

Organik Ne Anlama Geliyor?

Kaynak: UWHealth, Beslenme ve Saęlık

Hazırlayan: İltekin Aksakoęlu, Şubat 2021



Organik yiyecekler ile geleneksel yollardan yetiştirilen yiyecekler arasındaki fark nedir?

"Organik" kelimesi, çiftçilerin meyveler, sebzeler, tahıllar, süt ürünleri ve et gibi tarımsal ürünleri yetiştirme ve işleme biçimini belirtir. Organik tarım uygulamaları toprak ve suyun korunmasını özendirmenin yanı sıra kirliliğini de azaltır.

Organik ürün ve et yetiştiren çiftçiler gübrelemek, yabancı otları denetim altına almak veya çiftlik hayvanları arasında hastalıkları önlemek için geleneksel yöntemleri kullanmazlar. Örneğin geleneksel çiftçiler bitki büyümesini desteklemek için kimyasal gübreleri kullanırken, organik çiftçiler toprağı ve bitkileri beslemek için hayvansal gübre veya kompost gibi doğal gübre uygularlar.

Organik gıda satın almanın nedenleri nelerdir?

Organik gıdaların seçiminde sağlık ve çevre kaygısının etkisi vardır. Daha sağlıklı bir seçim olduğunu düşündükleri için pek çok insan organik gıda satın alıyor. Organik hayvanlara hormon veya antibiyotik verilmediğini, hayvanların organik olarak yetiştirilen yem ve otlarla beslendiğini biliyorlar. Bazıları da organik hayvanlara daha insanca davranıldığına inanıyor.

Organik bitkilere böcek veya mantar ilaçları püskürtülmemiştir. Ayrıca organik gıda seçenler, toprakta insan yapımı kimyasalların olmadığından da emin olabilirler.

İnsanlar geleneksel gıda ürünlerinde kullanılan gıda katkı maddeleri ve diğer bileşenlerden kaygı duyuyor. Bazıları organik gıdanın geleneksel gıdalardan farklı bir tadı olduğunda ısrar ederken; diğerleri ise tatta hiçbir fark olmadığını söylüyorlar.

Bir ürünün organik olup olmadığını nasıl anlarız?

USDA (Ç.n. ABD Tarım Bakanlığı) organik damgası taşıyan bir gıdanın en az yüzde 95'inin organik olduğu garanti edilmiştir. En az yüzde 70 organik içerik içeren ürünlerin etiketinde "organik bileşenlerle yapılmıştır" yazılabilir ancak USDA damgası kullanılamaz. Yüzde 70'in altında organik içerik içeren ürünlerin etiketlerinde damga veya "organik" kelimesi kullanılamaz, ancak içerik listelerine organik maddelerin yer almasına izin verilir.

Organik yiyecekler daha besleyici mi?

Amerikan Diyetisyenler Derneği, organik gıdalardaki vitamin, mineral ve antioksidan düzeylerinin, geleneksel gıdaların beslenme özelliklerinden farklı olmadığını belirtiyor. American Journal of Clinical Nutrition'da 2010'da yayınlanan bir incelemeye göre, organik ürünlerin geleneksel olarak yetiştirilen ürünlerden daha sağlıklı olduğunu gösteren hiçbir kanıt bulunamamıştır. Organik ve geleneksel ürünlerin besin içeriği arasında fark olup olmadığı konusunda daha fazla araştırma yapılması gerekmektedir.

Diyetinize daha fazla meyve, sebze, az yağlı ve yağsız süt ürünleri, tam tahıllar ve yağsız et eklemek önemlidir. Bu ürünler ister organik ister geleneksel olsun, besleyicidir ve sağlıklı bir diyet olmasında katkıları vardır.

Yiyecek etiketlerini dikkatle okuyun. Bir ürünün organik olması veya organik içerikler içermesi, daha sağlıklı bir seçenek olduğu anlamına gelmez. Organik ürünler, organik olmalarına karşın şeker, tuz, yağ veya kalori bakımından yüksek değerlerde olabilir. Bir kurabiye, organik olsun ya da olmasın, beslenme açısından yine de bir kurabiyedir ve ölçülü olarak tüketilmesi gerekir.

Gıda Güvenliği İpuçları

Meyve ve sebzeler hasat edildikten sonra tarlalarda, meyve bahçelerinde, depolarda ve son olarak da marketinizde birçok kişi tarafından elle işlenir.

Listeriya, Salmonella ve E. Koli'de içinde olmak üzere bakteriler organik ve geleneksel olarak yetiştirilen ürünler üzerinde gizlenmiş olabilir. Bu bakteriler gıda kaynaklı bir hastalığa neden olabilir, bu nedenle de ürünlerinizin yıkanması gerekir.

İster yalnızca organik yiyecekleri seçin, ister geleneksel ve organik yiyecekleri karıştırmaya karar verin, her durumda aşağıdaki gıda güvenliği ipuçlarını izleyin:

- Taze yeşillikleri, meyveleri ve sebzeleri pişmemiş etlerden uzak tutarak çapraz bulaşmayı önleyin.
- Yemek hazırlamadan ve ürüne dokunmadan önce ellerinizi yıkayın.
- Sağlıklı ve olgun görünen meyve ve sebzeleri seçin. Çürük, küflü ve pelteleşmiş ürünlerden kaçın.
- Yüksek kaliteli ürünü almak için meyve ve sebzeleri mevsiminde satın alın. Ayrıca en taze yiyecekleri aldığınızdan emin olmak için ürünün markete teslim ediliş tarihinde satın almaya çalışın.
- Etiketle yıkanmış olduğu yazılmış olsa bile, önceden paketlenmiş olarak satılan tüm meyve ve sebzeleri yıkayın.
- Tüm taze ürünleri kir ve bakterileri azaltmak için bol suyla veya musluğunuzun püskürtme memesini kullanarak iyice yıkayın. Potansiyel bakterileri gidermek için

ürünü ellerinizle veya bir sebze fırçasıyla ovalayın. Sabun veya özel bir solüsyon gerekmez yalnız soğuk su en iyi ajandır.

- Yemeyi planlamıyor olsanız bile, tüm meyve ve sebzeleri yıkayın. Bakteriler meyve ve sebzelerin kabuğunda yaşayabilir. Dış kısmını soyup çöp kutusuna atsanız bile, bakteriler meyve veya sebzenin kabuğundan onları keserken kullanılan bıçağa ve ardından yiyeceğiniz parçalara aktarılabilir.
- Tarım ilaçlarıyla ilgili kaygınız varsa, ürünleri akıllıca seçin.

Hangi Organik Ürünün Satın Alınacağını Seçmek

Çevresel Çalışma Grubu araştırmacıları verilere göre, aşağıda verilen geleneksel olarak yetiştirilmiş gıdalarda potansiyel olarak, büyük ölçüde tarım ilaçlarıyla bulaşma olduğu sonucuna varmışlardır:

- Kereviz
- Şeftaliler
- Çilekler
- Elmalar
- Yaban mersini
- Nektarin
- Dolmalık biber
- Ispanak
- Kirazlar
- Lahana / kara lahana
- Patates
- İthal üzümler

Tarım ilacı bulaşı konusunda kaygınız varsa, bu yiyeceklerin organik olanlarını satın almayı düşünebilirsiniz.

Çevresel Çalışma Grubu aşağıda verilen geleneksel gıdaları tarım ilaçları bulaşı bakımından en düşük seviyede değerlendirmektedir:

- Soğanlar
- Avokado
- Tatlı mısır
- Ananas
- Mangolar
- Tatlı bezelye
- Kuşkonmaz
- Kivi
- Lahana
- Patlıcan
- Kantalup kavunu
- Karpuz
- Greyfurt
- Tatlı patates
- Çam kavunu

Referanslar

- US Dept of Agriculture, National Organic Program. Organic food standards and labels: the facts. Available at: <http://www.ams.usda.gov/nop/Consumers/brochure.html>. Retrieved on January 20, 2011.
- Mayo Clinic. Organic foods: Are they safer? More nutritious? Available at: <http://www.mayoclinic.com/health/organic-food/NU00255>. Retrieved on January 20, 2011.

- Environmental Working Group, EWG's Shopper's Guide to Pesticides. Available at: <http://static.foodnews.org/pdf/EWG-shoppers-guide.pdf>. Retrieved on January 21, 2011.
- Dangour, A.D., Lock, K., Hayter, A., Aikenhead, A., Allen, E., and Uauy, R. (2010). Nutrition-related health effects of organic foods: a systemic review. *American Journal of Clinical Nutrition*, 92, 203-210.