

Duru, Gıda Kaybı ve İsrاف Farkındalık Günü Konusunda Önemli İpuçlarını Paylaştı

Dünya'nın her köşesindeki tüketicilerine güvenle tüketebileceği yenilikçi ürünlere imza atan Duru Gıda, 29 Eylül Uluslararası Gıda Kaybı ve İsrاف Farkındalık Günü kapsamında gıda kaybı ve israfın azaltılması için önemli ipuçlarını paylaştı.

Birleşmiş Milletler Genel Kurulu'nda gıda kaybı ve israfı konusunun önemi göz önünde bulundurularak alınan kararla 29 Eylül "Uluslararası Gıda Kaybı ve İsrاف Farkındalık Günü" olarak ilan edilmiştir. Nüfus artışı ve buna bağlı olarak kaynakların bilinçsiz tüketimi uluslararası alanda ülkelerin gıda kaybının ve gıda israfının azaltılmasına yönelik sorunları gündeme getiriyor.

Gıda Mühendisi Ece Duru, "2021 BM Gıda İsrاف Endeksi Raporu'na göre Türkiye'de her yıl kişi başına 93 kilogram, toplamda ise 7.7 milyon ton yiyecek çöpe atılıyor. Buna bağlı olarak su, toprak, enerji, emek ve sermaye gibi kaynakların büyük oranda boşa gitmesine de neden oluyor ve beraberinde küresel ısınma/iklim değişikliğine de etki ediyor. Kaynakları iyi planlayarak kullanmalıyız. Çünkü gelecek nesillere daha yaşanabilir bir dünya bırakmak bizlerin sorumluluğunda." diye konuştu. Duru, gıda kaybı ve israfın azaltılması için zincirin en önemli halkası olan mutfaklarımızda yapabileceğimiz önemli ipuçlarını paylaştı.

Sürdürülebilir gıda için bakliyatlar büyük önem taşıyor

Gıdada sürdürülebilirliğin sağlanabilmesi adına baklagillerin önemine dikkat çeken Duru, "Beslenmemizde çok önemli bir yere sahip olan baklagiller kısaca fasulye, nohut, mercimek, bezelye, bakla ve barbunya olarak bilinir. Bakliyatlar epey çeşitlilik göstermekle birlikte dünya nüfusu için önemli bir sürdürülebilir gıda olarak devam ediyor. Tüm popülasyonlarda ve coğrafyalarda bakliyat tüketimi ve bakliyat çeşitliliği değişiklik gösterse de bakliyatların insan beslenmesindeki önemi çok yüksektir. Bakliyatlar zengin besin içeriğine sahiptir ve biyoyararlılık gösterir; yani 100 g pişmiş bakliyat besin içeriği sayesinde beslenmelerin kalitesini artırabilecek yeterli miktardır. Yüksek protein içeren bakliyatlar günlük besin ihtiyacımız olan enerjiyi sağlar. Demir, folik asit, potasyum ve çinko içeriği sayesinde beslenmedeki bu minerallerin eksikliğini gidermede yardımcı olur. Bakliyatlardaki potasyum pirince göre karşılaştırıldığında **2 ila 11 kata** kadar daha fazladır. Potasyumun hipertansiyonu azaltmada önemli bir role sahip olduğu söylenebilir. Araştırmalara göre dünya nüfusunun %30 una yakın kişide çoğunlukla kadınlarda ve çocuklarda demir eksikliği olduğu bilinmektedir. Bu vakaların %50 si yetersiz beslenmeden kaynaklı olduğu belirtiliyor. Pirince oranla bakliyatlar 2 ila 16 kata kadar daha fazla demir içeriğine sahiptir ve globalde bakliyat tüketimi demir eksikliğini azaltmada önemli bir etkiye sahip olacaktır. Folik asit hamilelik için önemli bir mineraldir ve globalde verilere göre kadınların %50 sinden azı hamilelik döneminde besin takviyesi olarak folik asit alıyor. Bakliyatlar folik asit içeriği bakımından zengindir ve bakliyatlar pirince göre 40 ila 60 kat daha fazla folik asit içerir. Artan bakliyat tüketimi beslenmedeki folik asit seviyelerini artırmaya yardımcı olur. Artan bakliyat tüketimi ile birlikte, bakliyatların çinko içeriği sayesinde gelişmekte olan ülkelere çocuklar arasında yaygın olan beslenmeden kaynaklı çinko eksikliğini önemli ölçüde azaltmaya yardım edeceği düşünülmektedir" dedi.