

Tavuk Etinin Sağlıklı Beslenme İçin Önemi

Prof. Dr. Perihan Arslan

Doğu Akdeniz Üniversitesi
Beslenme ve Diyetetik Bölümü
parslan@hacettepe.edu.tr

Ulusların ve oluşturan bireylerin fiziksel, zihinsel ve ruhsal yönden sağlıklı ve güçlü yaşamasında sosyal yönden gelişmesinde, refah düzeyinin yükselmesinde beslenme insanın temel gereksinimlerinden birisi belki de en önemlisidir. Zira eğitim gibi sağlık verileri de toplumun beslenme durumu, ülkelerin sosyal ve ekonomik kalkınma düzeylerinin belirlenmesinde güvenilir bir göstergedir. İnsanlar, güvenilir, uygun fiyatta, iyi kalitede sağlıklı beslenme alışkanlığını geliştirecek besinleri satın alma ve tüketme hakkına sahiptirler.

Türkiye’de yetersiz beslenmenin etkilediği grupların başında çocuklar, gebe ve emzikli kadınlar, yaşlılar gelmektedir. Yetişkinlerde ise obezite başta olmak üzere hipertansiyon, kalp damar hastalıkları diyabet, kanser gibi kronik hastalıklar çoğunluktadır. Yeterli ve dengeli beslenebilmek için boya uygun vücut ağırlığını korumak, daha az doymuş yağ tüketmek, günlük kolesterol alımını azaltmak, şeker ve tuz tüketimini azaltmak, sebze–meyve, kurubaklagil, tam tahıl ürünlerini süt ve süt ürünlerini ve beyaz et ürünlerini daha sık tüketmek gerekmektedir (1). Sağlıklı beslenme önerilerinde önemli bir yeri olan tavuk eti (beyaz et) besin öğeleri açısından değerlendirildiğinde daha düşük enerji sağladığı, iyi kalite protein kaynağı olduğu ve daha az yağ ve doymuş yağ içermektedir (Tablo 1) (2).

Tablo 1: Çiğ Tavuk Etinin İçerdiği Enerji ve Besin Öğeleri Miktarı / 100 g.

	GÖĞÜS	BUT	DERİLİ ET
Enerji (kkal)	116	126	230
Protein (g)	21,8	19,1	17,6
Yağ(g)	3,2	5,5	17,7
Sodyum (mg)	72	89	70
Potasyum (mg)	330	300	260
Kalsiyum (mg)	10	11	10
Magnezyum (mg)	27	22	20
Demir(mg)	0,5	0,9	0,7
Bakır (mg)	0,14	0,25	0,16
Çinko (mg)	0,7	1,6	1,0
B6 vitamin (mg)	0,53	0,30	0,30
Folik asit (mcg)	8	12	7
Biotin (mcg)	2	3	2
Pantoneikasit (mg)	1,2	1,3	0,9
Tiamin (B1 vit)	1,10	0,11	0,08
Riboflavin (B2 vit)	0,10	0,22	0,14

Ülkemizde beslenmemizde önemli bir yere sahip bulunan tavuk etinin tüketimini etkileyen çok sayıda faktör bulunmaktadır. Bölgesel gelişmişlik farklılıkları, tüketici gelir düzeyi, sosyoekonomik ve demografik özellikler, bireysel zevk ve alışkanlıklar, ürün fiyatı ve gıda güvenliğine ilişkin faktörler tüketici tercihlerini etkilemektedir(3).

Aral (3), 2008 yılı Ankara ili Altındağ, Çankaya, Etimesgut, Mamak, Sincan, Yeni Mahalle, Gölbaşı ilçelerinde 450 hane üzerinde yaptığı araştırmasında tüketicilerin %86 sının tavuk etini, kırmızı ete kıyasla (%78) tercih ettiklerini bildirmiştir.

Durmuş(4) tavuk eti tüketimi ve tüketici eğilimleri çalışmasında (61 il, 2244 hanede) ailelerin %98’inin tavuk etini tükettiğini rapor etmiştir. Bu çalışmada tavuk etinin en fazla Akdeniz (%21), İç Anadolu

(%18), Marmara (%16) bölgelerinde haftada en az bir kez (%43,6), iki kez (%34,8) ve üç kez (%16,7) tüketildiği rapor edilmiştir.

2003 – 2007 TEKHARF (Türk Erişkinlerinde Kalp Hastalıkları Risk Faktörleri) 17 şehir, 16 kırsal toplam 33 yerleşim bölgesinde 1730 birey üzerinde yapılan araştırmada tavuk eti (Beyaz Et) tüketiminin günlük protein alımı üzerine etkili olduğu ve önceki yıllara göre tavuk eti tüketiminin yaklaşık %4 oranında arttığı rapor edilmiştir (5). Tavuk Etinin sindirimi kolaydır. Bu nedenle ülser, gastrit, spastik kolon gibi sindirim sistemi hastalıklarında uygun pişirme yöntemleri (haşlama, fırında) ile tüketilmesi önerilmektedir.

Çocuk Beslenmesinde: Çocukluk çağında özellikle protein yetersizliği, çocukların fiziksel ve zihinsel büyüme ve gelişmesini engellemektedir. Ülkemizde yapılan Türkiye Nüfus Araştırmasına (TNSA 2008) göre beş yaş altı çocukların kısa boylu bodur olduğu saptanmıştır. Bodurluk kronik bir beslenme yetersizliğinin göstergesidir. Büyümekte olan organizmanın kaliteli protein gereksinmesi vardır. Anne sütünden sonra tamamlayıcı besinlere geçildiğinde çocukların günlük protein gereksinmesinin %50'sinin hayvansal kaynaklardan karşılanması gerekmektedir.

Tablo 2: Tavuk Etinin 100 gramındaki Elzem Amino Asit Miktarı ve Çeşitli Yaş Gruplarındaki Çocukların Gereksinmesi (1)

100 Tavuk Etinde / mg		Çocuk mg/kg/ gün	
		2 Yaş	10-12 Yaş
Fenialalanin	842	69	27
Lösin	1540	73	45
Lizin	1871	64	60
İzolosin	1125	31	30
Triptofan	907	12,5	4
Methionin	556	27	27
Valin	750	38	33
Teronin	250	37	35
*Arginin			
*Histidin			

*Bir yaş altı çocuklar için elzem

Bir besinin kaliteli protein kaynağı olduğu, içerdiği amino asitlerle değerlendirilmektedir (1,7). Yetişkinler için 8 olan amino asitler büyüme ve gelişme sürecindeki çocuklar için 10 olup bu aminoasitlere “elzem amino asitler” denir. Tablo 2’de Tavuk etinin elzem amino asit miktarları ile çeşitli yaş grubundaki çocukların günlük elzem amino asit gereksinimleri gösterilmiştir. Günlük protein dengesini sağlayabilmek için tavuk etinin diyet proteinine katkı oranı %15’dir. Bu oran süt için %18’dir(1).

Gebelik ve Emzilikte: Gebelik ve emzilik döneminde kadınların günlük enerji gereksinimleri artar. Artan enerjinin %15-20 ‘sinin protein karşılanması ve bu miktarın da en az %25’inin hayvansal kaynaklı ürünlerden karşılanması önerilmektedir(6). Protein kalitesinin (elzem amino asitler) nedeniyle gebelik ve emzilik döneminde de annelerin sağlıklı beslenebilmeleri için kümes hayvanları, balık ve yumurtanın tüketilmesi gerekmektedir. Tavuk eti, sebzelerle birlikte tüketildiğinde (C vitamini) anemiyi (kansızlık) önler. Çeşitli besin gruplarını birlikte tüketmek anne ve çocuk sağlığı açısından önem taşımaktadır.

Kalp – Damar Hastalıklarında: Koroner kalp hastalıkları; doymuş yağ, rafine şekerlerin fazla tüketimi, sebze ve meyvelerin, tam tahıl unlu besinlerin, kurubaklagillerin daha az tercihi ile artmaktadır. TEKHARF (2003-2007) araştırmasında bireylerin beslenme alışkanlıkları incelendiğinde besin içindeki görünmez yağ tüketiminin diğer yıllara göre %3-6 oranında arttığı saptanmıştır(5). Bu çalışmada, besin tüketimi tercihlerine göre koroner kalp hastalıklarının oluşumuna neden olan faktörler incelendiğinde kırmızı eti “sık” tüketim önerilmeyen sıklık, derisiz beyaz tavuk eti ise önerilen sıklık olarak değerlendirilmiştir.

Diyetin toplam yağ miktarı ile kandaki trigliserid düzeyinde artış önemli bulunmuştur(5).

Tavuk etinin, özellikle beyaz tavuk etinin tüketilmesinin doymuş yağ oranının(%35,1) tekli doymamış yağ asitlerinden (%47,6) daha fazla olması nedeniyle ülkelerin sağlıklı beslenme piramitlerinde balık etinin yanı sıra yer almasına neden olmuştur(1). Doymuş yağların koroner kalp hastalıklarına etkisi ile ilgili yapılan çalışmalarda doymuş yağ asitlerinin LDL kolesterol düzeyini attırdığı bildirilmiştir(8,9). Tavuk etinin genelde çoklu doymamış yağ asitlerini az içermesi de besleyici değerini arttırmaktadır. Zira çoklu doymamış yağ asitleri, oksidasyonu arttırarak hastalık etkeni olarak değerlendirilmektedir. Tavuk etinin %14,9 oranında çoklu doymamış yağ asitlerini içermesi ve özellikle beyaz tavuk etinin kolesterol içeriğinin çok düşük olması (69mg/100 g) koroner kalp hastalıklarını önleme ve tedavisinde de önemli yer almaktadır.

Obezite Tedavisinde: Obezite tedavisinde bireyin günlük enerji alımı azaltılır. Bu azaltma kesinlikle bazal metabolizmanın altında olmamalıdır. Çeşitli besin gruplarının birlikte tüketilmesinin önerildiği “zayıflama diyetlerinde” günlük 1500-2000 kalorilik bir diyetin %15-20 ‘si protein (56-75 gram) olmalıdır. Sağlıklı bir diyetle toplam proteinin %25-50’sinin hayvansal kaynaklı (14-19 gram) olması önerilmektedir. (7, 9, 10).

Bu hesaplama göre 100 gram derisiz tavuk eti hayvansal kaynaklı proteini önerilen miktarda karşıladığı gibi diğer besin gruplarının da tüketilmesine yardımcı olmaktadır. Çünkü tavuk eti daha az enerji içermektedir.

Yaşlılıkta: Yaşlı bireylerin beden bileşimindeki değişimle birlikte sindirim sisteminde de değişiklikler olur. Dişlerin kaybı, tat duygusundaki değişim besin alımını azaltır. Yaşlılıkta protein gereksinimi değişmez(0,8-1,0g/kg 50-70 g/gün) ancak besin alımları düzensizleşir(10). Bu nedenle öğün sayısı ve sıvı miktarı arttırılmalı, tuz miktarı azaltılmalıdır. Yaşlı diyetindeki besinler yaşlının ekonomik durumu ve yeme alışkanlıklarına göre programlanmalıdır. Sindirim sistemi enzimlerinin de azaldığı unutulmamalıdır. Besinlerin pişirilmesinde diyetin enerjisini arttırıcı, sindirimi güçleştirici besinlerden (sert yiyecekler, kızartmalar, ağır hamur tatlıları vb.) kaçınılmalıdır. Tavuk eti, yumurta ve kuru baklagillerin diğer besin grupları ile tüketilmesi önerilmektedir(1).

Kanser: Yapılan araştırmalarda fazla miktarda et tüketimi özellikle kırmızı et ve işlenmiş et ürünlerinin tüketiminin çeşitli kanserlere (kolorektal, mide, meme, prostat) neden olduğu rapor edilmiştir(11,12). Son yıllardaki araştırmalarda et tüketiminin yumurtalık kanserine olan etkisi dikkati çekmiştir (10,11). Neden olarak da fazla et tüketimi ile fazla miktarda doymuş yağ alımı olarak gösterilmiştir (12,13). Vaka kontrol çalışmalarında çok sık tüketilmedikçe (%25-%75) tavuk veya balık etinin kanser ile ilişkisi olmadığı gösterilmiştir(13-15).

Avustralya kanser çalışması (AOCS) 1709 yumurtalık kanserli kadın üzerinde yapılan bir araştırmada hastaların beslenme durumları besin tüketimi sıklığı yöntemi ile değerlendirilmiştir. Bu çalışmada haftada >3 porsiyon tavuk eti tüketenlerde kanser riskinin %15-20 daha az olduğu rapor edilmiş ve yumurtalık kanser oluşumunda tavuk eti ve balık etinin, işlenmiş et ürünleri ile kıyaslandığında etkisinin olmadığı sonucuna varılmıştır (16).

Tavuk etinin tercih nedenleri

- Kolay pişer, sindirimi kolaydır
- Enerjisi az, doymuş yağı az, protein kalitesi yüksektir, sodyum miktarı azdır. Bu nedenle dengeli beslenmede önemli bir yeri vardır.
- Sağlıklıdır
- Ekonomiktir.

Tüm bu özellikleri nedeniyle tavuk eti sağlıklı beslenme konusuna önem veren insanlar arasında oldukça popüler et olmasını sağlamaktadır.

KAYNAKLAR

Makalede yer alan 16 adet kaynak istendiğinde yazarından temin edilebilir.