

TIBBİ BİTKİLER ve ECZACI: Güncel Başlıklar
DERS 2

TANIMLAR-2

BİTKİSEL TIBBİ ÜRÜN (Fitofarmaka)

Aktif madde olarak, toz edilmiş bitkisel drogları, bitki ekstrelerini, presyon ile elde edilen bitki özsularını veya bitki distilatlarını içeren tıbbi ürünlerdir.

*Digitoksin ya da mentol gibi izole bitki bileşenleri bitkisel tıbbi ürün olarak kabul edilmezler.

YÖNETMELİK

Sağlık Bakanlığı'ndan;

GELENEKSEL BİTKİSEL TIBBİ ÜRÜNLER YÖNETMELİĞİ BİRİNCİ BÖLÜM

Amaç, Kapsam, Dayanak ve Tanımlar

ç) Bitkisel tıbbi ürün: Etkin madde olarak yalnızca bir veya birden fazla bitkisel droğu, bitkisel preparatı ya da bu bitkisel preparatlardan bir veya bir kaçının yer aldığı karışımları ihtiva eden tıbbi ürünü,

YÖNETMELİK

Sağlık Bakanlığı'ndan;

GELENEKSEL BİTKİSEL TIBBİ ÜRÜNLER YÖNETMELİĞİ BİRİNCİ BÖLÜM

Amaç, Kapsam, Dayanak ve Tanımlar

f) Geleneksel bitkisel tıbbi ürün/ürün: Bileşiminde yer alan tıbbi bitkilerin başvuru tarihinden önce Türkiye'de veya Avrupa Birliği üye ülkelerinde en az on beş yıldır, diğer ülkelerde ise otuz yıldır kullanılıyor olduğu bibliyografik olarak kanıtlanmış; terkip ve kullanım amaçları itibarıyla, hekimin teşhis için denetimi ya da reçetesi ya da tedavi takibi olmaksızın kullanılması tasarlanmış ve amaçlanmış olan, geleneksel tıbbi ürünlere uygun özel endikasyonları bulunan, sadece spesifik olarak belirlenmiş doz ve pozolojiye uygun özel uygulamaları olan, oral, haricen uygulanan veya inhalasyon yoluyla kullanılan müstahzarları,

YÖNETMELİK

Sağlık Bakanlığı'ndan;

GELENEKSEL BİTKİSEL TIBBİ ÜRÜNLER YÖNETMELİĞİ BİRİNCİ BÖLÜM

Amaç, Kapsam, Dayanak ve Tanımlar

1) Takviye edici gıdalar: Normal beslenmeyi takviye etmek amacıyla, vitamin, mineral, protein, karbonhidrat, lif, yağ asidi, aminoasit gibi besin öğelerinin veya bunların dışında besleyici veya fizyolojik etkileri bulunan bitki, bitkisel ve hayvansal kaynaklı maddeler, biyoaktif maddeler gibi maddelerin konsantre veya ekstraktlarının tek başına veya karışımlarının, kapsül, tablet, pastil, tek kullanımlık toz paket, sıvı ampul, damlalıklı şişe ve diğer benzeri sıvı veya toz formlarda hazırlanarak günlük alım dozu belirlenmiş ürünleri ifade eder.

FONKSİYONEL GIDALAR

GIDA (2014) 39 (1): 57-62
doi: 10.5505/gida.03511

Derleme/Review

FONKSİYONEL GIDA MI, FONKSİYONEL BİLEŞEN Mİ? GIDALARDA FONKSİYONELLİK*

K. Sinan Dayısoylu^{***}, Yekta Gezgincı[†], Ali Cingöz[‡]

FONKSİYONEL GIDALAR;

vücutun temel besin öğelerine olan ihtiyacı karşılamanın ötesinde insan fizyolojisi ve metabolik fonksiyonları üzerinde ilave faydalar sağlayan, böylelikle hastalıklardan korunmada ve daha sağlıklı bir yaşama ulaşmada etkinlik gösteren gıdalar veya gıda bileşenleridir.

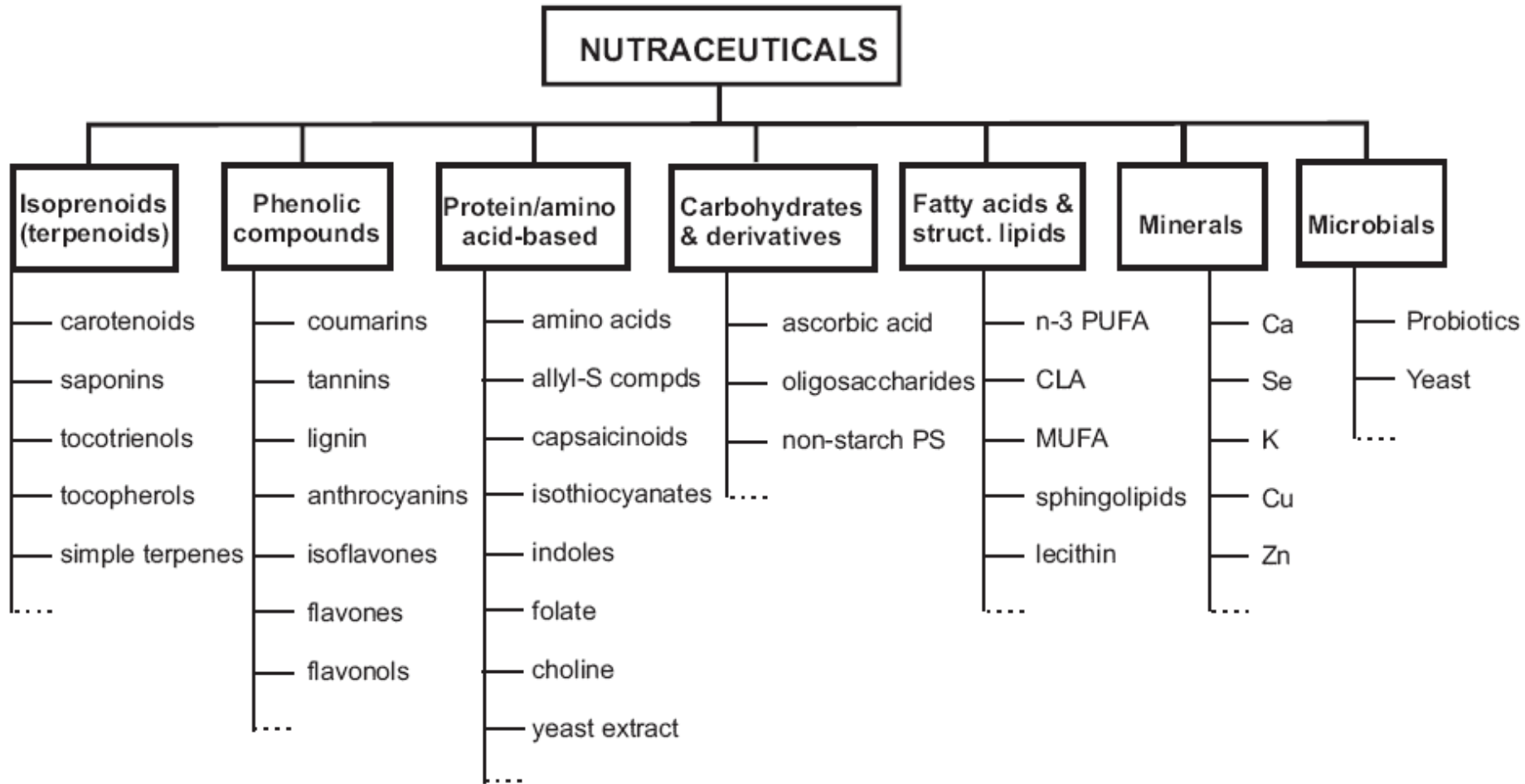
Fonksiyonel gıdalar hiçbir işlem görmemiş doğal bir besin maddesi olabileceği gibi fonksiyonel bir besin öğesi ile zenginleştirilmiş veya genetik mühendislik yöntemleri ile değişikliğe uğratılmış bir besin de olabilir ve günlük diyetle tüketilebilir.

NUTRASÖTİK

Herhangi bir gıda maddesinde mevcut olan ve sağlığa yararı, yapılan bilimsel çalışmalarla kanıtlanmış biyoaktif bir maddeyi konsantre bir halde, gıda olmayan bir matriks içinde belli dozlarda kullanım sağlayacak şekilde içeren gıda desteğidir.

Bu şekilde bu biyoaktif maddenin, besin tüketilirken alınabileceğinden çok daha fazla miktarlarda kullanılması ve yarar sağlamanasının mümkün olduğu düşünülmektedir.

NUTRASÖTİKLER



PROBİYOTİKLER ve PREBİYOTİKLER

Sindirim sisteminde yaşayan mikroorganizmalar, sağlıklı bir sindirim sisteminin olmazsa olmazlarıdır ve bağışıklık fonksiyonları üzerinde önemli bir etkiye sahiptir.

Probiyotikler ve prebiyotikler bu noktada devreye girer.

Probiyotikler, canlı bakterileri ve mayaları içerir. Bunlar arasında en önemlileri laktik asit bakterileridir.

Prebiyotikler ise bu mikroorganizmaların gelişmesi için gerekli olan sindirilmeyen gıda bileşenleridir.

En önemli probiyotikler, *Lactobacillus* ve *Bifidobacterium* türleridir.

Bağırsakta bakteri dengesinin korunmasına yardımcı olan bu mikroorganizmalar, özellikle stres veya hastalık nedeniyle denge bozulduğunda ve antibiyotik kullanımından sonra bağırsaktaki bakteri yoğunluğu azaldığında önem taşımaktadır.

Prebiyotikler ise bağırsaklarda yaşayan yararlı bakterilerin sayısını ve aktivitesini ve probiyotiklerin etkisini arttıran sindirilmeyen bileşenlerdir.

Prebiyotik gıda, içerisinde prebiyotik bileşen içeren gıda ürünüdür.

Prebiyotik bileşenler, daha çok karbonhidrat grubunda yer alan ve genellikle çözünür lif işlevi gören oligosakkarit veya polisakkaritlerdir.

Gıdalara eklenen en yaygın **oligosakkaritler; fruktooligosakkaritler, galaktooligosakkaritler ve polidekstrozdur.**

AROMATERAPİ

İnsanın zihinsel, ruhsal, bilişsel fonksiyonlarına ve sağlığına katkı sağlamak amacıyla, bitkilerden elde edilen uçucu yağları veya etken madde olarak uçucu yağ içeren bitkisel drogları kullanan tamamlayıcı tedavi yöntemidir.

- Masaj
- Buğu (inhalasyon)
- Kompres vs..