

BESİN SAĞLIĞI, YOL AÇTIĞI SORUNLAR, ÇÖZÜM YOLLARI.

Doç. Dr. Suna Baykan

GİRİŞ :

Çevremizde faydalı ve zararlı birçok mikroorganizmalar bulunur. Bunlar hava, toprak ve suda yaşarlar, çeşitli yollardan yiyeceklerimize bulaşırlar ve onları bozarlar. Bazı mikroorganizmaların kendisi bazende çıkardıkları toksinleri veya uygun ortamda gelişen sporları yiyeceklerimizi bozar bizleride hastalandırır. Bunlardan korunmak için besin sağlığına yani sanitasyonuna dikkat etmek gerekir

Bir besinin sağlam oluşu onun tüm hastalık etmenlerinden arınmış olması yada birey bu besini tükettiği zaman hasta olmaması anlamına gelir.

Besinin sağlam ve temiz olması üretiminden taşınmasına depolanıp satılmasına ev yada kurumlarda saklanması hazırlanıp pişirilmesi ve servis yapılıp onun bizler tarafından tüketilmesine kadar geçen tüm aşamaların hepsinde düşünölmelidir. Bu uygulama halk sağlığının korunmasında büyük bir önem taşır. Besinlere çıplak göz ile bakılarak yada elleyerek temiz olup olmadığına karar vermek oldukça zordur. Tüm tüketiciler aldıkları besinlerin sağlık ve temizlik yönünden güvenilir nitelikte olmasını isterler. Çünkü, kirlenmiş besinlerin neden oldukları sağlık sorunlarını onların atılması ile ülke ekonomisine yaptığı zararı dış satımlardaki olumsuz etkileri her zaman tekrarlanan unutulması imkansız olaylar arasındadır.

Besin kalitesi ile güvenilirliği yada temizliği arasında fark vardır. Besinin sağlık ve temizlik yönünden güvenilir nitelikte olması patojen mikroplar ile kirlenmediği, yendiği zaman bir hastalık yapmayacağı anlamına gelir. Besinin kalitesi ise besinde tat, koku, renk

* H. Ü. Sağ. Tek. Yük. Okl. Beslenme ve Diyetetik Bölümü Öğretim Üyesi.

ve duyuşal yapıları ile ilgili değişiklikleri kapsar. Örneğin, bir besinin nerhangi bir neden ile renginin kararması, kokusunun değişmesi halinde hiç bir patojen mikroorganizma ile bulaşmadı ise tüketimde besin sağlığı yönünden hiç bir sakınca olmayabilir. Ancak tüketiciler besinin kaliteşi ile temizliğini bir arada görmek isterlerki aldıkları besinleri hiç bir kuşkuları olmadan tüketebilirler.

Besinler Nasıl Bozular ve Tüketicinin Beslenmesine Zarar Verir

Tüm besinlerimiz insan ve diğer kaynaklı olmak üzere iki yönden bozular ve sağlam tüketiciyi hastalandırır. Bu durum tablo 1 de gösterilmiştir.

Tablo I — Besinlerin Kirlenme Durumu

I — Hasta veya taşıyıcı insandan :	
— Solunum organları atığı	
— Sindirim organları atığı	
II — Diğer kaynaklardan :	
— Lağım suyu ile kirlenmiş su, top rak	KİRLENMİş BESİN
— Tarım ilaçları	
— Kemirgen hayvanlar	
— Kara sinek, hamam böceği	SAğLIKLI BESİN TÜKETİCİSİ
— İyi temizlenmemiş depolar	
— Kirlenmiş araç-gereç	

Tablodan da görüldüğü üzere iki ayrı kaynaktan yada bunların biri birini etkilemesinden besinleriniz kirlenir ve sağlıklı besin tüketicisine ulaşır.

Besininin kirlenme ve sağlığı bozma durumunu önlemek için üretiminden tüketilinceye kadar geçen süreçlerde bazı ilkelere uymamız gerekir. Genellikle sağlıklı tohum kullanarak gerekli tarımsal mücadele yapıldıktan sonra meydana gelen bitkisel kaynaklı besinlerin hasattan sonra bir çok mikroorganizma ile bulaştığını, ezilip çürüdüğünü küflenip atıldığını görmüşüzdür.

Hasatta depolamada ve taşınmada meydana gelen kirlenme, besin tüketiciye ulaşıncaya kadar geçirdiği bazı süreçlerde temizlenebilir. Bunlar, yıkama, standardize etme ve paketleme safhalarıdır. Yeterli olanakları olan gıda sanayinde de besin son şeklini almadan evvel mikroplarından temizlenmiş olur. Sağlam hayvanlardan alınan

et, süt, yumurta da ilk safhalarda temiz olabilir. Ancak ahır, sağım, depolama ve kesim yerlerinde birçok mikroorganizma ile bulaşır, kirlenebilir. Bu besinler de uygulanan bazı işleme yöntemi ile tekrar temizlenebilir, bir kısmı ise temizlenmeden aynı şekilde tüketiciye kadar ulaşır.

Temiz olsa dahi istenmiyen diğer besinler ile karıştırılarak satılan ürünler de tüketiciyi aldatmış ve de sağlığını bozmuş olur. Sulan dırılmış süt, yanlış boyalar ile boyanmış baharat, yağ, v.b. konulmaması gereken diğer hayvan et ve parçalarından yapılmış, sucuk hazır kıyma vb. hergün duyduğumuz besin hile ve tağşişleridir. Bu durumlara düşmemek aldatılmamak için tüketicinin dikkatli olması gereken konuları şöyle sıralıyabiliriz

— Besin satın alınması

Genellikle piyasadan işlenmiş, hayvansal ve bitkisel kaynaklı besinler veya gıda sanayinde işlenmiş besinleri alırız. Bu besinleri alırken daima besinin sağlığı bozucu etkenler ile karışmamış olmasına dikkat etmek zorundayız. Bununla beraber besin satın almada herhangi bir nedenden dolayı sık yaptığımız bazı yanlışlıklar vardır bunlar tablo 2 de gösterilmiştir.

Tablo 2 — Besin satın alırken yapılan yanlışlıklar

I — Hayvansal Besinler
— Devlet kurumlarının damgası olmayan etleri
— Kabuğu çatlamış kırık yumurtaları
— İmalatçısı belli olmayan sucuk, salam v.b ürünleri
— Belli kurumlardan sağlanmayan sütleri
— Açıkta kontrolsüz satılan ürünleri satın almak.
II — Bitkisel Besinler
— Hasadı iyi yapılmamış yaralı bereli ezilmiş üzerinde küf üremeye başlamış sebze meyveyi,
— Aşırı toz, toprak ve yabancı madde içeren tahılları
— İmalatçısı belli olmayan makarna, bulgur, un vb. ürünleri satın almak.
III — İşlenmiş Besinler :
— Kutusu bozuk çatlak veya bombeli konserveleri,
— Etiketinde belirtilen bilgi ile içi aynı olmayan ürünleri
— İmalatçısı belli olmayan işlenmiş yiyecekleri,
— Uygun ısı derecesinde saklanmayan ürünleri
— Deterjan kabı olarak kullanılan plastik kutulardaki ürünleri (süt, yoğurt vb.) satın almak.

— Satınalınan besinlerin hazırlanması, pişirilmesi saklanması :
Besini en temiz şekilde satın alsak da ondan sonraki zamanlarda uygulanacak işlemlerde dikkatli olmaz isek besinin temiz ve sağlıklı olma özelliğini yine yitiririz, bu durumlar tablo 3 ve 4 de gösterilmiş miştir.

Tablo 3 — Besinlerin saklanmasında yapılan yanlışlıklar

I — Hayvansal besinler

- Oda sıcaklığında saklama et, süt vb.
- Oda sıcaklığında çözülmeye bırakılan et.
- Çözülmüş etleri tekrar dondurma.

II — Taze sebze ve meyve.

- Çamurlu kirli sebze ve meyveyi yıkamadan depolama.
- Patates, soğanı nemli yerde saklama.

III — Kuru sebze, kuru meyve, tahıl, baklagil, işlenmiş besinler

- Temizlik malzemesi olan dolapta bu besinleride saklama.
- Açılmış salçayı kendi kutusunda nemli dolapta saklama.
- Depo ve dolapların kuru ve havadar olmaması.

IV — Yağlar

- Yağları ağız açık kalorifer borularının geçtiği dolaplarda saklamak.
- Bitkisel yağları açık renk şişelerde açık gün ışığında saklamak.

V — Ekmek

- Gereğinden fazla alıp kurutmak veya naylon torbada nemli yerde saklamak.

VI — Saklama kabı

- Uygun olmayan plastiklerde, sırsız çömlekte v.b. yiyecekleri saklamak.

Tablo 4 — Besinlerin hazırlanmasında, servisinde yapılan yanlışlıkları

-
- I — Kişisel temizlik ve sağlık kuralları
- Sık sık ellerin yıkanmaması
 - Mutfakta sigara içilmesi
 - Aynı kaşıkla yemeği karıştırma ve tadına bakma
 - Yemeğin içine doğru aksırıp öksürme
 - Kirli veya yıkandıktan sonra elleri önlüğe silme
- II — Yemek hazırlama ve saklama
- Kullanma suyunun temizliğine dikkat etmeden besinleri yıkama.
 - Etli ve sütlü yemekleri piştikten sonra uzun süre oda sıcaklığında bırakma sonra servise çıkarma
 - Artık yemekleri derhal soğutup buz dolabına kaldırmama
 - Ayıklanmış yiyecekleri kirli tezgah üzerinde yada ağzı açık kapta bekletme.
 - Sırı çıkmış çatlak kaplara yemek koyup saklama.
 - Et ve sütü kullanmadan çok önce çıkartıp açıkta bekletme.
 - Yeşil yapraklı sebzeleri önce doğrayıp sonra yıkama.
- III — Bulaşık
- Kaplardaki artıkları sıyırmadan yıkama
 - Kapları iyi durulamama
 - Servis takımlarını usulüne uygun tutmama
 - Çatlak veya çizilmiş plastik tabak ve bardakları kullanma
- IV — Çöpler
- Ağzı kapaklı kovalarda toplamama
 - Çöp kovalarını sık aralıklar ile yıkamama
 - Gelişi güzel zamanda böcek ilacı kullanma ve ilaçlama yapma
-

Önlemler:

Besin aracılığı ile insanlara geçen ve sağlığımızı bozan etmenlerden korunmak için tüketicilerinde uyarılması ve eğitilmesi gerekir. Gerçi basında çıkan çeşitli haberlerde yenen yemekten ölenler yada hastaneye kaldırılanlar hakkında yazılanları okuyoruz fakat bunlar yine önlem almada yeterli olmamaktadır.

Tüketicinin değişik şekillerde eğitilmesi ile uyarılması ve devletin besin sağlığı üzerindeki denetimler ile daha başarılı önlemler alınacağı kanısındayız. Tüketicinin nasıl eğitilmesi gerektiği tablo 5 de gösterilmiştir.

Tablo 5 — Tüketicinin Eğitimi ve Uyarılması

I — Örgün eğitim

— Okullarda sağlık derslerinde yada ilgili derslerde konunun programa alıp işlenmesi kişisel sağlık ve temizlik kavramlarının kazandırılması

II — Yaygın eğitim

- TRT ve Basında gerçekçi bilgilerin yetkili kişilerce işlenmesi
- Sık tekrarlanabilen ilgi çekici seri konferanslar verilmesi
- Gıda sanayi kuruluşlarının konunun önemini kendilerinin vurgulaması
- Yiyecek ile ilgili reklamlarda konuya gerçekçi bir yer verilmesi

III — Tüketicinin örgütlenmesi

— Konunun çeşitli tüketici kuruluşlarında açıklanması, tartışılması, karara varılması.

Bu şekilde her yaşta tüketici devamlı konun üzerinde uyarılır ve örgütlenmiş olurlarsa sağlıklarını bu kadar yakından ilgilendiren besin sağlığı konusunda sorunlar daha kolay çözümlenebilir.

Devletin besin sağlığına ilişkin görev ve yetkileri ise tablo 6 da gösterilmiştir.

Tablo 6 — Devletin Besin Sağlığına İlişkin Görev ve Yetkileri

- Yasa, tüzük ve yönetmeliklere işlerlik kazandırmak,
- Günün koşullarına göre bazı yaptırımları değiştirmek,
- Konuya sahip çıkan ilgi bakanlıkların bir arada çalışmasını organize etmek,
- Küçük işletmeleri organize ederek yanlış uygulamaları önlemek,
- Besin standartlarının iç tüketimde de kullanılmasını sağlamak,
- Tüketici eğitimini ve birliğini desteklemek,
- Gerçekçi bir denetim mekanizması kurup ona işlerlik kazandırmak.

Toplum konunun önemini ne kadar iyi anlarsa devletin koya-
cağı ilkelerle denetim besin sağlığına kesin çözümü getirmede daha
etkili sonuçlar getirir.

Sonuç :

Besinlerimizi bozan ve onların aracılığı ile insana geçen ve sağ-
lığına zarar veren çeşitli etkenlerden korunmak hepimizin görevi-
dir. Bu görevi edindiğimiz bilgiler ışığında yanlış uygulamaları dü-
zelterek iyi işleyen bir denetim mekanizması sayesinde gerçekleştirebiliriz. Bu sayede hem sağlığımız korunmuş hem de ülke ekono-
misine katkıda bulunmuş oluruz.

K A Y N A K L A R

- 1 — Aydın, M. Gıda Kontrolü ve Mevzuatı. Türkiye Odalar Birliği Matbaası Ankara 1976.
- 2 — Frazier, W.C. Food Microbiology. Mc Graw-Hill Book Company U.S.A. 1969.
- 3 — Longree, K. Quantity Food Sanitation 2 nd. Ed. John Wiley and Son Inc. New York 1972.
- 4 — Türkiyedeki Gıda Kuruluşlarının Faaliyet ve İmkânları Özünde Envanter Araştırmacı Devlet Planlama Teşkilatı 1460 - IPD - 391 Ankara 1973.