

BUĞDAYA İHANETLER

~dünyanın tahıl ambarında gluten yalanları~

Dyt. Elvan Odabaşı
BESVAK Yönetim Kurulu Üyesi
Göbeklitepe, 2019





**Mısır Piramitleri ve Stonehenge'den 7.000 yıl evveli.
Yazıdan ve tekerlekten onlarca asır , bugünden yaklaşık 12.000 sene öncesi ; tarihin ilk tapınağı
Göbeklitepeden geliyor buğday ile insanın tanışmasının keşfi...**

İnsan buğdayı , buğday insanı ehlileştirdi



BUĞDAYIN SERÜVENİ



*Uyum yeteneği en yüksek tahıl ,
O insanlığı doyurmak için her koşulda uyumlu
olmaya çalışmış bir bitki..*

Tahıl ambarı ANADOLU..
Türkiye, 20 den fazla yabancı
buğday türüne 400 den fazla
buğday çeşidine ev sahipliği
yapar

Biz diyetisyenler ekmek ile ilgili halktan neler dinliyoruz ?

Ekmek sağlıklı mı ?

Zayıflamak için ekmeği hayatımdan çıkarttım

Buğdayın kromozom sayısı 48 olmuş (!)

Taş devrinde ekmek yenmiyormuş



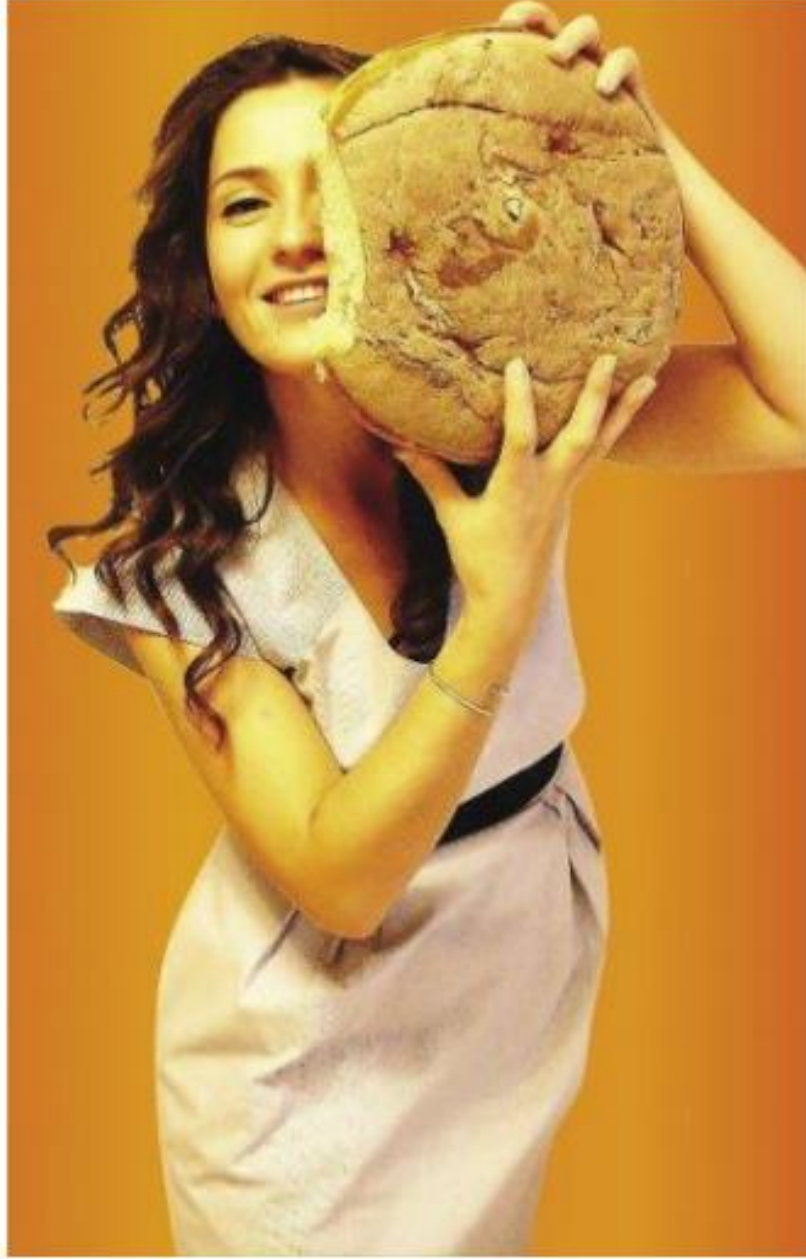
Gluten bana dokunuyor

Gluteni hayatımdan çıkarttım

Ekşi mayalı ekmek tüketiyorum

Ekmeđimi evde kendim siyez unu ile yapıyorum

Paketli ekmekler çok katkılı



Temel Gıdamız Ekmek



Biz, beslenme uzmanları olarak ekmek gibi en önemli besin maddemizi yasaklamıyoruz. Yasaklanmasını da doğru bulmuyoruz.

İşte Bu Yüzden
DIYETİMDE EKMEĞİME
DOKUNMA

Sosyal Medyada Bize Destek Olun

facebook

Yıl
2011



HATALI POPÜLER DİYET YAKLAŞIMLARI

ATKİNS DİYETİ

ZONE DİYETİ

MONTİGNAC
DİYETİ

KETOJENİK
DİYET

GLUTENSİZ
DİYET

METABOLİK
BALANCE
DİYETİ

DUKAN DİYETİ

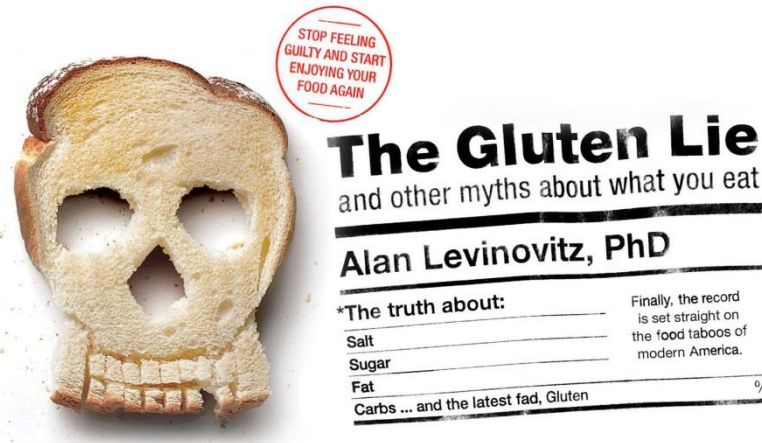
BESİN
İNTOLERANS
TESTLERİ

KARATAY DİYETİ

Tahıl Ambarı Anadolu' da , bereketin simgesi Buğday
Suçlanan Son “Kötü Adam” haline nasıl dönüştü ?

Glutensiz Diyet Akımı ne ?

Nedir bu Gluten ?



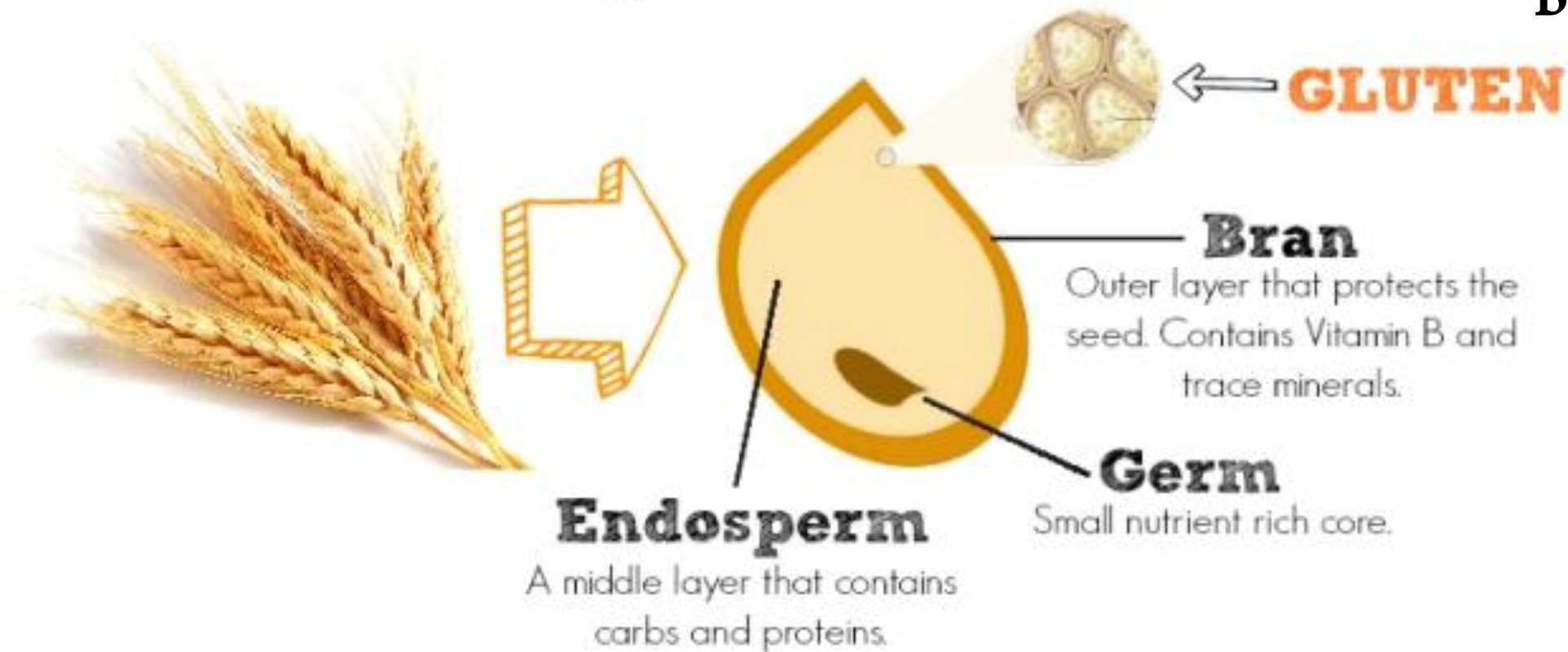
Glutensiz işaretleri



GLUTEN

Anatomy of a Grain

Buğday tanelerinin
ana depolama
PROTEİN!!



Glutensiz diyet;

DÜŞÜK KALORİLİ? DÜŞÜK YAĞLI? DAHA SAĞLIKLI?

GLUTENSİZ

ORTALAMA ENERJİ DEĞERLERİ	100G İÇİN DEĞERLER	DEĞERLER
Enerji	Kcal	359
Enerji	KJ	1524
Yağ	g	1,2
-Doymuş Yağ	g	0,3
Karbonhidrat	g	78
-Şeker	g	1,2
Lif	g	1,1
Protein	g	6,5
Tuz	g	0,003

TAM BUĞDAY

ORTALAMA ENERJİ DEĞERLERİ	100G İÇİN DEĞERLER	DEĞERLER
Enerji	Kcal	350
Enerji	KJ	1482
Yağ	g	2,5
-Doymuş Yağ	g	0,5
Karbonhidrat	g	65,7
-Şeker	0.0mg	3,5
Lif	g	6,5
Protein	g	13
Tuz	g	0,013

Sosyal medyada en trend diyet

Gluten
free

Glutensiz



Amerika'da 2008 öncesinde 100 glutensiz ürün üretimi bulunurken, glutensiz beslenme akımının da etkisiyle bu miktar 800 çeşite yükseldi.

EKMEK YİYEMİYORLARSA , GLÜTENSİZ EKMEK YESİNLER(!)

A world map centered on Europe and Africa, with Turkey highlighted in red. The map is overlaid with a semi-transparent grey rectangle containing text.

Dünya'da ve Türkiye'de
-glüten- ile ilgili neler
konuşuluyor?



Google'da gluten kelimesini aratanların sayısı nedir?

Yaklaşık 136.000.000 sonuç bulundu (0,51 saniye)

There's absolutely no evidence that simply getting rid of **gluten** will result in **weight** loss. However, **eating gluten-free** often may cause you to **eat** more whole, unprocessed foods such as fruits, vegetables, legumes and lean meats. ... That can mean **weight** loss over time. 15 Nis 2014



Glutensiz diyet ve ağırlık kaybı
girildiğinde Yaklaşık
136.000.000 sonuç
sonuç!!!

glutenfree



İptal

Başlıca

Kişiler

Etiketler

Yerler



#glutenfree

24.6m gönderi



#glutenfreeuk

41.6k gönderi



#glutenfreeeats

151k gönderi



#glutenfreerecipes

200k gönderi



#glutenfreefood

522k gönderi



#glutenfreedairyfree





Türkiyede ilk kez hazırlanan glutensiz gurme yemek tarifleri... Her tarife özel besin analizi, vitamin ve mineral değerleri... Uzman doktorlar ve beslenme bilimciler tarafından hazırlanan analizler ve onaylanan tarifler... Glüten hassasiyeti olan ya da olmayan 7den 77ye herkes için Akdeniz mutfağından kolay bulunan malzemelerle hazırlanan denenmiş, pratik, leziz, fotoğraflı 170 tarif... Geçtiğimiz yılın En Çok Satış Yapan Yemek Kitapları arasında yerini alan, Türkiye ve dünyanın Akdeniz ve Türk mutfağı üzerine hazırlanmış, besin analizleri içeren ilk glutensiz yemek kitabı Glütensiz Gurme Lezzetler, kahvaltı, ana yemekler, tatlılar ve meyve salataları, sorbeler ve içecekler, yararlı bilgiler olmak üzere 5 ana bölümden oluşuyor. Uzman doktor ve beslenme bilimcilerin değerli yorumlarını da içeren kitap şimdi İngilizce baskısı Gluten Free Mediterranean Gourmet Cuisine ile sağlıklı ve lezzetli Akdeniz ve Türk Mutfağını dünya okuyucularına tanıtıyor. ...Gerçekten inanılmaz bir kaynak... .. Yemek kitabından ziyade, bilimsel bir çalışma... Bloomberg TV ...Sıradan yemek kitaplarından hayli farklı bir çalışma bu. Emek verilmiş, araştırılmış, grafikler eşitli bilgilerle desteklenmiş tarifler. Dünya Gazetesi Aslihan Koruyan Sabancı, Türkiye'de ilk kez hazırlanan glutensiz gurme yemek tarifleri ile birlikte besin duyarlılığı, besin alerjisi, çölyak hastalığı ile ilgili bilgiler veriyor ve sağlıklı bir bağışıklık sistemi için beslenme önerileri sunuyor... ..sağlıklı ve mutlu yaşamın kapılarını aralayan bir beslenme tarzı sunuyor. House Beautiful Glütensiz Gurme Lezzetler bir bakıma beslenme kitabı da sayılabilir ama sıkıcı diyet yemeklerden ibaret olduğu sanılmasın. Sucuklu yumurta bile var. Aslihan Sabancı, yemek konusunda iddialı... Hürriyet Gazetesi ...aslında kitaptan öte tek ciltlik bilimsel bir yemek ansiklopedisi. Milliyet Gazetesi ...Sevgili Aslihan harika bir kitap yaptı... Bu kitabı çok önemsiyorum, çünkü aslında sağlıklı beslenmeden bahsediliyor... ..İnsanın mutfak kitaplığında bulunması gereken çok önemli kitaplardan birisi... Derya Baykal ...kitap bir beslenme haritası... Sunay Akın

← → ↻ Güvenli | https://www.google.com.tr/search?q=glutensiz+beslenme+blog&oeq=glutensiz+beslenme+blog&oeq=chrome_69574964.7151048&sourceid=chrome&ie=UTF-8

Google Takvim Breastfeeding Health Raise Healthy Eaters Kids Nutrition series Sleeping through the Weight Loss and B Pregnancy Brain My How to Deal with P Çocuk Bezenme A

glutensiz beslenme blog

Tüm Günceller Haberler Videolar Haritalar Daha fazla Ayarlar Araçlar

Yaklaşık 309.000 sonuç bulundu (0,39 saniye)

Glüten Nedir Glüten Diyeti ve Glütensiz Beslenme - Julco Blog
<https://blog.julco.com.tr/adan-zye-glutensiz-beslenme-ve-gluten-nedir/>
26 Eki 2017 - Glüten Free Günlük ve glütensiz beslenme feryatı atarken gluten nedir, glütensiz besimler nelerdir, glütensiz besimler faydalı mı zararlı mı hepeli buradai

Glütensiz İlk Günlerim – Glütensiz Yaşam
glutensizyasamak.com/blog/glutensiz-ilk-gunlerim/
Glütensiz İlk Günlerim. Yaz, tatiller, davetler ve pek çok lpe sapa gelmez bahaneyi geride bırakarak 11 Temmuz 2016 sabahını millet kabul ederek, glütensiz yeni bir hayata merhaba demek üzere uyanıyorum. Okuduğum yayınlardan edindiğim bilgiye göre glütensiz beslenme modeline vücut 3 hafta içerisinde adapte oluyor ...

Glütensiz Şekersiz Kırk Gün 2 – İnsanlık Hali - Defne Suman
<https://defnesumanblogs.com/2016/07/31/glutensiz-sekersiz-kirk-gun-2/>
31 Tem 2016 - glutensizsekersiz40gun. Bugün kırk günlük glütensiz ve şekersiz beslenme rejiminde ikinci gün. Facebook araıyla pek çok okur bu kırk günü benimle beraber geçirmek istediklerini yazdılar. Siz de istediğiniz noktada tene atayabilirsiniz. Bugün ikinci gün. Kırk gün boyunca içinde gluten maddesi olan ...

Glütensiz Beslenme / Beslenme / Milliyet Blog
blog.milliyet.com.tr/glutensiz-beslenme/Blog?BlogNo=573399
1 Kas 2017 - Günümüzün en popüler beslenme şekillerinden biri glütensiz beslenmedir. Özetiyle gerekirse bu beslenme tarzında buğday, arpa, yulaf ve çavdar olan bütün yiyecekler diyetten çıkarılır. Glütensiz beslenme kimsi duymadıysanız, Örneğin, cökük hastalığı olan kişiler veya glütene

Glütensiz Beslenme - Şekersiz Yaşam -Kurumsal Ev Hanımı

www.kurumsalevhanimi.com/2016/07/glutensiz-sekersiz-yasam.html

31 Tem 2016 - Her zaman ki beslenmemiz verdiklerimize dikkat etmemiz gerektiğini savundum ama son

altı aydır şekersiz, glütensiz, unsuz bir hayat konusunda çok ... İnsallah birgün toplum olarak çok daha fazla bilincleneceğiz . burada doktorların dışında sizler gibi blog sahipleri yapacak bence :) Ve bende en kısa ...

Glutensiz Diyetler

AMAZON.COM'da en çok arananlar!

Best Sellers in Gluten-Free Diets

#1



Danielle Walker's Eat What You Love: Everyday...

› Danielle Walker

★★★★★ 230

Hardcover

\$24.48

#2



Danielle Walker's Against All Grain: Meals Made...

› Danielle Walker

★★★★★ 1,357

Paperback

\$18.99

#3



Made Whole: More Than 145 Anti-Inflammatory...

› Cristina Curp

★★★★★ 468

Paperback

\$14.79

#4



True Roots: A Mindful Kitchen with More Than...

#5



Against All Grain: Delectable Paleo Recipes to...

#6



Cook Once, Eat All Week: 26 Weeks of Gluten...





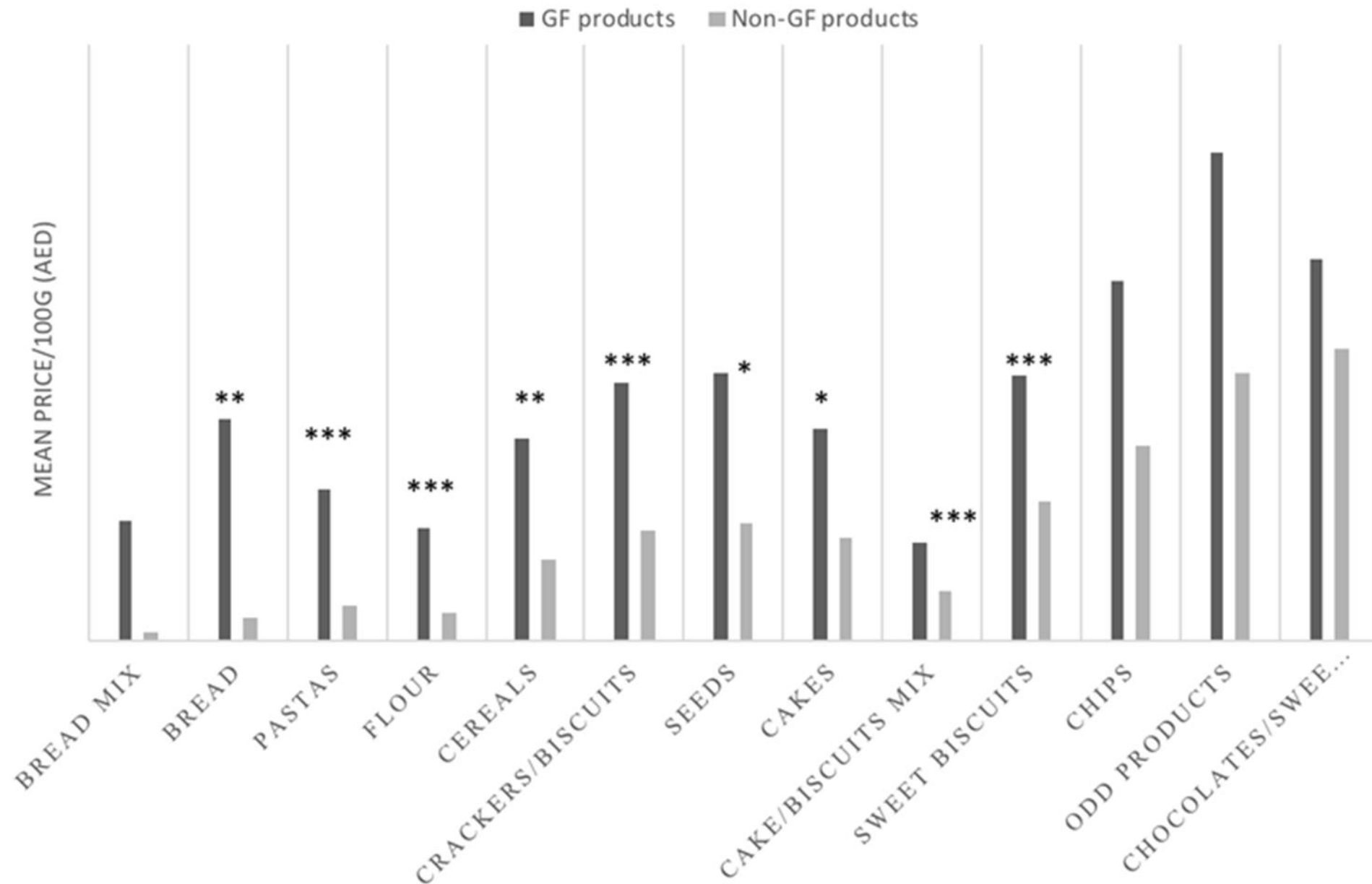
FAO verilerine göre dünya nüfusunun yaklaşık %33'ü gıda güvencesinden yoksundur. Başka bir deyişle 2.4 milyar insan ya açtır ya da açlık ölüm korkusu yaşamaktadır.



MAALİYET?

GLUTENSİZ VE GLUTENLİ ÜRÜNLERİN MAALİYETLERİ

Uluslararası Çölyak Hastalığı Dergisi . 2018 , 6 (2), 37-41 doi: 10.12691 / ijcd-6-2-2



- **Glutensiz bir diyetin çölyak hastalığı veya gluten duyarlılığı olmayan kişilerde ağırlık kaybı sağladığını gösteren yayınlanmış bir rapor bulunmamaktadır.**

Marcason W. *Is there evidence to support the claim that a gluten-free diet should be used for weight loss?*
knowledge@eatright.org. doi: 10.1016/j.jada.2011.09.030



Son kanıtlar, glutensiz diyetin faydalı barsak bakterilerinin azalmasına neden olduğunu göstermektedir.

British Journal of Nutrition (2009), 102, 1154–1160
© The Authors 2009

doi:10.1017/S0007114509371767

Effects of a gluten-free diet on gut microbiota and immune function in healthy adult human subjects

Giada De Palma, Inmaculada Nadal, Maria Carmen Collado and Yolanda Sanz*

Microbial group	Adults under standard diet (n 10)		Adults under GFD diet (n 10)		P
	Median	IQR	Median	IQR	
Atop...	0.00	0.00–0.00	0.00	0.00–0.00	0.100
Bifid...	0.00	0.00–0.00	0.00	0.00–0.00	0.100
Lact...	0.00	0.00–0.00	0.00	0.00–0.00	0.100
Bact...	0.00	0.00–0.00	0.00	0.00–0.00	0.100
Esch...	0.00	0.00–0.00	0.00	0.00–0.00	0.100
Eub...	0.00	0.00–0.00	0.00	0.00–0.00	0.100
Clos...	0.00	0.00–0.00	0.00	0.00–0.00	0.100
Clos...	0.00	0.00–0.00	0.00	0.00–0.00	0.100
Faecalibacterium prausnitzii	13.77	8.37–17.98	5.08	4.41–7.20	0.009*

Fekal örneklerdeki *Bifidobacterium*, *Lactobacillus*, *Clostridium lituseburensense* ve *Faecalibacterium prausnitzii* sayısının azaldığı, *Enterobacteriaceae* and *Escherichia coli* sayısının arttığı gösterilmiştir.

Low gluten diets may be associated with higher risk of type 2 diabetes

American Heart Association Meeting Report Presentation 11

March 09, 2017 | Categories: Scientific Conferences & Meetings, Heart News

30 yıllık takipte gluten tüketenlerde,
Günde 12 gramdan daha az gluten alanlara göre
Tip 2 Diyabet riski daha düşük

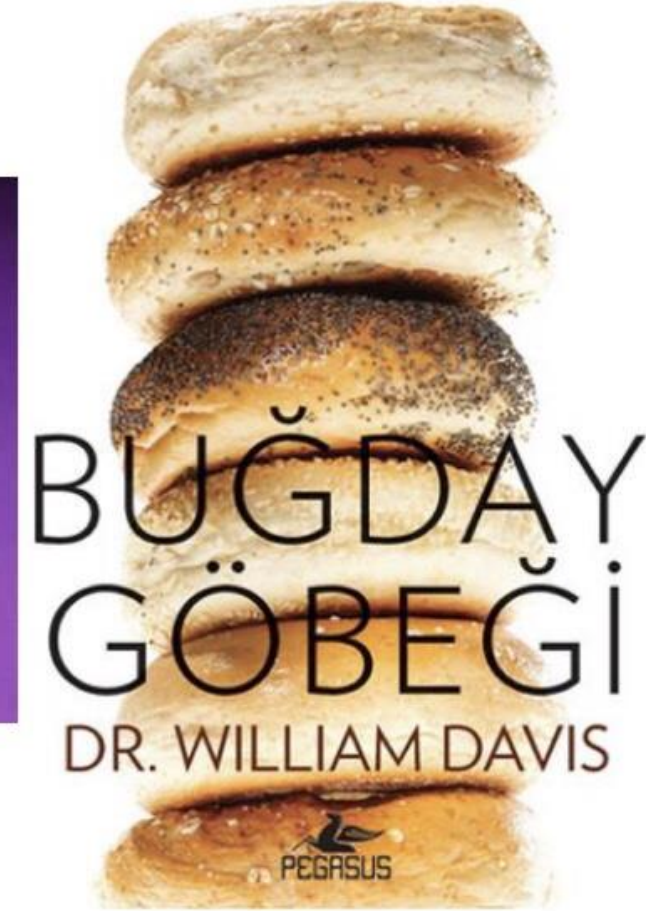


Peki karnımız neden şiş?

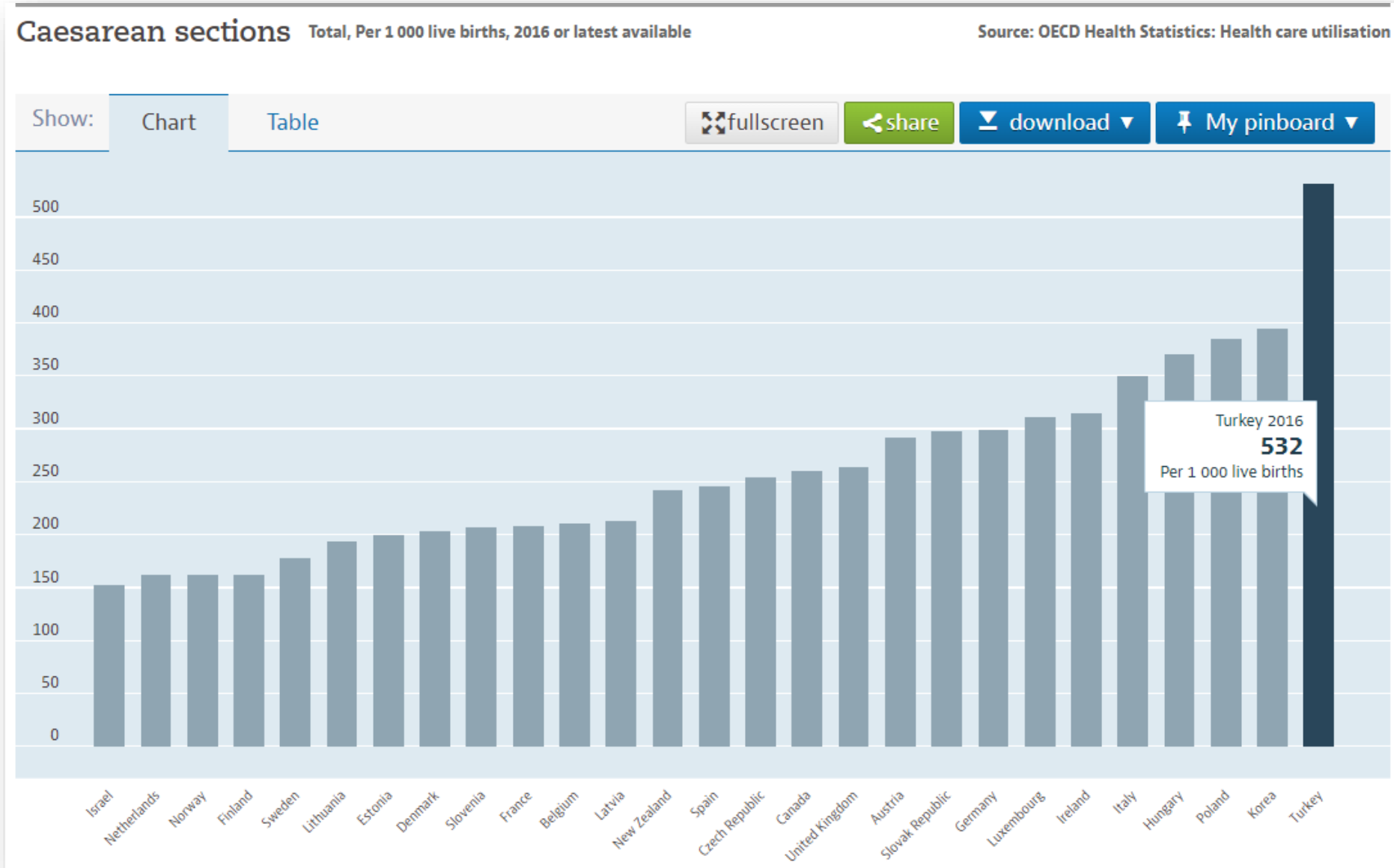
- Şekerden, doymuş yağdan ve hayvansal proteinden zengin beslenme
- Sebze, meyve tüketiminde azalma
- Tam tahıl tüketimindeki azalma
- Alkol, sigara kullanımı
- Aşırı tuz tüketimi
- Sezeryan doğum
- Antibiyotik kullanımı
- Yetersiz anne sütü alımı
- Tarım ilaçlarının kontrolsüz kullanımı
- Hızlı yemek yeme(çiğnemedi yutma refleksi)
- Fermente gıdalar tüketiminin azalması



BUĞDAYDAN KURTULUN, FAZLA KİLOLARDAN
KURTULUN VE SAĞLIĞINIZA YENİDEN KAVUŞUN

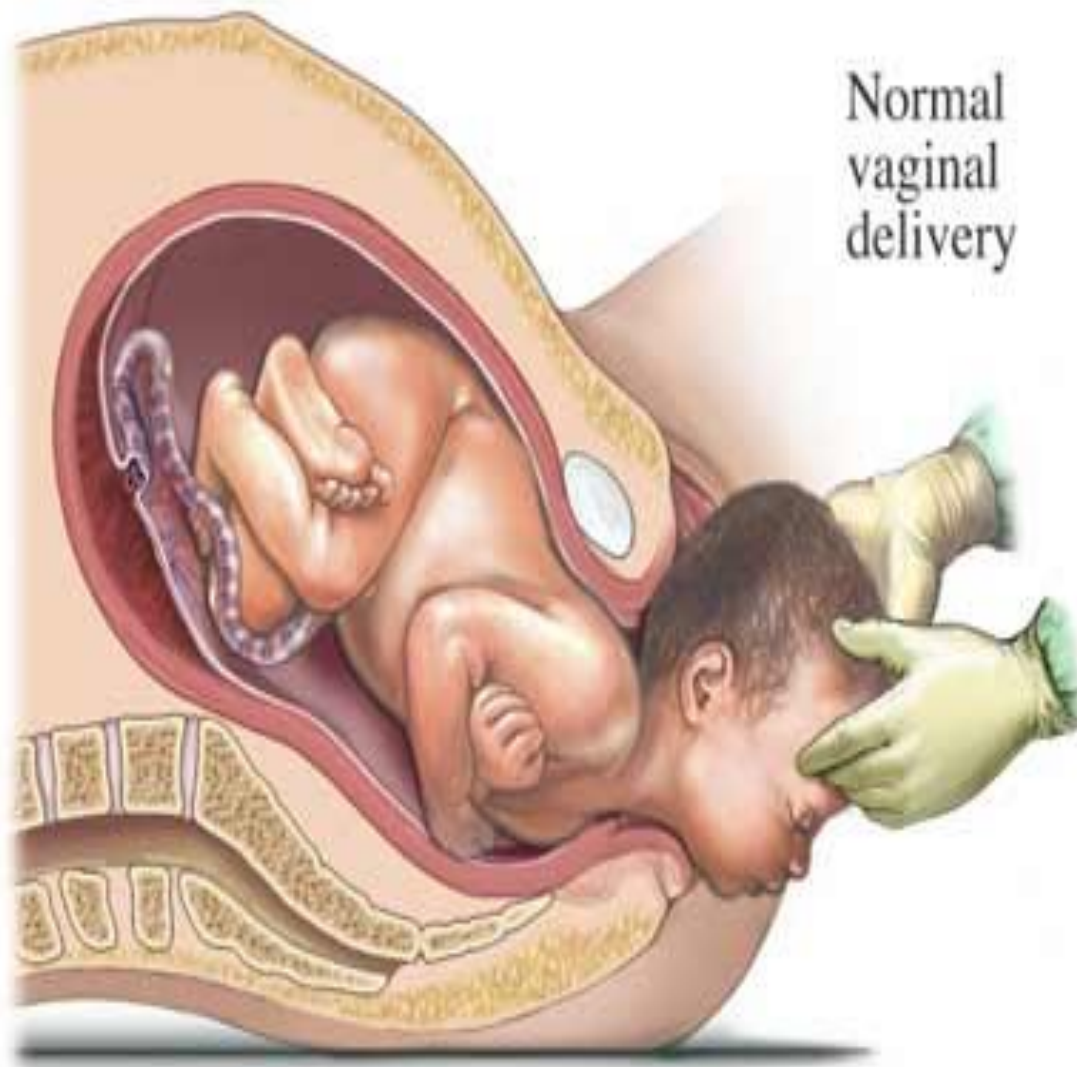


Türkiye’de 2002’de %21 olan sezaryen oranı, 2010 yılında büyük bir artışla %46’lara kadar yükseldi.



Dünya Sağlık Örgütü de kabul edilebilir sezaryenle doğum oranının en fazla %15 olması gerektiğini söylüyor.

Probiyotiklerle İlk Karşılaşma

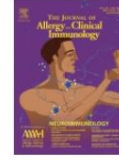




ELSEVIER

Journal of Allergy and Clinical Immunology

Volume 142, Issue 5, November 2018, Pages 1510-1514.e2



Food allergy and gastrointestinal disease

Cesarean delivery, preterm birth, and risk of food allergy: Nationwide Swedish cohort study of more than 1 million children

Niki Mitselou MD ^a, Jenny Hallberg PhD ^{b, c, d}, Olof Stephansson MD, PhD ^{e, f}, Catarina Almqvist MD, PhD ^{g, h}, Erik Melén MD, PhD ^{b, c}, Jonas F. Ludvigsson MD, PhD ^{a, g, i, j}

Show more

Recommended articles

The IgE memory reservoir in food all...
Journal of Allergy and Clinical Immunolo...

Purchase PDF View details

Urinary PGDM, a prostaglandin D₂ m...
Journal of Allergy and Clinical Immunolo...

Purchase PDF View details

Novel cytoskeletal mutations with im...
Journal of Allergy and Clinical Immunolo...

Purchase PDF View details

1 2 Next >

Citing articles (0)

13 yıllık dönemde çocukların %2,5'inde gıda alerjisinin görüldüğü, bu riskin sezaryen doğan bebeklerde daha yüksek olduğu belirlendi.

Türkiye Ulusal Alerji ve Klinik İmmünoloji Derneği'nin araştırması, sezaryenle doğan bebeklerde besin alerjisinin daha sık görüldüğünü ortaya koydu
1.248 besin alerjili çocuklarda yapılan bu araştırmada besin alerjisi olan çocukların 2/3'si sezaryen doğumla dünyaya gelmiş.



YENİ İNSAN

- Yerleşik
- 50 den daha az bitkisel besin
- Fazla pişirmek
- Hijyenik, steril gıda
- Rafine edilmiş gıdalar, antioksidandan fakir
- Omega-3'ten fakir

doymuş yağlardan zengin, hatalı pişirme teknikleri ile yüksek ısı işleme tabi tutulmuş yağlar

- Liftten fakir beslenme
- Doğru ısıda, steril saklama koşulları
- Kontrolsüz şeker/tuz tüketimi
- Egzersiz kişinin isteğine kalmış
- Hava,su, toprak kirli

ESKİ İNSAN

- Gezgin
- 500 den fazla bitkisel besin
- Az pişirme ve/veya çiğ tüketme
- Bakteri, maya, mantardan zengin diyet
- Antioksidandan zengin
- Omega-3'ten zengin
(tohumlar,Yemişler,balıklar)
- Liftten zengin besinler
- Toprak kuyularda veya kar/buz kuyularında saklama
- Şeker ihtiyacı doğadaki meyvelerden karşılanıyor
- Tuz yok
- Egzersiz, sürekli ve zorlu
- Hava, su, toprak temiz

Petrolü kontrol ederseniz bir ülkeyi,
ama gıdayı kontrol ederseniz
bütün dünyayı kontrol edersiniz "

Henry Kissinger

Araştırma sonuçları
böyleyken
glutensiz ürünlerin
satışı ne durumda ?

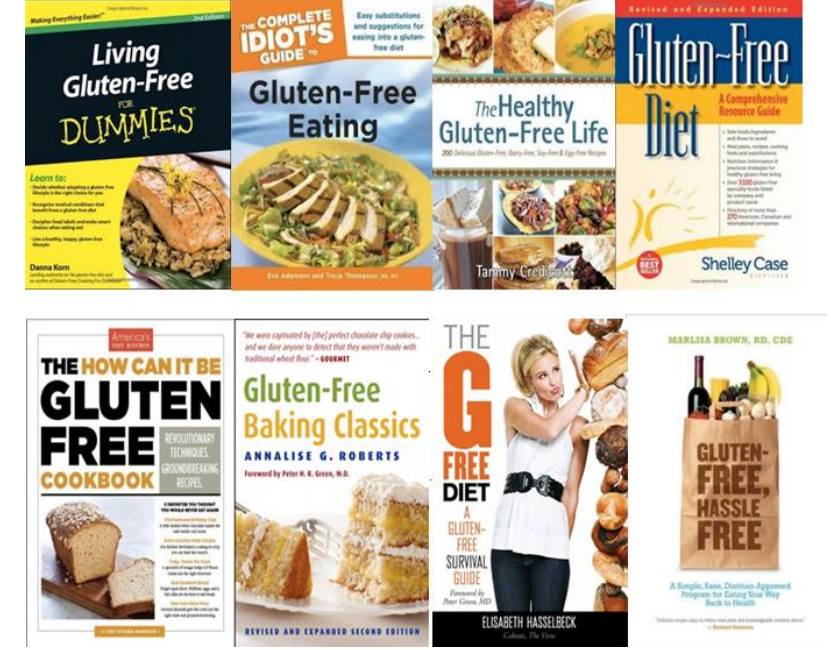


✓ Çeşitli araştırma şirketlerinin tahminlerine göre
glutensiz ürünlerin küresel pazar değeri
2015 itibariyle 4,3 – 4,5 milyar dolar civarı

✓ Glutensiz ürünlerin en fazla talep gördüğü pazar **Asya-Pasifik bölgesidir.**
Bu bölgedeki pazar değeri **98,6 milyon dolara** ulaşıyor.

Glutensiz ürünler pazarının
2020 yılına kadar 7,59 milyar dolara ulaşması da beklenmektedir.





Glutensiz diyet akımının faturası hem maddi , hem manevi hem de fizyolojik olarak ağır

Aynı sofra etrafında toplanmak gerekiyor!

Yazarlar

Yayınevleri

Hekimler

Eczacılar

Diyetisyenler

Spor eğitmenleri

Aşçılar

Un sanayisi

- Gıda sanayisi
- Fırıncılar
- Ekmekçiler
- Gıda mühendisleri
- Ziraat mühendisleri
- Tarım bakanlığı
- Sağlık bakanlığı
- Milli eğitim bakanlığı



Peki gündemimiz ne olmalı ?

- ✓ Diyetle sağlıklı ekmek yemek gerekli
- ✓ Ekmeksiz diyet olmaz
- ✓ Diyetimde ekmeğime dokunma
- ✓ Günde 150-180 g tam tahıllı ekmek tüket
- ✓ Glutensiz diyet zayıflatmaz

ve dahası....

Bugün ekmek için ne söylersek yarın bu tarlalardan onu biçeceğiz....



Dünya bize atalarımızdan miras değil, gelecek neslin emanetidir.





Yerküre 1 derece ısındığında yıllık buğday rekoltesinin 42 milyon ton düşmesi bekleniyor

2100 yılına kadar sıcaklık 1~5 derece arasında artış gösterecek



İklim değişikliği ve beslenme güvenliği bilinci gelişmeli



Ekmeğine sahip çık

Buğdayına sahip çık

Mutfağına sahip çık

Kültürüne sahip çık

Ülkeneye sahip çık



**Buğday meselesi
Memleket meselesidir..**



”Şu dünya bir dağ gibidir. Ona nasıl seslenirsen o da sana sesleri öyle aksettirir. Ağzından hayırlı bir laf çıkarsa, hayırlı laf yankılanır. Şer çıkarsa, sana gerisin geri şer yankılanır. Öyleyse kim ki senin hakkında kötü konuşur, sen o insan hakkında kırk gün kırk gece sadece güzel sözler et. Kırk günün sonunda göreceksin her şey değişmiş olacak. Senin gönlün değişirse dünya değişir.”
Şems-i Tebrizi

