

TABAĞINIZA NE KOYDUĞUNUZU BİLİYOR MUSUNUZ?



Bilinçli Tüketim İçin Şifreleri Çözün

TABAĞINIZA NE KOYDUĞUNUZU BİLİYOR MUSUNUZ?

Prof.Dr.Oğuz ÖZYARAL

Mikrobiyolog, Koruyucu Sağlık Uz Antalya Belek Üniversitesi, Rektör Yrd.

"Bilinçli Tüketim İçin Şifreleri Çözün: Etiket Okuma Kılavuzu"

1. Etiket Nedir?

Gıda etiketleri, yalnızca bir ürünün içeriği hakkında bilgi vermekle kalmaz, aynı zamanda ürünün güvenli tüketimi için gereklidir.

Etiketlerde yer alan her bir bilgi, tüketicinin ürün hakkında bilinçli seçimler yapmasına olanak sağlar.

Bu bilgiler, sağlığımızı korumak için önemlidir ve ürünün üretim, saklama, tazelik gibi özellikleri hakkında kapsamlı bir rehber sunar.



Sağlığınız Etikette Gizli

Etiketlerde Karşımıza Çıkan Önemli Bilgiler:

❖ Son Tüketim Tarihi (SKT):

Ürünün en güvenli şekilde tüketilebileceği son tarihtir.

Bu tarih geçtikten sonra ürün, sağlık riski taşıyabileceğinden tüketilmemesi önerilir.

❖ Raf Ömrü:

Bir ürünün, uygun saklama koşulları sağlandığında, kalite ve tazeliğini koruyabileceği süreyi ifade eder.

Bu süre zarfında ürün, doğru koşullarda muhafaza edilirse, lezzet ve kalite açısından kabul edilebilir durumda kalır.

❖ Tavsiye Edilen Son Tüketim Tarihi:

SKT ile karıştırılmamalıdır. Bu tarih, ürünün tazeliğini ve kalitesini en iyi şekilde koruyabileceği süreyi gösterir.

Bu tarihten sonra ürün tüketilebilir, ancak kalite, lezzet veya dokusunda değişiklikler olabilir.

❖ **Menşei ve Üretim Yeri:**

Ürünün nerede üretildiği veya hangi ülke/şehre ait olduğu belirtilir.

Bu bilgi, özellikle belirli standartlara veya coğrafi bölgeye özgü ürünleri tercih eden tüketiciler için önemlidir.

❖ **Ambalaj Bilgileri:**

Ürünün ambalajında kullanılan malzemeler, çevre dostu olup olmadığı ya da geri dönüştürülebilir özellikte olup olmadığı gibi bilgiler içerir.

Ayrıca vakum, cam veya plastik ambalaj gibi ayrıntılar, ürünün korunması ve saklama süresi açısından önemli bir faktördür.

❖ **Firma Adı ve Marka:**

Ürünün hangi firma tarafından üretildiğini belirtir.

Güvenilir ve tanınmış markalar, kalite ve sağlık açısından tercih sebebi olabilir.

❖ **Miktar:**

Ürünün ağırlık veya hacim olarak miktarı belirtilir.

Bu bilgi, fiyat karşılaştırmaları yapmak ve tüketim miktarını planlamak açısından kullanışlıdır.

❖ **İçindekiler:**

Ürünün bileşenleri ve içerik sıralaması, hangi maddenin üründe en fazla bulunduğunu anlamamıza yardımcı olur.

İlk sırada yer alan bileşen, üründe en yüksek miktarda bulunan bileşendir.

❖ **Besin Değerleri ve Miktarlar:**

Kalori, protein, karbonhidrat, yağ oranları gibi besin değerleri, özellikle diyet takibi yapan tüketiciler için önemlidir.

Bu bilgiler, belirli sağlık gereksinimleri olan bireylerin bilinçli tüketim yapmasına katkı sağlar.

❖ **Logolar ve Damgalar:**

Organik, vegan, gluten-free gibi logolar, ürünün belirli standartlara uygun olduğunu gösterir.

Sertifikalı damgalar ise, bağımsız kurumlar tarafından yapılan testlerden geçtiğini ve belirli güvenlik veya kalite standartlarına uyduğunu işaret eder.





Etiket Okumanın Önemi

2. Etiket Okumanın Önemi

Bu bölümde, etiket okumanın neden sağlıklı ve bilinçli tüketim için vazgeçilmez olduğunu üç başlık altında inceleyelim:

❖ Sağlık Risklerini Azaltma:

- ✓ Gıda etiketleri, özellikle alerjenler, katkı maddeleri ve koruyucular gibi sağlık riskleri taşıyan içeriklerin belirlenmesine yardımcı olur.
- ✓ Alerjisi olan bireyler, etiketlerde yer alan “alerjen içerir” uyarıları sayesinde kendileri için tehlike arz eden ürünlerden kaçınabilir.
- ✓ Aynı şekilde, katkı maddeleri ve koruyucuların fazla olduğu ürünlerin sürekli tüketimi, uzun vadede sağlığa zarar verebilir.
- ✓ Bu nedenle, sağlığını korumak isteyen bireyler, etiketteki içerik listesini dikkatlice incelemelidir.



❖ Bilinçli Seçim Yapma:

- ✓ Etiketler, bir ürünün içerdiği besin değerlerini ve kalitesini anlamaya yardımcı olarak tüketicinin bilinçli bir seçim yapmasını sağlar.
- ✓ Örneğin, düşük şeker içeren veya protein oranı yüksek olan ürünler, diyet hedeflerine veya sağlık koşullarına uygun olabilir.
- ✓ Ayrıca, organik sertifikalı, GDO'suz veya sürdürülebilir yöntemlerle üretilmiş ürünlerin tercih edilmesi, çevreye duyarlı ve etik bir tüketici olmanın da ilk adımlarından biridir.

❖ Yanıltıcı Bilgileri Önleme:

- ✓ Bazı ürünlerde pazarlama amaçlı kullanılan “doğal”, “hafif”, “sağlıklı” gibi ifadeler yanıltıcı olabilir.
- ✓ Etiket okumak, bu tür pazarlama tuzaklarına düşmeden ürünün gerçek içerik ve besin değerini analiz etme olanağı sağlar.
- ✓ Tüketiciler, etikette belirtilen besin değeri ve içerik bilgilerinden yola çıkarak pazarlama ifadelerinin ötesine geçebilir ve ürünün gerçek özelliklerini daha iyi değerlendirebilir.





Etikette Nelere Dikkat Edilmeli?

3. Etiketle Nelere Dikkat Edilmeli?

Bu bölümde, gıda etiketlerinde tüketicinin dikkat etmesi gereken önemli noktaları madde madde ele alalım:

1. İçindekiler Listesi:

Etiketle yer alan bileşenler, üründe en fazla bulunan maddeden en aza doğru sıralanır. İlk sırada yer alan bileşen, üründe en yüksek miktarda bulunan bileşendir.

Alerjen içeren maddeler çoğu zaman koyu veya farklı bir renkle belirtilir. Bu, alerjisi olan kişilerin hızlıca kontrol etmesini sağlar.

Yapay tatlandırıcılar, koruyucular, katkı maddeleri ve renklendiriciler içeren ürünlerde, bu içerikler genellikle etiket üzerinde belirtilir. Bu bileşenlerin sıklıkla tüketilmesi uzun vadede sağlığa zarar verebileceğinden dikkat edilmelidir.

2. Besin Değeri Tablosu:

Kalori:

Ürünün enerji değeri, özellikle kilo kontrolü yapan veya diyet uygulayanlar için önemlidir.

Makrobesinler (Karbonhidrat, Protein, Yağ):

Diyet ihtiyacına uygun oranlar için besin değeri tablosunda bu içerikler incelenmelidir.

Şeker ve Lif Oranları:

Yüksek şeker içeren gıdalar kısa sürede kan şekerini yükseltebilir, bu nedenle şeker oranı düşük ürünler tercih edilmelidir. Lif ise sindirim sağlığı için önemlidir.

Tuz:

Tuz oranı, özellikle tansiyon veya kalp hastalığı olanlar için kritik bir öneme sahiptir.

3. Son Kullanma ve Üretim Tarihi:

Son Kullanma Tarihi (SKT):

Ürünün güvenli şekilde tüketilebileceği son tarihi gösterir. Bu tarih geçtikten sonra ürün tüketilmemelidir.

Tavsiye Edilen Tüketim Tarihi:

Bu tarih, ürünün en iyi kaliteyle tüketilebileceği son gün anlamına gelir. Kalite ve tazelik açısından önemli olsa da, SKT kadar katı bir zorunluluk oluşturmaz.

4. Alerjen Bilgileri:

İçinde gluten, soya, süt ürünleri, fındık gibi alerjen barındıran ürünlerde bu maddeler genellikle koyu yazı ile belirtilir. Alerji riski olanlar için hayati önemdedir.

5. Katkı ve Koruyucu Maddeler:

Etiketlerde "E-numarası" olarak gösterilen katkı maddeleri, renklendiriciler, tatlandırıcılar ve koruyucular hakkında bilgi verir. Katkı maddesi içermeyen ürünler tercih edilerek daha sağlıklı seçimler yapılabilir.

6. GDO veya Organik Sertifikası:

GDO (Genetiği Değiştirilmiş Organizma) içermeyen ya da organik sertifikalı ürünler çevresel ve etik kaygılar açısından önemlidir.

Sertifikalı ürünlerde, bağımsız kurumlarca yapılan denetimlerin ardından verilen sertifikalar bulunur.

7. Logolar ve Damgalar:

Vegan, glütensiz, laktozsuz gibi logolar ürünün belirli ihtiyaçlara uygunluğunu belirtir.

Sertifikalar, belirli bir kalite ve güvenlik standardına uyulduğunu gösterir; organik, fair-trade (adil ticaret) gibi damgalar çevre dostu veya sosyal sorumluluk bilincine uygun olduğunu ifade eder.

4. Sonuç ve Öneriler

Etiket okuma alışkanlığı kazanmak, sağlığımızı korumanın ve bilinçli bir tüketici olmanın ilk adımlarından biridir.

Etiketlerdeki bilgilere dikkat etmek hem kendimizin hem de çevremizin sağlığı için önemli etkiler yaratır. İşte etiket okumanın faydaları ve sağlıklı seçimler için birkaç ipucu:

- **Sağlıklı Seçimler Yapmak:**

Gıdaların içeriklerini ve besin değerlerini inceleyerek, günlük ihtiyacımıza uygun ürünleri seçmek; aşırı şeker, tuz veya katkı maddeleri içeren gıdalardan uzak durmak sağlıklı bir yaşam tarzının temelini oluşturur.

- **Alerji ve Sağlık Risklerini Önlemek:**

Alerjenleri, katkı maddelerini veya koruyucuları kontrol ederek, hassasiyetimiz olan ürünlerden kaçınabiliriz.

Böylece, sağlık risklerini en aza indirerek güvenli tüketim sağlayabiliriz.

- **Sürdürülebilir Tüketim:**

Organik, fair-trade (adil ticaret) veya GDO'suz ürünleri tercih ederek; etik, çevre dostu bir tüketici olma yolunda adımlar atabiliriz.

Bu tür ürünler, daha az kimyasal içermesi ve çevresel sorumluluk bilinci taşıması açısından önemlidir.

- **Bilinçli Alışveriş:**

Etiket okuma alışkanlığı, pazarlama tuzaklarına düşmeden ihtiyaçlarımıza uygun ve gerçekten değer katan ürünleri seçmemize yardımcı olur.

Kaliteli ve güvenilir ürünler tercih ederek hem israfı önleyebilir hem de uzun vadede sağlığımızı koruyabiliriz.

Unutmayalım ki, bilinçli bir tüketici olmak, sürdürülebilir ve sağlıklı bir yaşam tarzına katkı sağlar.

Etiketleri doğru okuyup anladığımızda, sağlığımızı korumakla kalmaz, aynı zamanda çevremize de katkıda bulunuruz.