türkiye'de Tavuk Eti Tüketimi ve Tüketici Eğilimleri 1. Uluslararası Beyaz Et Kongresi, Kongre Kitabı 11-15 Mayıs 2011, Antalya
5. Arslan, P. TEKHARF (Türk Erişkinlerinde Kalp Hastalıkları Risk Faktörleri) 6. Uluslararası Beslenme ve Diyetetik Kongresi 3-6 Nisan 2008, Antalya
6. Recommended Dietary Allowances. Food and Nutrition Board, Commission of Life Sciences, National Research Council Washington D.C. 1989
7. Leeson S: Nutrition and Health: Poultry Food Stuffs, September 14, 2011
8. Muller H, Lindman AS ve diğerleri. The Serum LDL/HDL Cholesterol Ratio is Influenced more favorably by Exchanging Saturated with Unsaturated Fat in The Diet of Women J. Of Nutrition 2003; 133;78-83
9. Hayes KC, Khosla ve diğerleri: Saturated Fatty Acids and LDL Receptor Modulation in Humans and Monkeys. Prostaglandins Leukot Essent Fatty Acids. 1997; 57:411-418
10. Arslan P, Rakıcıoğlu N; Beslenme Risk Taraması ve Yaşlı Beslenmesi; Yaşlılık Gerçeği. GEBAM, Ankara, 2004 S:97
11. World Cancer Research Fund. AICR Food, Nutrition, Physical activity and The Preventive of Cancer: A global perspective, Washington DC: AICR, 2007
12. Lilinsky W. N-Nitroso compounds in the diet. Mutat Res Genet Toxicol Environ Mutagen 1999;443:129-138
13. Cramer DW, Welch WR ve diğerleri Dietary animal fat in relation to ovarian cancer risk. Obstet Gynecol 1984; 63:833-838
14. Mc Cann SE, Freudenheim ve diğerleri Risk of human ovarian Cancer related to dietary intake of selected nutrients phytochemicals and food groups J. Nutr. 2003;133;1937-1947
15. Pan SY, Ugnat AM ve diğerleri A case study of diet and risk of ovarian cancer. Cancer Epidemiol Biomarkers. Prev 2004;13;1521-1527
16. Kolahdooz f, Pols J. ve diğerleri Meat, fish and ovarian cancer risk. Result from 2 Australian case – control studies. A systematic review and meta – analysis. Am J Clin Nutr 2010;91;1752-1763

5 MADDEDE NEDEN TAVUK ETİ

HER YAŞ GRUBU İÇİN SAĞLIKLI, EKONOMİK VE LEZZETLİ BİR BESİN KAYNAĞI

100 gram
Tavuk Etinde

21.8 g Protein
2.8 g Yağ
112 kcal

ANNE ADAYLARI VE
ÇOCUKLARIN GELİŞİMİ
İÇİN ÖNEMLİ BİR

1 **PROTEİN
DEPOSU**

2 **KALP
DOSTU**

TAVUK TÜKETİMİ, ÖNEMLİ ÖLÇÜDE
KORONER KALP
HASTALIKLARI RİSKİNİ AZALTIR.



VÜCUDUN SAĞLIKLI GELİŞİMİ
VE BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ
İÇİN VİTAMİN KAYNAĞIDIR

3 **VİTAMİN
KAYNAĞI**

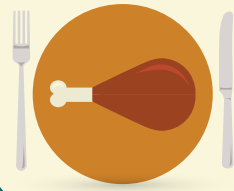
4 **KOLAY
SİNDİRİLEBİLEN**

LİFLERİNİN KISA OLMASINDAN
DOLAYI HAZMI KOLAY
BİR ET ÇEŞİDİDİR



KOLAY HAZIRLANIR
SICAK & SOĞUK
TÜKETİLEBİLİR

5 **PRATİK
& KOLAY**



Prof. Dr. Perihan ARSLAN



1966 yılında Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü'nden mezun oldu. Türkiye'nin ilk "Diyetisyen" lerinden olup H.Ü. Çocuk Hastanesi'nde Beslenme ve Diyet Bölümü'nü kurdu. 1975 yılında Beslenme ve Diyetetik Dalında Bilim Doktorası derecesi aldı. 1982 yılında Doçent, 1988 yılında Profesör oldu.

1994-2000 tarihleri arasında Sağlık Teknolojisi Yüksekokulu Müdürlüğü ve Beslenme ve Diyetetik Bölümü Başkanlığı, 2003-2007 yılları arasında H.Ü. Sağlık Bilimleri Fakültesi'nin ilk Dekanı olarak görev yaptı. 2010-2012 yılları arasında Beslenme Platformu Derneği'nin Başkanlığını yürüttü. Çok sayıda yayınlanmış ulusal ve uluslararası bilimsel çalışmaları vardır. Ekim 2011 tarihinde Hacettepe Üniversitesinden emekli oldu. Bilimsel çalışmalarına Doğu Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü'nde devam etmektedir.