

GIDA GÜVENLİĞİ KONGRESİ

14 - 15 Mayıs 2013 - İstanbul Harbiye Askeri Müze ve Kültür Sitesi

Beyaz ekmek sağlığa zararlı mı?

Gıda güvenliği alanında dünyanın en büyük mesleki organizasyonu olan IAFP - Uluslararası Gıda Koruma Birliği ve Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı işbirliğinde, 28 meslek örgütü ve sivil toplum kuruluşunun desteğinde 14 - 15 Mayıs 2013 tarihleri arasında Harbiye Askeri Müze ve Kültür Sitesi'nde dördüncüsü düzenlenecek olan Gıda Güvenliği Kongresi'nin Başkanı Samim SANER, kongre esnasında tüm taraflarla değerlendirilecek olan 'Sağlıklı Ekmek' hakkında bilgi veriyor!

Ülkemizde gıda güvenliği ile ilgili hükümler genelde tüm ürünleri kapsayan konuları içeren düzenlemelerle oluşturulur. Örneğin katkı maddeleri, bulaşanlar, etiketleme gibi. Ancak insan beslenmesinde temel olan veya hile ihtimali yüksek olan ürünlere yönelik özel düzenlemeler de yapılır. Ekmek de bu ürünlerden biridir. Yıllardır ne şekilde üretileceği, içinde neler olup neler olmayacağı hatta gramajı mevzuat hükümleri ile belirlenmiştir.

Yapılan düzenlemelerin maksadı beyaz ekmeği karalamak değildir!

Ekmek ile ilgili en son düzenleme 4 Ocak 2012'de yapıldı ve 1 Temmuz 2012'de tümüyle yürürlüğe girdi. Yapılan kayda değer değişikliklerden biri de ekmek çeşitlerinin aynı anda tüketici tarafında ulaşılabilir olmasının sağlanmasıdır. Yapılan düzenleme ile tüketiciye ekmek çeşitlerini arz eden yerlere; tam buğday ekmeği, tam buğday unlu ekmek, kepekli

ekmek de bulundurmak zorunluluğu getirildi. Düzenleme olumlu bir düzenlemedir. Çeşitli ekmeğin tüketiminin sağlanması hedeflenmektedir. Beyaz ekmeğin yasaklayan ya da karalayan bir düzenleme değildir.

Ekmeğin çeşitlerinde Ürün güvenliği açısından var olan kriterler ve kurallar (katkı maddeleri, bulaşanlar, mikrobiyel yük v.b.) açısından beyaz ekmeğin ve tam buğday veya kepekli ekmeğin bir fark yok.

"Beyaz ekmeğin katkı, diğerleri doğal" ifadesi doğru değil

Fark besleyici özelliği açısından. Normalde un buğday tanesinin iç kısmından elde edilmekte. Buğday danesinin dışındaki kabuk kısmı kepekte; danenin üremesini sağlayan kısım olan ruşeym ise genelde ayrılan bölümde kalır. Oysa her iki kısım hem besleyici özellikleri açısından, hem de lifçe daha zengindir. Bu zengin kısım ekmeğe belli oranlarda kattığınızda, veya tam tane ekmeğin ürettiğinizde, bu ekmeğin sağlıklı beslenme açısından daha tercih edilen, daha besleyici ve sindirim sisteminin çalışmasına yardımcı olan bir ürün haline geliyor.

Ekmeğin beyaz veya kepekli değil, hijyenik şartlarda üretilmesi önemli!

Tartışma bu boyutu ile daha çok buğday ekmeğin üzerinden. Oysa diğer tahılların ekmeğin de var. Çavdarlı ekmeğin gibi. Onları da belli bir denge ile tüketmek faydalı.

Yeni düzenleme ile çeşit ekmeğin tüketimi özendiriliyor. Bu olumlu bir yaklaşım. Ekmeğin çeşidi ne olursa olsun, hijyenik olarak ve iyi üretim teknikleri ile, usulüne ve mevzuata uygun olarak üretilmesini sağlamak lazım. Bunu sağladığınız ölçüde, ekmeğin ister beyaz olsun ister kepekli sağlığa zararından söz edilemez. Tercih edilmesi gereken ise, daha fazla vitamin ve lif tüketmek için kepekli veya tam buğday ekmeğinin tüketim oranını daha yüksek tutmak. Ayrıca ekmeğin tüketiminde çeşitliliği sağlamak. Bir de uyarıda



bulunmak lazım; ister kepekli olsun, ister beyaz; Çölyak hastalarının, kendileri için özel üretilen ekmekler dışında; hangi tip olursa olsun gluten içeren buğday, arpa, yulaf ve çavdar ekmeğinden uzak durması gerekmektedir.

<http://www.gidaguvenligikongresi.org/>



Vişnezade Mah.
Süleyman Seba Cad.
Enis Akaygen Sok.
Dostlar Apt. No:7/6
Akaretler-Beşiktaş-İSTANBUL
T: 0.212.297 89 90
M: 0.532.428 10 70