

# **Türkiye Un Sanayicileri Federasyonu'nun Kuruluşunun 10. Yıl Kutlaması ve Uluslararası Kongre ve Sergisi**

**"Buğday, Un ve Ekmek: Dünü, Bugünü ve Yarını"**

13-16 Mart 2014, Titanic Deluxe  
Belek, Antalya, Türkiye

## **SONUÇ BİLDİRGESİ**







**TÜRKİYE UN SANAYİCİLERİ FEDERASYONUN KURULUŞUNUN 10.YIL KUTLAMASI VE ULUSLARARASI  
KONGRE VE SERGİSİ-SONUÇ BİLDİRGESİ  
“BUĞDAY, UN VE EKMEK”: DÜNÜ BUGÜNÜ VE YARINI”  
Titanic Deluxe Hotel, Antalya 13-16 Mart 2014**

**TÜRKİYE UN SANAYİCİLERİ FEDERASYONU-SONUÇ BİLDİRGESİ**

**T**ürkiye çok değil bundan 10 sene öncesinden un sektöründe, sadece 780 bin ton buğday unu ihracat ettiğimiz yıllardan, 2 milyon ton ortalama ile yoluna başarı ile devam eden, un ihracatında önde gelen sayılı ülkeler arsından sıyrılarak zirveye oturma mücadelesinde galip gelen bir ülkedir. TÜİK verilerine göre, ülkemiz 2013 yılını 2,1 milyon tonu aşkın un ihracatı ve yaklaşık 950 milyon dolar gelirle tarihi bir rekorla kapatmıştır. Bu değer ile Türkiye 5 sene önce 425 milyon dolar seviyelerinde olan un ihracatını 2 katına katlayarak başarısını her yıl biraz daha arttırdığı kanıtlamaktadır. 2014 yılı hedeflerimizi ise mevcut sorunlarımızın çözüme kavuşturulması ile daha yükseğe çekerek bir rekora daha imza atma isteğinde ve bilincindeyiz.

En yakın rakiplerini açık ara geçen, coğrafi özelliğini fırsata çeviren Türkiye, 100’ü aşkın ülkeye ihracat yapmakta ve ihracat pazarı Afrika’dan Asya’ya geniş coğrafyalara yayılmaktadır. Dolayısı ile ülkemiz, ihracat yelpazesi çok geniş ve renkli bir yapıya sahip olmasıyla da övgüleri ve her türlü desteği hak etmektedir.

Bu çerçevede Türkiye Un Sanayicileri Federasyonu (TUSAF) olarak; Türk ekonomisinin tarım ve gıda sektöründe övünç kaynağı olan un sektörüne gerek sorunların tespitinde yol göstererek gerekse bilgilendirici ve geliştirici yayınlar hazırlayarak, ulusal ve uluslararası platformlarda kongre ve toplantılar aracılığıyla amaç ve yön vererek

çalışmalarımızı sürdürmekteyiz. Tüm bu çalışmalarımızı kamu başta olmak üzere diğer sivil toplum kuruluşları, mesleki örgütlerle ve uluslararası kuruluşlarla koordinasyon ve işbirliği içerisinde yürütüyor ve yürütmeye de devam edeceğiz.

M.Ö 1200’e dayanan ve o dönemlerde armağan olarak verilen buğday başağı, şimdi ise sofralarımızın baş tacı, geleneksel değerimiz; ekme olarak can buluyor.

Atalarımızın bizlere bıraktığı ve hala sofralarımızda değeri ve önemi büyük ekmeğimizin ve buğdayımızın geçmişini anlamak, bugününe değer vermek ve geleceğini korumak içindir tüm bu çabamız.

Ve bizler tanışıklığımızın çok eski zamanlara dayandığı buğdayımızın emanetçileri olarak buğday ve ekmeğe verilen önem ve değer bu başarımızı taçlandıracağının yeterince farkındayız ve TUSAF olarak her sene düzenlediğimiz Uluslararası Kongre ve Sergilerimizle de buna maddi ve manevi destek vermekten onur ve gurur duyuyoruz.

Bu amaçtan yola çıkarak 2013 yılında gerçekleştirdiğimiz Uluslararası Kongre ve Sergimiz ’in tanıtım filminde de **Göbekli Tepe’**den görüntüleri kullanarak misafirlerimiz aracılığıyla bu kültürel mirasımızı göz önüne çıkarmaya çalışmıştık. Bu sene ise Uluslararası Kongre ve Sergimize, günümüzde bile hayranlık uyandıran kültürel birikimlerinin en iyi temsil edildiği bir merkez olan Körliktepe gibi ilk buğday yetiştirilen ve öğütülüp ekme

yapıldığına dair kanıtların bulunduğu adres olan Göbekli Tepe'yi tanımak ve uluslararası platformda tanıtmak amacıyla Doğu Grubu sponsorluğunda sizlere "Göbeklitepe Tanıtım Projesi Sergisi"ni getirdik. Medeniyetin başlangıcı: Göbeklitepe ve Buğdayın uygarlaşması film gösterimi ile de bu mirası taçlandırdık.

10 yıla birçok başarı ve övgü sığdıran Türkiye Un Sanayicileri Federasyonu, 13- 16 Mart'ta Antalya Titanic Deluxe Otel'de düzenlenen ve 10. Yılını kutladığı Uluslararası Kongre ve Sergisi ile un sanayicileri, tüccarları ve tedarikçileri, değirmen makinacılarını, laboratuvar tedarikçilerini, ekmek ve diğer fırıncılık mamulleri üreticilerini, finans sektörünün temsilcilerini, ve kamu ve özel sektörden çok değerli akademisyen ve uzmanları bir araya getirmiş, 21 ülkeden 780 ulusal ve uluslararası delegeyi ağırlamış, 45 sergi alanının yer aldığı şimdiye kadarki en büyük organizasyona ev sahipliği yapmıştır.

Bize destek veren **Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı, T.C Sağlık Bakanlığı, Toprak Mahsulleri Ofisi, Kalkınma Bakanlığı, Türkiye Odalar ve Borsalar Birliği** ile sponsorlarımız; başta **Uğur Makine, Meko, Altınbilek, BBKA Storex, Alapala, SANKO, Mysilo, Gaziantep Ticaret Borsası, Kızılar/Çukurova, Genç Değirmen, Bühler, Yükseliş, Aybakar, Altuntaş Obial, Ana Değirmen, Alp Reyat, CNBC-e ve Doğu Grubuna** olmak üzere sergi alanında yer alan tüm destekçilerimize, TUSAF olarak teşekkür ve minnetlerimizi sunar seneye de sizlerle bir arada olmayı temenni ve arzu ederiz.

TUSAF ailesi olarak, kuruluşumuzun 10. Yılına denk gelmesi itibarı ile kongre ve sergimiz, paydaşlarımız ile aramızdaki yaratılan sinerji ve karşılıklı etkileşimin iyi bir örneği olarak ayrı bir öneme sahip olmuştur ve bundan böyle de devam edecektir.

Güncel konuların irdelendiği oturum ve toplantılarda, bilimsel veriler ve piyasa gerçeklerinin ışığında bilgilerimizi tazelemek amacının yanı sıra, gerek mevcut gerekse potansiyel ticari ilişkileri güçlendirmek, yeni bağlar kurmak ve endüstrinin tüm aktörlerinin bir araya getirilmesi hedeflenmiş ve amaç doğrultusunda:

#### a) Bilimsel Oturumlar:

-I. Oturum: " Buğdayın Dünü Bugünü ve Yarını"

- II. Oturum: " Un Sanayisi ve Gelecek Vizyonu "

-III ve IV. Oturum: " Dengeli Beslenmede Ekmeğin Yeri

olmak üzere 4 oturum,

b) Ticari Oturumlar ve ikili görüşmeler,

c) Sergi alanındaki 45 kurum ve kuruluş yer aldığı sunum ve standlar,

d)Tanıtım, Kamu Spotu ve Medeniyetin

başlangıcı: Göbeklitepe ve Buğdayın

uygarlaşması fimleri

e) Sergiler

-I. Sergi: "Göbeklitepe Tanıtım Sergisi"

-II Sergi: "TUSAF 10. Yıl Fotoğraf Sergisi"

olmak üzere 2 sergi düzeni ile

gerçekleştirilmiştir."

Açılış konuşmasında **TUSAF Başkanı Sayın Erhan ÖZMEN** un ihracatımızda yıllara göre sağladığımız artışın mutluluk verici olduğunu,

2013 yılında rekor düzeyde olduğunu, bunun tesadüf bir başarı olmadığı vurgusuyla ihracat pazarımızın geniş bir coğrafyaya yayıldığını belirtmişlerdir.

Bu başarının arkasında Federasyon ve Dernek yönetim kurulları ile Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı, Ekonomi Bakanlığı, Gümrük ve Ticaret Bakanlığı, TMO ve İhracatçı Birliklerinin çok önemli görevler üstlendiklerini belirterek emeği geçenlere teşekkür etmişlerdir. Ancak sağlanan bu başarının yeterli olmadığını, hedefin Türk un'unun Dünyada' ki imajının ve marka değerini yükseltmeye devam etmek ve fiyatlarımızı AB seviyelerine getirmek olduğunu açıklamışlardır.

Ülkemiz ve Dünya buğday üretimindeki son verileri ve öngörülerini açıklayan ÖZMEN, bakanlık ve TMO ile karşılıklı işbirliği içinde çalışmaya devam edeceklerini vurgulamıştır. Erhan ÖZMEN, son dönemlerde sistematik biçimde işlenen un ve ekmeği karalama kampanyalarına karşı 'Ekmeğe İade-i İtibar' projesi kapsamında konu paydaşları ile çalışmaların yoğun biçimde sürdürüleceğini belirtmişlerdir.

Kongre sponsorları adına söz alan **Ana Sponsor Sayın Okçul BARLIK**, sektörün geldiği noktadan övgü ile söz etmişlerdir.

**TOBB Sayman Yönetim Kurulu Üyesi Sayın Faik YAVUZ**, sektördeki atıl kapasiteye dikkat çekerek, tohum kalitesinin geliştirilmesi ve lisanslı depoculuk uygulamasının kapsam ve niteliğinin geliştirilmesinin sektöre sağlayacağı yararları belirtmişlerdir.

**Avrupa Un Değirmencileri Başkanı Sayın Gary SHARKEY**, kendi coğrafyalarındaki mevcut durumu özetleyerek, atıl kapasitenin kendileri için de önemli bir sorun olduğunu vurgulayarak, kıta dışında Kazakistan ve Çin' de yaptıkları tanıtım faaliyetlerini açıklamışlardır.

**TMO Genel Müdürü Sayın Mesut KÖSE**, dünyada 840 milyon insanın yetersiz beslendiği ve 10 milyon insanın açlık sonucu hayatını kaybettiği vurgusu ile ekmeğin israfını önleme kampanyası ile sağlanan başarıyı açıklamışlardır.

**Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı Müsteşarı Sayın Vedat MİRMAHMUTOĞULLARI**, toplantının ana teması olan Buğday, Un ve Ekmeğin beslenmedeki önemine vurgu yaparak sonuçların hayırlı olması temennisinde bulunmuşlardır.

Toplantının birinci oturumunda buğdayın tarihsel gelişimi ve gen kaynağı olarak kullanılan 'Siyez/Gernik' 'Göbeklitepe' nin önemini vurgulayarak, insanlığın bugünlere gelmesinde yörenin önemini belirtmişlerdir. Konuşma arkeolojik çalışmaların yer aldığı video gösterisi ile devam etmiştir. Yurt içi ve yurt dışı buğday üretim beklentilerine ait değerlendirmelerin de irdelendiği oturum, dünya buğday ve un ticaretinde trend ve beklentilerin sunulması ile son bulmuştur.

Birinci oturumun moderatörlüğü **Simon Arnold** tarafından yapılmış, **Yrd. Doç. Dr. Ahmet Uhri, Çağatay Maraş, Alain Butler, Dr. Dmitri Rylko** ve **Amy Reynolds** sunumlarını yapmışlardır.

İkinci oturumda konuşmacılar sektörde eğitim konusunu irdelemişler, yarının değirmencilerinin eğitimi için yapılan çalışmalarını özetlemişlerdir. Özetle eğitim işinin bir süreç olduğu bu konuda **kamu-üniversite-özel sektör-sivil toplum kuruluşlarının işbirliği** içinde olmaları gerekliliği konusu tartışılmıştır. Ülkesel ve AB desteklerinden mutlaka yararlanılarak sektörel gelişime katkıda bulunulması gerekliliği belirtilmiştir. Un sanayisinde gelecek yılların vizyonunun anlatıldığı konuşmalarda geçmiş, günümüz ve geleceğin birlikte değerlendirilmesi vurgusu ile oturum sona ermiştir.

İkinci oturumun moderatörlüğünü **TUSAF Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı Tolga Saltık** tarafından yapılmış, **Dr. Taylan Kıymaz, Prof. Dr. Hamit Köksel, Melinda Farris, Sibel Güven** sunumlarını yapmışlardır.

Üçüncü ve dördüncü oturumlarda **‘Dengeli Beslenmede Ekmeğin Yeri’** konusu irdelenmiştir. Konuşmacılar insan beslenmesinde tarihsel sürece bakıldığında temel kaynağın tahıllar olduğunu vurgulayarak, konu hakkında binlerle ifade edilecek bilimsel çalışmaya karşın,

bilimsel verilerden uzak bir takım ‘sözde’ beslenme tarzlarının insanların sağlığında geri dönüşümsüz zararlara yol açabileceğini ifade

etmişlerdir. Son 50 yılda moda biçimde gelişen yanlış eğilimlerden uzak durulması gerektiği, önemli olan ögenin sağlıklı ve dengeli biçimde beslenmek olduğunu, bu amaç ile mutlaka tahıllardan özellikle tüm tane tahıllardan yararlanmak gerektiğini belirtmişlerdir.

Beslenme biliminden uzak çevrelerin, zayıflama periyodunda toplumu hatalı yönlendirdiğini, ‘ekmek ve tahılları’ tüketmemeleri gerektiği vurguladıklarını, bu tip beslenme düzensizliklerinin metabolik dezavantajlarından dolayı sağlığı açıkça tehdit eder hale geldiğini bilimsel çalışmalar ile ortaya koymuşlardır. Sağlıklı zayıflamada ketosizin önlenmesi ve yoğunluğunun ortadan kalkması için tüm tane ekmeği ve tahılların eşsiz bir kaynak olduğu bildirilmiştir.

Konuşmacılar, buğdayın ve diğer tahılların doğal yapısında özellikle kabuk ve yakın kısımlarında yer alan biyoaktif bileşenler olan ‘tokoferoller, karotenoidler, fitik asit, glutathion, ferulik asit, tokotrienoller, fitoosterolardan, izoflavonlar, lignanlar ve glukofruktozanlar’ ın metabolizma üzerinde etkin rollere sahip olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca buğdayın yapısında yoğun biçimde bulunan çözünür ve çözünmez liflerin, başta kalp damar hastalıkları, diyabet ve gastrointestinal sistem sorunlarının çözümü üzerinde etkin ve önemli rollere sahip oldukları vurgulanmıştır.

Tüm tane tahıllar ve ekmeğin diyetlerde yeterli düzeylerde tüketilmesi iddia edildiği gibi obeziteye neden olmadığı, aksine diyetle olan uyumu kolaylaştırdığı bilimsel veriler ile ortaya konulmuştur. Dünya üzerinde genel olarak tahıla dayalı beslenmenin son 30 yılda azalma eğiliminde olduğu, ancak obezitenin ise arttığı vurgusu ile, Fransa ve İtalya gibi tahıl tüketiminin yoğun olduğu ülkelerde obezitenin tahıl tüketiminin daha az olduğu ABD'ye göre belirgin biçimde düşük olmasının bunun en açık göstergesi olduğu ifade edilmiştir. Konuşmacılar, beslenmede 'Denge ve Çeşitliliğin' önemsenmesi gerektiği, hiçbir gıda maddesinin tek başına mucizevi sonuçları olamayacağını belirtmişlerdir.

### III. ve IV. OTURUM'DA "DENGELİ BESLENMEDE EKMEĞİN YERİ" KONUSUNDA ELE ALINAN GÖRÜŞLER AŞAĞIDA ÖZETLENMEKTEDİR

**BESVAK Başkanı Prof. Dr. Ayşe Baysal'ın** açılış konuşmasıyla başlayan ikinci gün oturumlarını sırasıyla **Prof. Dr. Gülden Köksal ve Doç. Dr. Sertaç Özer** moderatör olarak yönetmişlerdir.

**Dr. Bekir KESKİNKILIÇ/T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu Başkan Yardımcısı**

Türkiye ile aynı gelir grubunda olan ülkelerde beklenen yaşam süresi artışı 1990-2011 yılları arasında 6 yıl artarken bu rakam ülkemizde 10 yıl olarak saptanmıştır. Ortalama yaşam beklentimiz ise 76 yıl olmuştur.

Dünyadaki ölüm nedenleri arasında önemli bir yer tutan, büyük ölçüde önlenabilir nitelikteki bulaşıcı olmayan kronik hastalıkların başlıca

nedenleri olarak: Sağlıksız beslenme, fiziksel hareketsizlik, tütün kullanımı, aşırı alkol tüketimi sayılabilir. Bu hastalıklardan Kardiyovasküler hastalıklar, inme ve Tip II Diyabetin %75, kanserin ise %40'ı belirtilen hususlara dikkat edilerek önlenabilmektedir.

Sağlıksız beslenme, fiziksel hareketsizlik sonucu ortaya çıkan obezite geleceğimizi tehdit etmektedir. 2010 yılında 19 yaş üzeri bireylerde yapılan "Türkiye Sağlık ve Beslenme Araştırması" sonuçlarına göre toplumun %30'unun obez kabul edilebilecek limitlerdedir. Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı (2014-2017)" kapsamında başlıca hedefler arasında yer alan: Sağlıklı beslenme alışkanlıklarını geliştirmek ve obeziteyi azaltmak amacıyla uygulanan stratejiler arasında; gıdaların tuz oranının azaltılması ve ekmekte kepek oranının daha da arttırılması ve tam buğday ekmeğinin yaygınlaştırılması bulunmaktadır. Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı tarafından çıkarılan yeni tebliğ ile ekmekteki tuz oranı azaltılırken, kepek oranı artırılarak toplum sağlığı açısından önemli bir hareket gerçekleştirilmiştir.

Folik asit eksikliğinden dolayı Türkiye'de her yıl yaklaşık 5 bin bebek Spina Bifida'lı doğmaktadır. Spina Bifida'nın Batı Anadolu'da görülme sıklığı binde 3 iken, Doğu Anadolu ve Orta Anadolu'da binde 8 dir ve hasta sayısı her geçen gün artmaktadır. Spina bifidalı doğmuş bir bebeğin 15 yaşına gelinceye kadar maliyeti yaklaşık 500 bin dolar dır. Programımızda yer alan "Ekmekte sağlık, ekmekle sağlık" ilkesi ile beslenmemizde önemli yer tutan ancak gıdalarda eksikliği bulunabilen; Demir, Folik asit ve D vitamini başta olmak üzere mikro

besinlerin ekmeğe ilavesi ile insan sağlığına katkıda bulunulması hedeflenmektedir.

#### **Dilara Koçak/Mezura Sağlık/Uzman Diyetisyen**

Ekmeğe ait dilimize yerleşmiş pek çok deyim bulunmaktadır. Ekmeğini çıkarmak, Ekmek Aslanın Ağzında, Kuru Ekmeğe Muhtaç Olmak, Ekmeğini Taştan Çıkarmak, Ekmek Kapısı, Ağacın Kökü Toprak, İnsanın Kökü Ekmek' tir gibi...Paleolitik dönemde insanlar beslenme ihtiyaçlarını gidermek için yabani hayvanları avlayarak, kök, tohum, meyve tüketerek varlıklarını sürdürmüşlerdir. Ekmeğin ve hammaddesi olan buğday' ın ilk kalıntıları ve öyküsü Neolitik döneme (Cıralı Taş Devri) dayanmaktadır. Yapılan arkeolojik çalışmalarda Şanlıurfa Göbeklitepe ( M.Ö 10.000), Diyarbakır Çayırönü (M.Ö 7000),-Konya Çatalhöyük (M.Ö 6800-5700), Burdur Hacılar (M.Ö 6750-6500) ve Mersin Yumuktepe (M.Ö 6000) bölgelerinde avcılıktan tarıma geçişin bulgularına rastlanmıştır. Bu süreçte insanlık, bu kadar bir süre sürdürdüğü avcılık-toplayıcılık düzeninden, ihtiyaçlarını karşılamak için yaşadığı çevreyi aktif olarak değiştiren bir türe dönüşmüştür. Bu geçiş, kabaca 2,5 milyon yıllık insanlık tarihinde çok önemli bir dönüm noktasına işaret etmektedir.

Tahılların önce öğütme taşlarında dövülerek ve sonrasında taş değirmenlerde iki taş arasında ezilmesi ile un' a yolculuk başlamıştır. İnsanların ezdikleri tahılları su ile karıştırması ile ortaya çıkan bulamaçları pişirmeleri ile ortaya çıkan mayasız ekmekler çeşitli coğrafyalarda; Lavaş, Pita, Naan, Sengek, Tortilla, Roti isimlerle üretilmiş ve halen

üretilmektedir. Bugünkü ekmek için ise insanoğlu binlerce yıl beklemiştir. Mayalı ekmeğin tesadüfen keşfedilmesi ile insanoğlu en eski endüstriyel mikroorganizmasını bulmuştur. Maya, insanlar tarafından henüz yazı dilini geliştirilmeden kullanılmaya başlanılmıştır. İlk başlarda çoğunlukla buğday, mısır, çavdar ve arpa ununu kullanılmış, yulaf unu ise çok sonraları kullanılmaya başlanılmıştır.

Yemeklere göre ekmek tüketimine bakıldığında, ekmek çeşitleri en çok sebze yemekler, etli kebablar ve çorbalarla tüketilmektedir. Ülkemizde yeni yapılan düzenleme ile ekmekteki tuz oranı azaltılarak, kepek oranı artırılmış böylece daha yararlı hale getirilmiştir. Beslenmede tam tane tahılların kullanılması ile; vücut ağırlığı ve obezitenin kontrol altına alınması, hipertansiyonun önlenmesi, kalp hastalıklarının azaltılması, metabolik sendrom ve diyabetin önlenmesi, bağışıklık sisteminin güçlendirilmesi, bazı kanser türlerinin önlenmesi mümkün olabilmektedir. Rafine edilmiş beyaz unlarda düşük düzeylerde bulunan Thiamin, Riboflavin, Vitamin B6, Folat, Demir ve Niasin gibi besin öğeleri tüm tane unlarında daha yüksek düzeylerde bulunmaktadır. Buğday ve obezite arasındaki ilişkiye bakıldığında; Fransa'da kişi başına buğday tüketimi Amerika'dakinden % 50 fazla olmasına rağmen obezite oranı çok daha düşüktür. İtalyanlar Amerikalıların iki katı kadar buğday tüketmelerine rağmen Obezite oranı Amerika'dakinin dörtte biri kadardır. Un üzerinde yapılan bir başka çalışma alanı da zenginleştirme çalışmalarıdır. Buğday unu

özellikle folik asit ve demir ile zenginleştirilmek suretiyle insan beslenmesinde daha yararlı hale getirilebilmektedir.

#### **Elena Paravantes-Hargitt/Amerikan Denizaşırı Diyetetik Derneği Başkanı**

Ekmeksiz bir öğün, öğün değildir. Akdeniz diyetinin tarihçesi oldukça eskidir. Akdeniz diyetinin piramidinde en geniş yer rafine edilmemiş tüm tane tahıllara, meyve ve sebzelere, zeytin yağına ve süt ürünleri günlük olarak tüketilmelidir. Bunları sırası ile haftada birkaç kez olarak tüketilecek, balık, kümes hayvanları, zeytin, bakliyat ve fındık, patates, yumurta ve tatlılar izlemektedir. Piramidin en üst kısmında ise ayda birkaç kez tüketilebilecek kırmızı et almaktadır.

Antik dönemlerde ekmek her öğünde tüketilerek, tokluk sağlamış ve mutluluğu arttırmıştır. Yarı vejeteryan nitelikte olan Akdeniz diyetinde ekmek temel rol üstlenmektedir, ekmek ve sebzeler doğal bir eşleşmedir, zeytin ve ekmek tek başına bir öğün olabilmektedir, Akdeniz diyeti ılımlı bir karbonhidrat diyetidir. Diyetle kullanılan ekmeklerin önemli kısmı daha ucuz olan rafine edilmemiş unlardan üretilirken, iyi bir lif kaynağı, vitaminlerin kaynağı ve enerjini temel sağlandığı temel öge konumundadır.

Akdeniz diyetinde ekmek sadece bildiğimiz şeklinde sunulmaz. Börek benzeri arası ot ve peynirle zenginleştirilmiş Phyllo, Pita, Peksimet, Grisini, Pizza olarak da tüketilir. Akdeniz diyeti çok değerli ve ekmeğin sağlıklı tüketildiği bir beslenme tarzıdır.

#### **Elvan Odabaşı KANAR/Formeo/ Diyetisyen**

Beslenme uzmanları en önemli besin maddesi olan ekmeği yasaklamamakta, bunu doğru bulmamakta ve ekmek yasaklı popüler diyetleri önermemektedirler. Dönemsel biçimde ortaya çıkan şehir efsanesi diyetlerde en sık kullanılan slogan “Ekmeği kes kilo ver” biçimde yanlış bir yaklaşımdır. Şehir efsanesi olan popüler diyetlerin tarihçesine bakıldığında 1820: Elma sirkeli su diyeti,1925: tatlı yerine bir The Lucky Strike sigarası, 1930’lar: Hollywood diyeti-greyfurt diyeti, 1950’ler: Lahana çorbası diyeti, 1972: Atkins diyeti, 1995: zone diyeti, 1997:Kan gubu diyeti, 2000’ler: Dukan diyeti, 2010: Metabolik denge diyeti, 2010: Glutensiz beslenme modeli ve nihayetinde 2011: Ülkemizde uygulanan :Karatay diyeti olarak sıralanabilir.

Düşük karbonhidratlı beslenmeye dayanan bu diyetlerin çoğundaki teoriler, yüksek protein ve yağ alımına dayanmaktadır. Bu diyetlerde alınan yüksek miktarda protein ve yağın yaşamsal organlar üzerinde uzun vadeli etkisi konusunda şüphe doğurur. Bu diyetler başlangıçta hızlı kilo kaybı sağlarlar ancak uzun süreçte iyi düzenlenmiş diyet ile aynı sonuçlar gözlenir. Ancak tabiki bazı risk farklarıyla: Birçok çalışmada düşük glisemik indeks ve yüksek protein diyeti uygulamasının kilo kaybının yanı sıra kardiyovasküler risk faktörlerini de artırdığı saptanmıştır. Pratikte, eşit enerji değerinde, karbonhidrattaki her 20 gram azalış ve proteindeki her 5 gram artış kardiyovasküler hastalık riskini %5 artırmaktadır.Bazı diyetlerde önerilen aşırı kırmızı et tüketimi kolorektal kanser riskini artırmaktadır.

Ekmek yasaklı diyetlere cevap olarak: tam taneli tahıllarda bulunan liflerin; sindirim sistemini düzenlediği, obezite, bazı kanser türleri, diyabet ve kardiyovasküler sistem hastalıkları risklerini azalttığı bilimsel veriler ile kanıtlanmıştır. Bu alanda yapılan çalışmalarda ortak sonuç olarak diyetle tüm tane unları ile üretilen ürünlerin kullanılmasının, kardiyovasküler sistem hastalıklarını %25-36, Tip 2 diyabeti %21-27, sindirim sistemi kanserlerini %21-43, Obeziteyi %47 düzeyinde azalttığı saptanmıştır.

Tam tahıl ve Rafine ürün girişleri arasındaki ilişkileri incelenerek yapılan 8 yıl izlemi süren bir çalışmada; 1.5 porsiyon tam tahıl tüketen bireylerin 0.9 porsiyon tüketenlere göre ağırlık kazanımı 0.5 kg daha az bulunmuştur. Tam tahıllar bakımından zengin bir beslenme düzeni ile; düşük Beden Kitle İndeksi, dar bir bel çapı ve aşırı kilolu olma riskinin azalması ile birebir bağlantılı bulunmuştur.

**Prof. Dr. Funda ELMACIOĞLU/Marmara Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölüm Başkanı**

Dünya Sağlık Örgütü ve Amerikan Pediatri Akademisi bebeklerin ilk 6 ay sadece eşsiz bir besin olan anne sütü almasını ve emzirmeye devam ederken 6 aydan sonra uygun tamamlayıcı besinlere başlanmasını önermektedir.

Yeterli ve dengeli beslenme için besin çeşitliliği olan bir diyet tüketmek gereklidir. Bu bağlamda günlük enerjinin %55-60 karbonhidratlardan gelmelidir. Dengeli beslenmede sindirilemeyen lif içeren kompleks karbonhidratlar (posa, lif) içeren Kepek

ekmeği, Çavdar ekmeği, Bulgur, Kuru baklagiller gibi gıda maddeleri bulunmalıdır.

25000 yıldır Diyetin temel enerji kaynağı olan tahıllar tüm toplumlarda ana besin ögesidir. Yetişkin kadın ve erkeğin günlük ortalama gereksinimleri düşünüldüğünde tüketilen 200 g ekmeğin (Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması 2010 verilerine göre) günlük alınması gereken enerjinin %20-24'ünü, Demirin %8-32'ini, Proteinin %26-28'ini, Kalsiyumun %6-38'i, B1 vitamininin %18-42'sini, B2 vitamininin %8-20'sini, Niasinin %10-18'ini karşılamaktadır. Tam tahıl tüketen bireylerde bazı hastalıkların riski önemli derecede azalmaktadır. Ülkemizde tam tane tahıllardan üretilen ürünlerin tüketimi arttırılmalıdır.

**Prof. Dr. Julie Miller Jones/St. Catherine Üniversitesi**

Dünya üzerinde buğday ve tahılların hastalıklara yol açtığını iddia eden pek çok kitap yayınlanmıştır. Bunların çoğunda buğday ve tahılların genetik olarak değiştirildikleri, obeziteyi destekledikleri, allerji ve çölyak hastalığına neden oldukları, diyabete yol açtıkları, beyin çalışmasını olumsuz yönde etkiledikleri, bağımlılık yaptıkları iddiaları bulunmaktadır. Son yıllarda ABD de yapılan çalışmalarda buğday tüketimi azalırken obezite artmıştır, bu da tahıl tüketiminin doğrudan obeziteyi arttıracak iddialarını çürütmektedir. Tahıl tüketiminin gelişmiş ülkelere göre daha fazla olduğu az gelişmiş ülkelerde obezite sorununa rastlanılmamaktadır.

Buğday ve diyabet ilişkisinin incelendiği çalışmada, tüm tane ürünlerinin tüketiminin artmasının Tip 2 diyabet riskini azalttığı belirlenmiştir. Tahıl kaynaklı liflerin diyabet riskini azaltmada diğer liflerden daha etkin olduğu ortaya konulmuştur. Günlük 90 gram tam tane tahıl alınması kolon kanser riskini %20 azaltmaktadır.

Son yıllarda glüten alerjisinin çok yüksek olduğuna ilişkin pek çok negatif çalışma da bulunmaktadır. Oysa çocuklarda yapılan bir çalışmada allerji oranları bakımından; süt (%2.5), Yumurta (%1.5) Yer fıstığı (%1.4) bulunurken buğday allerjisi (Çölyak) ise (%0.4) düzeyinde bulunmuştur.

Buğday hakkında pek çok olumsuz iddia bulunmasına karşın bunlar sadece iddiadır ve doğrulanamamıştır. Çölyak ve otoimmün hastalıkları son yıllarda artmıştır ancak bunun sebebi tam olarak bilinmemektedir. Buğdayın veya başka bir gıda maddesinin bağımlılık yaptığına ilişkin hiçbir somut veri bulunmamaktadır. Tüm tane tahıllar, diyabet, kalp hastalıkları ve aşırı kilo riskini azaltmaktadırlar. Sağlığınıza korumak için tüm tane tahılları tüketin.

**Prof. Dr. Murat Baş/Acıbadem Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü**

Türk toplumunun temel besin kaynaklarından olan ekmek, besin öğeleri içeriği açısından günlük diyetin önemli bileşeni olup, karbonhidrat, protein, posa, demir, çinko, B1 vitamininin önemli bir kaynağıdır. Aynı zamanda önemli düzeyde magnezyum, potasyum, niasin, B2 vitamini, folik asit ve B6

vitamini içermektedir. Günlük enerjinin ortalama %44'ü sadece ekmekten, %58'i ise ekmek ve diğer tahıl ürünlerinden sağlanmaktadır. 1974 yılında ülkemizde günlük ekmek tüketimi kişi başına 450 gram iken, 2010 yılında yapılan çalışmada ise bu rakam yarıdan fazla azalarak 200 grama düşmüştür.

Oysa obeziteye bakıldığında 1974 yılında obezite %15 iken, 2010 yılında %35 gibi yüksek düzeylere ulaşmıştır. Buda bize obezite ile ekmek tüketiminin doğrudan ilişkili olmadığını göstermektedir.

Tüm tane unları ile üretilen gıda maddeleri; Diyet posası, Elzem yağ asitleri, Antioksidanlar, Fenolik bileşikler, Fitoöstrojenler, Vitaminler ve mineraller ce zengindir. Rafinasyon ile B1 Vitamini (Tiamin), B2 Vitamini (Riboflavin), B3 Vitamini (Niasin), B5 Vitamini (Pantotenik Asit), B6 Vitamini, Folat ve E Vitamini değerlerinin %50 ya da daha fazlası işlem sırasında azalır.

18 yaş üzeri 122 kadın üzerinde, müdahale ve kontrol grubu olmak üzere ayrılan ve düşük kalorili diyet verilen iki ayrı denek grubundan müdahale grubuna ekmek verilmiş, diğer gruba ise verilmemiştir. 16 hafta süreç sonunda her iki grupta da antropometrik ölçümlerde anlamlı azalmalar bulunurken, ekmek tüketen grupta diyetle yüksek uyum bulunmuş, diğer grupta ise diyeti terk etmeler gözlemlenmiştir.

2213 katılımcı ile 4 yıl süren çalışmada katılımcıların ekmek tüketimindeki değişiklik ile ağırlık ve bel çevresi artışları arasındaki ilişki değerlendirilmiştir ve beyaz ekmek tüketimindeki artış ile ağırlık/bel çevresindeki

artış arasında bir doz-yanıt ilişkisi bulunmuştur. Öneri olarak ağırlık artışı ve abdominal yağlanmayı azaltmak için tam tahıllı ekmeğin tüketimi değil beyaz ekmeğin tüketimi azaltılmalıdır.

Tam buğday ekmeği acıkmayı geciktirmekte, iştah hormonlarını olumlu yönde etkilemekte, barsak pasajında doluluk hissi yaratarak mide boşalmasını yavaşlatmakta, doyma duygusunu geliştirmekte, yavaş emildiğinden insülin salgılanmasını yavaşlatmaktadır.

## **Selahattin DÖNMEZ/Farketmeden Diyet, Uzman Diyetisyen**

Şişmanlığın toplumlarda yüksek oranda görülmesine rağmen kilo verme ve korumayla ilgili girişimlerin başarısızlıkla sonuçlanması bireyleri ideal kilo verdiren diyeti bulma arayışına itmektedir. Ayrıca, kamuoyundaki en iyi diyet konusunda “uzmanlar bir türlü karar veremiyorlar” düşüncesi de tüketicilerde yeni yaklaşımlara karşı bir heves uyandırmaktadır. Bu nedenle hatalı (!) Popüler Diyetlerde odaklanılan konu toplam kalorinin karbonhidrat, protein ve yağdan gelen yüzdeleri üzerinden besin ögesindeki miktarlarıdır. Çünkü bu miktarlar üzerinden farklı iddialarla sağlıklı kilo verdirmeye çabaları fark yaratabilmektedir. Popüler akımlar; bilimsel kuruluşlar tarafından tavsiye edilen önerilerle zıtlık göstermektedir.

Popüler Diyetlerin çoğunda direkt ekmeğin ile ilgili spesifik bir öneri bulunmamasına karşın karbonhidratları kısıtlama savunucuları ekmeğin dahil tahıl, nişastalı sebze ve meyveleri aşırı kısıtlamayı önerilmektedir, tahıllar

önerilmeyen besinlerdir. Düşük Karbonhidratlı Diyetlerin en önemli komplikasyonu ketozistir. Bunu kandaki ürik asit yükselmesi takip eder. Birçok çalışma karbonhidrat kısıtlanmasının, düşük yağlı veya dengeli düşük kalorili diyetlere göre iştah ve doyum konusunda bir farkın olmadığını, ketosizin iştahı baskılamadığını bildirmektedir. Düşük Karbonhidrat içeren ketojenik diyetlerin kilo kaybı açısından dengeli düşük kalorili diyetlere göre metabolik açıdan avantaja sahip olduğunu gösteren bilimsel kanıtlar bulunmamaktadır.

Düşük Karbonhidratlı Diyetlerde kötü tat, gastrointestinal problemler, kan şekeri düşme, baş dönmesi, baş ağrısı, uykusuzluk, bulantı, susama, yorgunluk, güçsüzlük ve bitkinlik yan etkiler olarak bildirilmektedir. Düşük Karbonhidratlı Diyetlerde yüksek miktarda yenilen et ve kısıtlı tüketilen sebze-meyveye bağlı kemik kaybı, aşırı protein alımı nedeniyle de renal asit yüküne neden olarak kalsiüriyi tetiklediği gösterilmektedir.

Çalışmalar geri dönüşümsüz olmamakla beraber yüksek protein alımının renal boyut ve fonksiyonda adaptif değişikliklere neden olduğunu göstermektedir. Düşük Karbonhidratlı Diyetlerde meyve, sebze ve diyet lifinden yetersiz beslenmeye bağlı uzun sürede kanser riski şüphesi ortaya çıkabilmektedir. Düşük Karbonhidratlı Diyetler değerlendirildiğinde yüksek doymuş yağ ve kolesterol içerirken; E, A, B1, B6, folat vitaminleri, kalsiyum, magnezyum, demir, potasyum ve diyet lifi açısından önerilen alımdan düşük olduğu bildirilmektedir. Ketojenik diyetlerde ilk günlerde kilo kaybı

kısmen vücut suyundan olduğu gibi düşük karbonhidratlı beslenmeye devam eden kişilerin kaybettikleri vücut suyunu geri aldıkları belirtilmektedir. Dengeli diyetlerle kilo verme kişiye özgü olmalı, yaşam boyu sürdürülmelidir.

**Sylvia A. Escott-Stump/ Beslenme ve Diyetetik Akademisi Direktörü**

Ekmek günlük kalorimizi sağladığımız en önemli karbonhidrat kaynağıdır. Beyin ve kırmızı kan hücreleri faaliyetleri için glikoz a ihtiyaç duyarlar. Sağlıklı beslenmede temel kurgumuz toplam kaloriyi azaltmak, şeker ilavesini düşürmek ve sodyumdan kaçınmak yönünde olmalıdır. Bu amaca daha fazla bitkisel esaslı diyet ve tüm tahılların daha çok kullanılması ile ulaşmak mümkündür. Tüm tane buğdayda önemli bir biyoaktif bileşen olan polifenoller insan sağlığı bakımından temel öneme sahiptirler. Sağlık risklerini azaltmak için, tüm tane tahıllar ve %25 kadar kepek kaynaklı lif alımı yararlı olacaktır. Tüm tane tahılların tüketilmesi ile kanser, kardiyovasküler riskler, Tip 2 diyabet riski, karaciğer yağlanma riski, metabolik sendrom, obezite azaltılabilecektir.

Sağlık üzerindeki olumlu etkilerinden dolayı beslenmede günlük en az 40 gram tüm tane ürünü tüketilmelidir.

**K**amuoyu bilmelidir ki;

- Stratejik öneme sahip buğdayın milletçe önem ve değerini kavramalı bu sene Cumhuriyet rekoru kıran buğday üretimimizi her yıl daha da arttırmayı hedeflemeli ve bu amaçla gerekli alt yapı çalışmalarında çiftçiden, kamu ve sivil toplum kuruluşlarına kadar herkes görev ve sorumluluğunun bilincinde hareket etmelidir.
- Buğday üretimine teşvik ve yardım artarak devam etmeli, üreticinin gelişen çağa uyum sağlamasında gerekli eğitim ve bilinç kazanımı sürekli hale getirilmelidir.
- Türkiye'nin küresel pazardaki un ticareti ve başarısını arttırmak adına kamu ve sivil toplum kuruluşları iş birliği içinde olmalı ve atılan adımların yapıcı olmasına özen gösterilmelidir.
- Türkiye'nin geniş ihracat yelpazesini daha da genişletmek adına ticari ilişkiler geliştirilmeli, yeni pazarları keşfetmek için araştırmalar yapılmalı, raporlar ve çalışmalar hazırlanıp, sunulmalıdır.
- Un sektörümüzün gelecek vizyonu üzerine değerlendirmeler ve çalışmalar yapılmalı olası sorun ve problemler önceden tespit edilip çözüme ulaştırılmalıdır. 2014 hedef çıtımızı ise mevcut sorunlarımızın çözüme kavuşturulması ile daha yükseğe çekmeli bir rekora daha imza atma isteğinde ve bilincinde olmalıyız.
- Özellikle son zamanda un ve ekmek konusundaki bilgi kirliliği can yakan boyuta ulaşmıştır. Bu konu ile mücadele etmek, mesleki ve etik sorumluluk taşıyan herkesin görevidir. Bir bilim adamının etik olarak
- 

sorumluluğu; bir bilgiyi topluma aktarmadan önce, konuyu kendi süzgecinde, bilimsel veriler eşliğinde değerlendirmek ve irdelemektir. Gerek unun üretimi ve gerekse ekmek tüketimi ile ilgili gerçekliği ispatlanmamış negatif veya şifahi özelliklerini vurgulayan sözde pozitif bilgilerle toplumun kafası karıştırılmaktadır. Ne yazık ki, medya aracılığı ile toplumda kafa karışıklığı yaratan bu kişilerin önde olanları, belli bir alanda lisans ve üstü eğitim almış kişilerdir. Kamu otoritesi başta olmak üzere tüm taraflar; toplumun gıda ve gıda üretimi ile ilgili gerçek bilgiye zamanında sürekli ulaşımı için çalışmalı, tüketicilerin güvenilir bilgiye ulaşması güvence altına alınmalıdır.

- . Tüketicilerin, konusunun uzmanı olmayan kişilerin beyanlarına maruz kalmalarının yarattığı olumsuz etkileri giderecek çalışmalar yapılmalı, bilime olan inançla, uzmanlık alanında olmayan konularda konuşarak kamuoyunu yanıltan kişiler hakkında önlemler alınmalı ve gerekli işlemler yapılmamalıdır.
- Doğru bilgiye ulaşım ve tüketici güveninin sağlanması amacıyla bağımsız bilimsel bir otoritenin kurulması yararlı olacak, toplumun güveni konunun ehli uzman kişilerce tekrar sağlanabilecek, yanlış beslenme alışkanlıklarının önü kesilebilecektir.
- “Ekmek” ve “Dengeli Beslenme” birbirinden ayrılmayacak iki kavramdır. Atalarımızdan bizlere miras kalan ekmeğimizin değeri ve öneminin bilincinde olunmalı ve konunun uzmanlarının belirttiği gibi ekmeğin dengeli ve sağlıklı beslenme profilinde olmazsa olmaz bir değer olduğunun altı her fırsatta çizilmelidir.



Kongre ve Sergimize İlişkin Film, Kamu Spotu, Sunumlar ve Fotoğraflara [www.tusaf.org](http://www.tusaf.org)' dan ulaşabilirsiniz.



**İLETİŞİM:**

**Konrad Adenauer Caddesi 523. Sokak No:1 / 2,  
Yıldız / Çankaya / ANKARA**

**Tel : 0 (312) 440 04 54**

**Faks : 0 (312) 440 03 64**

**Web: [www.tusaf.org](http://www.tusaf.org)**

**E-Posta : [bilgi@tusaf.org](mailto:bilgi@tusaf.org)**





## STAND ALANI & SPONSORLAR

### Ana Sponsor



**ALTINBİLEK®**



**Alapala**



### Gala Yemeği Sponsoru

### 10. Yıl Kutlama Sponsoru

### Hoşgeldiniz Kokteyli Sponsoru



### Kongre Çanta Sponsoru



Gaziantep  
Ticaret Borsası

### Medya Sponsoru



### Kahve Molası ve Yemek Sponsorları



### Göbeklitepe Sergisi Sponsoru



**DOĞUŞ GRUBU**

### 10. Yıl Fotoğraf Sergisi Sponsoru



TURİZM ve TİCARET A.Ş. TOURISM & TRAVEL AGENCY

### Sergi Alanı - Fuaye



**ALTINBİLEK®**



### Proje Ortakları



**RUSSIAN  
GRAIN UNION**



**BNP PARIBAS**



**tepav**



**FARKETMEDENDİYET**



## Sergi Alanı, Kırangıç ve Plazma Duyuru Sponsorları

- ABP • ANAMED • ANGORAM • ARAR MAKİNE • BASTAK • BAYER-TÜRK • BESVAK • CHOPIN • DURAK PLASTİK • ENTİL • GAZEL DEĞİRMEN • GENÇ DEĞİRMEN • GÜLER SENTETİK • HAS SENTETİK • HİTİT MAKİNE • İKİ-EL MAKİNA • KIZILAR ÇUKUROVA • LOGAVIV • MALATYA SENTETİK • MUEHLENCEMIE • NASA/SEFAR • NECDET KAYA • ÖZENİR MAKİNE • ÖZPOLAT • ÖZTRANS • PARANTEZ • RÖNESANS • RUSSIAN GRAIN UNION • TUSAF • TEKNOSİN • TMO • UNORMAK • YENAR • YÜCEBAŞ MAKİNE