

Tavuk Etinin Optimal Beslenmedeki Yeri ve Önemi

Prof. Dr Sevinç Yücecan
YDÜ Sağlık Bilimleri Fakültesi
Beslenme ve Diyetetik Bölümü

Optimal beslenmede ; “minumum hastalık riski, maksimum iyi hal/sağlık “dolayısıyla “maksimum sağlıklı yaşam” hedeflenmektedir. Optimal beslenmek için; çeşitli besinleri tüketmek, boya uygun beden ağırlığını korumak, daha az yağ ve daha az doymuş yağ tüketmek, günlük kolesterol alımını azaltmak, diyetle tam tahıl ürünleri, kuru baklagiller, sebze-meyve tüketimini artırıp, şeker tüketimini azaltmak, günlük tuz ve sodyum tüketiminde aşırıya kaçmamak, sıvı tüketimini artırmak, sigara içmemek, alkol tüketmemek/tüketiliyorsa miktarını azaltmak, aktif yaşam şekli yaşam kalitesini artırdığı için, fiziksel aktiviteyi artırmak gerekmektedir.

Optimal beslenme önerilerinde önemli bir yeri olan tavuk eti; besin değeri içeriği açısından etlere benzemektedir. Yalnız, daha az yağlıdır, buna bağlı olarak da enerji değeri kırmızı etten daha düşüktür. Doymuş yağ ve kolesterol içeriği de daha azdır. Özellikle tavuğun beyaz etinin yağı çok azdır. Bu nedenle sağlıklı beslenme önerilerinde kırmızı et yerine tavuk eti daha çok yer almaktadır (Tablo-1).

Yağ, sağlık için gerekli bir besin ögesidir. Ancak fazla yağ, özellikle doymuş yağ ve kolesterol tüketimi, sağlığı olumsuz yönde etkiler. Yüksek yağ tüketimi şişmanlık riskini de artırır. Vücutta yağ dokusunun artması, insülin direncine ve hiperinsülinemi' ye neden olur. Şişman ve diabetik kişilerde inatçı yüksek plazma insülin seviyesi hipertansiyon, ateroskleroz, hipertrigliseridemi, hiperkolesterolemi oluşumunu destekler, HDL- kolesterol düzeyinin azalmasına neden olur. Aşırı yağ tüketiminin özellikle meme, prostat, testis, rahim, yumurtalık ve kolon-rektum kanserlerinin oluşum riskini de yükselttiği belirtilmektedir

Vücutta çok önemli görevleri olan yağların, tüketim miktarı kadar türü de önemlidir. Özellikle diyet örüntüsündeki doymuş yağ asitleri kan kolesterolünü diyet kolesterolünden daha çok etkiler. Epidemiyolojik verilere göre, doymuş yağ asitlerinin alımındaki artış ile kardiyovasküler hastalık riskinin artması arasında pozitif bir ilişki vardır. Kanda total kolesterol ve LDL kolesterol düzeyleri yükseldikçe kardiyovasküler risk artmaktadır. Total kolesterol 1mmol/L artığında kardiyovasküler hastalıklardan ölüm oranının 1.4 kez artığı, serum kolesterol konsantrasyonu %10 azaldığında ise kardiyovasküler hastalıklardan ölüm oranının %20 azaldığı bildirilmektedir.

Ancak doymuş yağ asitleri plazma lipit ve lipoprotein konsantrasyonunu farklı etkileyebilmektedir. Özellikle 12-16 karbon atomu içeren doymuş yağ asitleri plazma total ve LDL-K konsantrasyonunu yükseltmektedir. Stearik asit gibi 18:0 karbonlu yağ asitleri ise HDL-K düşürücü, lipoprotein(a) [LP(a)] konsantrasyonunu artırıcı bir etkiye sahiptir. Doymuş yağ asitlerinden miristik asit (14:0) ise, lorik asit (12:0) ve palmitik (16:0) aside kıyasla kolesterolü daha fazla yükseltici bir etki gösterir. Yapılan

çalışmalarda doymuş yağ asitlerinden miristik (14:0), palmitik (16:0) ve stearik (18:0) asitlerden zengin diyet alanlarda koroner arter hastalığının gittikçe ilerlediği görülmüştür. Özellikle miristik ve palmitik asidin alımının plazma total kolesterol ve LDL kolesterolün yükselmesine neden olduğu bildirilmektedir. Doymuş yağ asitlerinden olan stearik asit plazma kolesterol konsantrasyonunu etkilememektedir. Bunun nedeni bu yağ asidinin karaciğerde desaturasyon enzimi aracılığı ile hızla oleik aside (18:1) dönüşmesidir. Ancak bu yağ asidinin plateletlerdeki (parçalanmış kan hücreleri) etkisi nedeniyle tromboz (kan pıhtısı) oluşumunu hızlandırdığı bildirilmiştir.

Sığır ve kuzu eti, tavuk etine kıyasla sırasıyla 2.5 ve 4.2 kat daha fazla miristik (14:0) asit ve 1.8 ve 2.9 kat daha fazla stearik (18:0) asit (doymuş yağ asitleri) içermektedir. Özellikle aterosklerozdan korunmak, gelişimini durdurmak, hastalığın tekrarını önlemek için yağ, doymuş yağ, kolesterol tüketimini azaltmak gerekmektedir. Bunun için tam yağlı süt, yoğurt ve peynir ile kırmızı et ve ürünleri, derili tavuk eti ve sakatatları diyetle sınırlamanın, tam yağlı süt ürünleri yerine, yağı azaltılmış veya yağsız süt ürünlerini, yağlı etler yerine yağsız ya da yağı az olanları tercih etmenin, bu nedenle özellikle kırmızı et yerine yağı ve doymuş yağı az derisiz tavuk, hindi etlerini ve her türlü balık etini tüketmenin önemi vurgulanmaktadır.

Tavuk etinin özelliklerine bağıntılı olarak kolesterol içeriği değişebilmektedir. Örneğin göğüs eti 58 mg/100g kolesterol içerirken, derisiz but 80 mg/100g kolesterol içermektedir (Tablo-1). Ortalama olarak tavuk etinin 65 mg/100 g kolesterol içerdiği kabul edilmektedir. Kırmızı etin kolesterol içeriği ise örneğin sığır etinin 75 mg/100g'dır. Ancak kırmızı et yağ ve doymuş yağdan zengindir ve özellikle doymuş yağlar kan kolesterolünü diyet kolesterolünden daha çok etkilemektedir.

Tablo-1: Tavuk ve Sığır Etinin Yenebilen 100 Gramlarının Enerji, Yağ, Yağ Asitleri ve Kolesterol Değerleri

Etlar	Enerji kkal	Yağ g	DoymuşYA g	TDYA* g	ÇDYA** g	Kolesterol mg
Tavuk						
Bütün	215	15.1	4.31	6.24	3.23	75
Göğüs(derisiz)	110	1.2	0.33	0.30	0.28	58
Göğüs (derili)	172	9.3	2.66	3.82	1.96	64
But (derisiz)	125	4.3	1.10	1.34	1.07	80
But (derili)	237	18.3	5.26	7.65	3.96	81
Sığır eti	293	25.0	9.48	10.96	0.61	75

*TDYA: Tek derecede doymamış yağ asidi

**ÇDYA: Çok derecede doymamış yağ asidi

Vücudun en küçük parçası olan yaşayan hücrenin yapısı proteindir. Büyüme; hücrelerin çoğalması demek olduğuna göre protein büyüme için elzemdir. Vücudun bütün hücrelerinin büyük bir bölümü proteinlerden yapılmıştır ve bu hücreler sürekli olarak değişip yenilenir. Bu nedenle vücuttan sürekli olarak belirli miktarda protein dışarı atılır. Bu bakımdan vücudun enerji deposu anlamında bir protein deposu yoktur. Sadece kısa süreli yetersizlikleri giderebilecek az miktarda yedek protein vücutta saklanabilir. Eğer vücut protein alamazsa, yıkılan hücreler yenilenemez.

Vücut proteinlerinin oluşumu için kaynak, besinlerin bileşiminde bulunan proteinlerdir. Vücudun karbonhidrat veya yağdan proteini yapması mümkün olmadığından dışarıdan protein alması zorunludur. Proteinler büyük moleküllerdir. Amino asitlerden oluşurlar. Amino asitler vücut dokularının yapı taşlarıdır. İnsan vücudu amino asitleri yapamadığı gibi, amino asitleri birinden diğerine çevirebilmekte sınırlı bir yeteneğe sahiptir. Vücudun diğer amino asitleri kullanarak yapamadığı bu amino asitlerin besinlerle alınması zorunludur. Sayıları yetişkinler için 8, çocuklar için 10 olarak kabul edilen bu amino asitlere “elzem amino asitler” adı verilmektedir. Genellikle hayvansal besinlerde bulunan proteinlerin elzem amino asit bileşimleri vücut gereksinmesine uygundur (Tablo 2).

Elzem amino asitleri uygun oranda olan proteinler sindirim sisteminde fazla kayba uğramadan vücuda alınırlar ve amino asitlerin hepsi bir arada buldukları için bu amino asitlerin birleşerek vücut proteini haline gelmeleri daha kolay ve hızlı olur. Et, tavuk, balık, süt ve ürünlerinden alınan proteinin çoğunluğu da vücut proteinine dönüşebilmektedir. Bunlar iyi kalitede protein kaynakları sayılırlar. Bu etlerin içerdiği proteinin çoğunluğu vücut proteini'ne dönüşebilmektedir ve sindirilebilirliği % 91-100'dür. Bu nedenle bu etlerin proteini iyi kaliteli protein kaynağı olarak nitelendirilmektedir.

Kırmızı et, tavuk ve balık eti protein içerikleri açısından kıyaslandığında aynı miktarlarda protein içerdikleri söylenebilir, fakat derisiz tavuk eti ve balık kırmızı ete kıyasla daha az doymuş yağ ve kolesterol içerir. Yapılan çalışmalarda kırmızı ete kıyasla tavuk ve balık eti tüketiminin koroner kalp hastalıkları riskini önemli derecede azalttığı gösterilmiştir (Tablo-2).

Tablo-2: Tavuk ve Sığır Etinin Yenebilen 100 Gramlarının Protein Değerleri

Etler	Protein g
Tavuk	
Bütün	18.3
Göğüs (derisiz)	23.1
Göğüs (derili)	20.8
But (derisiz)	20.1
But (derili)	16.7
Sığır eti	15.8

Genel olarak etler vitamin B₂ (riboflavin), niasin, vitamin B₆ ve vitamin B₁₂ bakımından da iyi bir kaynak olarak değerlendirilmektedir (Tablo-3). Ayrıca hayvansal yiyeceklerden etlerdeki demirin emilim oranı %25-30'dur. Bitkisel yiyecekler, hayvansal yiyecekler ile birlikte tüketildiğinde zaman demir emilimi daha iyi olmaktadır (Tablo-4).

Tablo-3: Tavuk ve Sığır Etinin Yenebilen 100 Gramlarının B Grubu Vitamin Değerleri

Etler	B ₁ mg	B ₂ mg	Niasin mg	B ₆ mg	Folat mcg	B ₁₂ mcg
Tavuk						
Bütün	0.06	0.19	6.64	0.34	30	1.11
Göğüs(derisiz)	0.07	0.09	11.19	0.55	4	0.38
Göğüs (derili)	0.06	0.09	9.91	0.53	4	0.34
But (derisiz)	0.08	0.18	6.25	0.33	10	0.36
But (derili)	0.06	0.15	5.21	0.25	7	0.29
Sığır eti	0.04	0.14	3.80	0.30	8	2.11

Tablo-4: Tavuk ve Sığır Etinin Yenebilen 100 Gramlarının Mineral Değerleri

Etler	Ca mg	Fe mg	Mg mg	P mg	K mg	Na mg	Zn mg
Tavuk							
Bütün	11	1.31	20	149	189	70	1.48
Göğüs(derisiz)	11	0.72	28	196	255	65	0.80
Göğüs (derili)	11	0.74	25	174	220	63	0.80
But (derisiz)	12	1.03	23	162	222	85	2.00
But (derili)	11	0.98	19	136	178	73	1.58
Sığır eti	21	1.79	15	145	244	67	3.87

Diyet örüntüsü, kronik hastalıkların gelişimindeki en önemli etmendir. Yapılan araştırmalar, diyet örüntüsü ile kronik hastalıklar arasında ilişki olduğunu göstermektedir. Son yıllarda diyet ve hastalık riskleri arasındaki ilişkinin tanımlanmasına yönelik yapılan epidemiyolojik çalışmalarda diyet kalitesi irdelenmektedir. Diyet Kalite İndeksi ve Sağlıklı Yeme İndeksi toplam diyet kalitesinin ölçülebilmesi için geliştirilmiş iki araçtır (8,9). Diyet Kalite İndeksi; diyetle ilişkili kronik hastalık riski eğilimini etkileyen toplam diyet kalitesinin ölçülebilmesi için geliştirilmiştir. Sağlıklı Yeme İndeksi (SYİ) ise alışkanlıklarının çok boyutlu, farklı yönlerini yakalamak ve diyet kalitesini her zaman takip edebilmek amacıyla geliştirilmiş bir diyet kalitesi ölçüm yöntemidir. SYİ'i skoru 0-

100 arasında değişmektedir. Skor < 50 ise yetersiz beslenme, 51-80 arasında ise orta düzeyde, > 81 ise iyi beslenme olarak sınıflanmaktadır . SYİ, 5 besin grubu (tahıl, sebze, meyve, et ve süt ürünleri), 4 besin bileşeni (total yağ, kolesterol, sodyum ve doymuş yağ) ve besin çeşitliliğinden oluşmaktadır. Bu çalışmalarda beyaz etin kırmızı ete oranı $\geq 4:1$ olduğunda birey 10 puan almaktadır. Bu da bize diyetle ilintili kronik hastalık riskini azaltmada sağlıklı yeme örüntüsünün ne denli önemli olduğunu bir kez daha hatırlatmaktadır.

Sonuç

Sağlıksız beslenme ve hareketsiz yaşam; yüksek kan basıncı, aterojenik lipit profili, obezite, kardiovasküler hastalık, kanser, tip 2 diabet oluşum riskini artıran en önemli risk faktörleridir. Optimal beslenme ile düzenli ve kontrollü yapılan fiziksel aktivite yaşam kalitesini artıran en önemli etmenlerdendir. Hiç şüphesiz tavuk eti, optimal beslenmek için gerekli bir besindir ve önerilen düzeylerde tüketildiğinde vücut fonksiyonlarının yerine getirilmesini sağlar.

Optimal beslenme önerilerinde önemli bir yeri olan tavuk etini satın alırken, hazırlarken, pişirirken ve tüketirken her zaman hijyene dikkat etmelidir. Derisiz tavuk etini her yaş grubu önerilen düzeylerde tüketebilir. Tavuk eti; et, yumurta, kurubaklagiller grubu içerisinde değerlendirilmektedir. Bu grup için günlük tüketilmesi önerilen miktar yetişkin, genç, çocuklar için 2 porsiyon, gebe ve emzikli kadınlar için 3 porsiyondur.

Kaynaklar

Makalede yer alan 6 adet kaynak istendiğinde yazarından temin edilebilir.

