



SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN DOĞRU EKMEĞİ SEÇİN!



Yüzyıllardır süregelen yemek alışkanlıklarımıza bakıldığında temel besin bileşenlerimizin başında ekmek ve diğer tahıl ürünlerinin geldiğini görmekteyiz. Sağlıklı ekmek tartışmaları son zamanlarda ülkemizdeki en önemli tartışma konularının başında gelmektedir. Sağlık Bakanlığı ve Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı gerçekleştirmiş olduğu çalışmalarla halkımızın daha sağlıklı ekmeklere ulaşabilmesi ve sürekliliğin sağlanabilmesini amaçlamaktadır.

Ülkemizde ekmek ve üretimi: Türk Gıda Kodeksi Ekmek ve Ekmek Çeşitleri Tebliği'ne göre ekmek: buğday ununa; su, tuz, maya (*Saccharomyces cerevisiae*) gerektiğinde şeker, enzimler, enzim kaynağı olarak malt unu, vital gluten ve izin verilen katkı maddeleri ilave edilip bu karışımın tekniğine uygun olarak yoğrulması, şekillendirilmesi, fermentasyona bırakılması ve pişirilmesi ile yapılan ürün olarak tanımlanmaktadır. Bu tanım hepimizin bildiği ismiyle beyaz ekmeği tanımlamaktadır. Beyaz ekmek endüstriyel gelişimlerin sonucu olarak farklı oranlarda kepeği ayrılan unlardan üretilen ekmek olup ayrılan kepek ile birlikte sağlığa yararlı gıda bileşenleri ve bağırsaklarımız için önemli sindirilemeyen lifli bileşenler de uzaklaştırılmaktadır. İşte ekmek üzerine gerçekleştirilen tartışmaların temelinde de bu konu yatmaktadır.



Hastalıklar ve ekmek seçimi: Konu sağlık olunca önerilen ekmekler arasında *tam buğday, yulaflı, mısırlı, kepekli, karışık tahıllı, ekşi hamurlu ve çavdarlı ekmekler* sayılabilmektedir. Sağlık Bakanlığının yayınlamış olduğu "*Hastalıklarda Beslenme Bilgi Serisi*" incelendiğinde kalp damar hastalarının, kanser hastalarının ve Tip 2 diyabet hastalarının tam tahıllı ve diğer çeşit özel ekmekleri tüketmeleri önerilmektedir. Burada temel etken alınan biyoaktif bileşen, vitamin ve mineral miktarının artırılması olup lifli gıdalar da su tutma kapasiteleri sayesinde sindirim sisteminin daha sağlıklı çalışmasını sağlayarak vücuda olumlu katkılar sağlamaktadır.



Yüksekokulumuzda üretilen ekmekler ve talep toplama: Tüm bu bilgiler neticesinde üniversitemiz mensuplarının sağlıklı ve güvenilir ekmeğe daha rahat ulaşabilmesi için yüksekokulumuzda Öğr. Gör. Celal ARATOĞLU tarafından geleneksel ekşi maya kullanılarak farklı türde ekmeklerin üretimine başlanmıştır. Bu kapsamda ilk olarak *vollgut (tam tahıllı ekmek), mısır ekmeği, wellness (ekşi mayalı tam tahıllı çavdar ekmeği), seeds and greens (unsuz mayasız ekmek) ve ekşi mayalı ekmekler* üretilenektir. Üretim miktarlarının belirlenebilmesi için öncelikle talepler toplanacak ve talepler doğrultusunda üretimler yapılarak ekmeklerin günlük taze olarak siz değerli üniversitemiz mensuplarına ulaştırılması sağlanacaktır. Bu kapsamda talepte bulunacak üniversitemiz mensuplarının ekte yer alan formu doldurarak goynuk@akdeniz.edu.tr adresine mail atmaları gerekmektedir.

NOT: Çölyak hastaları için glutensiz ekmek üretimine de başlanacaktır.

Detaylı bilgi için: celalaratoglu@akdeniz.edu.tr, Öğr. Gör. Celal ARATOĞLU

0242 815 30 37

goynuk@akdeniz.edu.tr

Cumhuriyet Mahallesi 136. Sokak No: 7 Göynük - KEMER - ANTALYA