

DERS 11
BESİN VE BESLENME

- Artan kentleşme ve tarımdaki makineleşme tüketim toplumlarından üretim bölgelerinin ayrılmasına neden olmuştur.
- Besin üretimi çok uluslu şirketler tarafından yürütülen uluslararası bir aktivitedir.
- Üretim ve tüketimin her aşamasında sağlık açısından potansiyel tehlikeler besin endüstrisi tarafından kendi kendini denetleme ve yasalaşmış denetlemelerle kontrol edilmektedir.

- Besinlerin üretiminden tüketimine kadar hemen her aşamada kirlenme riski bulunmaktadır.
- Gıdalarla bulaşan hastalıklarda temel etken insan ve hayvan dışkı ile bulaşan hastalıklardır.
- Gıdaların kirli sularla yetiştirilmesi, kirli sularla yıkanması, kontamine kaplarda saklanması, gıda hazırlayan ve işleyenlerin patojen etkeni gıdalara taşıması en önemli kirlenme yollarıdır.
- Çevre koşulları hastalıklar için zemin hazırlayabilir ve iklim koşulları ya da çevre doğrudan hastalık nedeni olabilir. Çevre bazı hastalıkların yayılmasını kolaylaştırabilir. Bazı hastalıkların gidişatını belirleyebilir ve sonucunu etkileyebilir.

- Gübre temelde insan sağlığı için zararlı değildir.
- Dođal olarak meydana gelen ya da yapay olarak üretilen tahıllar ve sebzelerle aynı şekilde metabolize edilir.
- Gübreler patojen içerebilmektedir ve bitkilerin, meyvelerin yüzeyine bulaşabilmektedir. Ancak patojenler bitkinin asıl parçaları haline gelmez.
- Büyüme artırıcı maddeler antibiyotik ve hormonlar içermektedir.

- Antibiyotikler hayvansal patojenleri azaltmak veya yok etmek için hayvan yemlerine eklenmektedir.
- Antibiyotik kalıntıları bu hayvanları tüketen ve duyarlı olan insanlarda semptomlara neden olabilir.
- Herbisitler ise toksik dioksinleri yüksek miktarda içermektedir.
- Bitkiler, patojenler, kanalizasyonu olmayan ya da iyi temizlenmeyen yerlerde büyürse insan dışkısı veya lağım suyu besinlere bulaşmaktadır.

- Böyle sebzeler çiğ tüketildiğinde hastalık bulaşması gerçekleşir.
 - Bu durum için en etkili korunma pişirmedir, yıkamada dezenfekte etmek için alternatif bir yöntemdir.
 - Dondurmak tüm patojenlerin değilse de bakterilerin çoğalmasını engellemektedir.
 - Konserve havayla teması önleyerek yeterli sıcaklıkta patojenleri öldürmektedir.
- Renk ya da tat için besinlere eklenen katkı maddeleri bakterilerin üremesini önlemektedir ama bu maddelerin bazıları besin alerjisine neden olmaktadır.

- Beslenme enerji ihtiyacı, büyüme-gelişme, sağlıklı yaşam için gerekli besin öğelerinden yeteri kadar almaktır.
- İnsan yaşamı için 50 kadar besin ögesine ihtiyaç duyar. Besin öğeleri vücudun ihtiyaç duyduğu oranda alınamazsa malnütrisyon da gereğinden fazla tüketildiğinde dengesiz beslenme durumları ortaya çıkmaktadır.
- Diyet çeşitliğinin olmaması ve yetersiz beslenme, enerji alımının yeterli olduğu durumlarda bile mikrobeyin malnütrisyonu veya gizli açlığa neden olmaktadır.

- Gizli açlık bilişsel gelişime zarar vermekte, hastalıklara ve erken ölümlere neden olabilmektedir.
- Yetersiz beslenmenin önlenmesinde besinlerin ve besin olmayan faktörlerin hedeflenmesi ve etkili olması gerekmektedir.
- Makro ve mikro besinlerin yanı sıra temiz içme suyu besinlerle ilgili faktörlerdir.
- Besinlerle ilgili olmayan ama yetersiz beslenmede rol oynayan faktörler ise tarımsal üretim, bu ürünlerin ticareti, gelir, politik vb. olarak sıralanabilir.

MALNÜTRİSYON

- Dünya tarihi boyunca besin kıtlığı normal bir durum olarak görülmüştür ve besin yetersizliği ile ilgili hastalıklar en yaygın sağlık problemleri arasında olmuştur.
- Beslenme yetersiz olduğu durumlarda birey enfeksiyonlara açık hale gelir, ayrıca aşırı beslenme durumu obezite başta olmak üzere pek çok hastalığa neden olmaktadır.
- Kimi inanışlarda et, kahve, çay, alkol gibi kısıtlamaların olması durumu mevcuttur. Bu bireylerle aynı çevrede yaşayan başka inançlara sahip bireylerle kıyaslandığında ölüm ve kanser oranlarının daha düşük olduğunu gösteren araştırmalar vardır.

- Malnütrisyon, yanlış ve yetersiz beslenme durumu olarak da tanımlanmaktadır.
- Malnütrisyon, dünyanın farklı yerlerinde, özellikle gelişmekte olan ülkeler ve düşük sosyo-ekonomik düzey bölgelerde ortaya çıkan ciddi bir halk sağlığı sorunudur.
- sosyo-ekonomik durum
- besinlere erişim
- Uzun süre açlığa maruz kalmanın çocuklardaki göstergeleri boy kısalığı, büyüme ve gelişmede yaşa göre gerilemedir.

- Malnütrisyon, dünyanın farklı yerlerinde, özellikle gelişmekte olan ülkeler ve düşük sosyo-ekonomik düzey bölgelerde ortaya çıkan ciddi bir halk sağlığı sorunudur.
- Malnütrisyonun ortaya çıkışında ailenin sosyo-ekonomik durumu ve besinlere erişiminin etkisi önemli yer tutmaktadır.
- Uzun süre açlığa maruz kalmanın çocuklardaki göstergeleri boy kısalığı, büyüme ve gelişmede yaşa göre gerilemedir.

- Çin'de yaşıyan çocukların sadece % 7'si düşük ağırlıklı iken bu oran Sahra altı Afrika'da % 28 ve Hindistan'da % 43'tür.
- Dünyadaki ölümlerin yaklaşık % 58'i açlıktan yüzünden gerçekleşmektedir.
- Bebek ve çocuk ölümlerinin yarısı, küresel nüfusun % 30'u beslenme yetersizliğinden kaynaklanmaktadır.
- Kötü koşullarda ilk 24 ayda hayatta kalan çocuklar, büyüme atılımları sırasında vücut ve zeka için yetersiz, protein açısından zayıf ve geri dönüşü olmayan hasarlara maruz kalmaktadır.
- Beslenme yetersizliğinde, özellikle bağırsak iltihabı gibi çocuk ölümlerinden sorumlu bulaşıcı hastalıklarla savaşmak için çocukların sınırlı bir şansı vardır.

- B6 vitaminden yoksun olan hamile kadınların yetersiz beslenen bebekleri spina bifida ve diğer doğum kusurları için risk altındadır.
- Bir çocuğun kilosu normalin % 80'inin altına düştüğünde marasmus, protein eksikliği vücudun kas ve enerji kaynaklarını mahrum eder.
- Benzer bir protein ve mikro besin eksikliği, doku zayıflaması ve ödem ve ülserasyon eşlik eden kwashiorkor hastalığına neden olur, bu durum Afrika'da manyokun diyetinde baskın olduğu çocuklarda görülür.

OBEZİTE

- Alınan enerji harcanandan fazla!
- Pek çok hastalıkla ilişkili
- Hareketsizlik
- Beden Kitle Endisi (BKE), yetişkinlerdeki vücut yağlılığının dolaylı olarak belirlenmesinde 1960'lardan bu yana kullanılan bir yöntemdir.
- Temel prensibi ağırlığın, boy uzunluğunun metre cinsinden karesine bölünmesidir.

- Obezite, artrit, kanser, diyabet, böbrek ve karaciğer hastalığı, reflü ve uyku apnesini tetikleyen ancak önlenabilir bir hastalıktır.
- Başlıca neden aşırı yemektir. Hareketsizlikten kaynaklanan genel bir halsizlik bel ağrısı ve gut ağrısını şiddetlenmekte ve konjestif kalp yetmezliği, hipertansiyon ve varis şeklinde damarlar oluşmasına neden olmaktadır.
- Dünya Sağlık Örgütü'ne göre 2011 yılı itibarıyla dünya genelinde 2.6 milyondan fazla insan kötü diyet ve sedanter alışkanlıklar yüzünden ölmektedir.

- Taş Devri medeniyetleri, MÖ 23.000 civarında, şehvetli kadın figürünü doymuşluğun ve doğurganlığın sembolü ilan etmişlerdir.
- Anadolu'dan, Mezopotamya'dan ve Kolomb öncesi Amerika'dan gelen ana kehanetler "şişman kadını" klan için depolanmış besin maddelerinin ve uzun ömürlülüğün bir simgesi saymışlardır.
- Sahra altı Afrika, Moritanya, Nijerya, Tanzanya, Uganda ve Zimbabve'nin damatları, potansiyel gelinler kilo alma dönemine girinceye kadar ince kadınlarla evlenmeyi reddetmiştir.

- MÖ 5. yüzyıldan sonra Çin, Yunan, Mısır, Arap ve Hintliler obeziteyi ani ölüm, yıkıcı hastalık ve azalan doğurganlık habercisi olarak tanımlamışlardır.
- Yunan ve Roma sahne komedisi, “şişko” stereotipi olan Obesus’u, bir Hıristiyan dogmanın Yedi Ölümcül Günahı tarafından oburlukladamgalanmış bir figür olarak yermiştir.
- Hiciv ve vaazlara rağmen kalorik alım Rönesans döneminde artmıştır.

- Askeri hazırlığın bir işareti olan Sanayi Devrimi, Napolyon Savaşları kadar yıkıcı olan başka bir fiyaskoyu önlemek ve Avrupa ordularını şişmanlatmak için uğraşmıştır.
- İşlenmiş besinlerin üretimi ve taşınmasını arttıran buhar motorlarının kullanılmasıyla 1800'lerin sonunda yaşam tarzı daha az yorucu hale gelmiştir.

- Obezite terimi 17. yüzyıla kadar İngilizce'de yoktur, daha sonra aşırı şişmanlık ya da irilik için sadece tanımlayıcı bir edebi terim olarak görülmektedir.
- 18. yüzyılda obezitenin yaşam kalitesi üzerindeki etkisi kabul görmeye başlanmıştır.
- 19. yüzyılın ortasında bir hastalık nedeni olarak kabul edilmiş ve
- 20. yüzyılın ilk on yılında komplikasyonları ve artan mortalitesi belgelenmiştir.

- 19. yüzyılın çoğu boyunca ve 20. yüzyılın başlarına kadar, fazladan 20-50 pound “et” taşımak sağlıklı olarak görülmüştür.
- Bir kişinin uzun süren bir hastalığa yakalanmasını önleyecek bir “canlılık” rezervi sağlayan uygun bir miktarda “et” ölçülü kabul edilmiştir.
- Zayıf olmak sağlıklı değildir ve sinir zayıflığıyla ilişkilendirilmiştir.
- Kalorik alımının azaltılması tavsiyeleri yerine ağırlık kazanmanın önemine vurgu yapılmıştır.

- 11. Dünya Savaşı sonunda Amerikan diyetinin etkisi boy ve vücut ağırlığında genel bir artışa neden olmuştur.
- Obezite hamile kadınlarda kan pıhtılaşması ve felce, bebeklerde ise doğum kusurları ve ölü doğumları hızlandırmıştır.
- 1950 ve 1970'lerde şişman erişkinler besin alımını kalıcı olarak kısıtlayan sindirim kanalının pahalı bir şekilde yapılandırılması olan mide zımbalama ve gastropласти yöntemlerini tercih etmeye başlamışlardır.

- 20. yüzyılın sonlarında günlük kalori alımı artmış, bilgisayarlar ve video oyunları, televizyonlar sayesinde yaşam biçimi değişmiştir.
- 1970'lerde Amerikan tarım ticaretine yönelik yasal teşvikler, mısır, pirinç, soya ve buğdayın maliyetini taze ürünlerin fiyatına kıyasla azaltmıştır..
- Boş kaloriler daha az maliyetlidir, yoksulların bira, karbonhidratlar ve abur cuburlara para harcamasını çekici hale getirmektedir. Sorun, brokoli, meyve suları ve salata yeşillikleri yerine kızarmış patates ve pizza satan okul kantinlerine dek uzanmaktadır.

- Obezite alarminın bu kademeli şekilde tıbbileştirilmesi son 70 yılda oranının katlanarak artmasına neden olmuştur ve bu durum da Dünya Sağlık Örgütü'nün küresel salgın ve dünya çapında bir halk sağlığı krizi ilan etmesine neden olmuştur.
- Aşırı kilo, tüm Malezyalıları ve Katarlıların neredeyse yarısını, Kuveyt'in 1/3'ünün, Kanada çocuklarının 1/4'ü ve dünya nüfusunun %20'sini etkilemektedir.

- Gelişmiş ülkelerdeki gıda tüketiminin aksine Sahra altı Afrikalılar günde 2176 kaloriden oluşan ortalama bir diyetle en düşük yağ seviyesi korunmaktadır.
- Buna rağmen ABD'de günlük kalori alımı 3654'tür ve çoğunu enerji yoğun yağ, fruktoz ve sükroz içeren gıdalardan oluşmaktadır.
- Ortalama vücut ağırlığındaki endişe verici artış, yiyecek üreticilerine düşük kalorili yiyecekler, diet kola, yağsız süt, pirinç kekleri gibi ürünleri pazarlama fikrini vermiştir.