



## İşlenmiş gıdaları tüketirken dikkat edilmesi gerekenler

Bir gıdanın işlenmiş gıda olarak etiketlenmesi, asıl halinin tüketim öncesi değiştirildiğini ifade ediyor. İşlenmiş gıda denildiğinde ise genellikle akla şekerli atıştırmalıklar ve abur cuburlar geliyor. Ancak günümüzde tüketilen çoğu besin, bir dereceye kadar işleniyor. 150 yılı aşkın köklü geçmişiyle **Generali Sigorta**, işlenmiş gıdaların nasıl ayırt edilebileceği ve sağlıklı bir beslenmede bu tip gıdaların nasıl olması gerektiğiyle ilgili bilgileri paylaştı.

Generali Türkiye  
Zeren Kurt Turan  
+90 535 702 44 21  
[zeren.turan@general.com.tr](mailto:zeren.turan@general.com.tr)

Ajans Dijital Kalem  
Özkan Özbey  
+90 507 589 19 96  
[ozbey@ajansdijitalkalem.com](mailto:ozbey@ajansdijitalkalem.com)

### Az işlenmiş gıdalar

İşlenmiş gıdaları akılda canlandırmanın en iyi yolu, bu gıdaları az işlenmişten ileri işlenmişe kadar bir ölçek üzerinde düşünmektir. Bu ölçeğin en başında bulunan az işlenmiş gıdalar, sadece hafif değişikliklere uğrarlar ve genel olarak besin değerlerini korurlar. Soyulmuş ve doğranmış meyveler, donmuş sebzeler, konserve ton balığı ve kavrulmuş kuru yemiş bu gıdalara örnektir.

### Orta işlenmiş gıdalar

Orta işlenmiş gıdalara genellikle tuz, şeker, baharat ve yağ gibi çeşitli malzemeler eklenmektedir. Bu durum, gıdaların besin değerlerini etkileyebilir ancak tamamen ortadan kaldırmaz. Örneğin, makarna sosları, salata sosları, aromalı yoğurtlar ve pasta karışımları bu kategoride yer alır.

### İleri işlenmiş gıdalar

İleri işlenmiş gıdalar birçok farklı işlemde geçer. Bu gıdalara besin değerlerini büyük ölçüde sınırlandıran birçok koruyucu ve başka kimyasal maddeler eklenmiş olması muhtemeldir. Bu kategoride birçok donmuş ve mikrodalga fırında pişen gıdalar, tatlılar, gazlı içecekler ve bazı şarküteri ürünleri yer alır. Son çalışmalar, çok fazla ileri işlenmiş veya 'ultra işlenmiş' gıda tüketmenin sağlık sorunlarına neden olabileceğini ortaya koymuştur.

### En iyi yöntem etiketi incelemek

İşlenmiş gıdalar sıfırdan yemek pişirme fırsatı bulamayan birçok aileye zaman tasarrufu sağlaması açısından tercih edilmektedir.



İşlenmiş gıdaların besin değerini ve sağlık açısından bir sorun yaratıp yaratmadığını anlamanın en iyi yöntemi etiketi incelemektir. Bu sayede gıdaya eklenen malzemelerin yanı sıra şeker ve tuz seviyelerini görmek mümkündür.

### **Uzmandan yardım almak**

Günlük yoğunluk dolayısıyla günümüzde birçok kişi beslenirken zaman tasarrufu sağlaması açısından işlenmiş gıdaları tercih etmektedir. Bu durumun aşırı düzeyde olması ise bazı sindirim sorunlarını beraberinde getirebilmektedir. Eğer kişinin beslenmesinde çok fazla işlenmiş gıda tüketimi söz konusuysa, beslenme şeklini dikkate alarak önerilerde bulunacak bir beslenme uzmanından yardım alınmalıdır.

### **Generali Hakkında:**

En büyük global sigorta ve varlık yönetimi sağlayıcılarından biri olan Generali, 1831'de kuruldu. Grup, 2019'da 69,7 milyar Euro'nun üzerinde toplam prim geliri ile dünyanın 50 ülkesinde faaliyet gösteriyor. 61 milyon müşteriye hizmet veren ve yaklaşık 72.000 çalışanı bulunan Grup, Avrupa'da lider konumda yer alırken, Asya ve Latin Amerika'da yükselen bir varlığa sahip. Generali'nin amacı, benzersiz dağıtım ağı sayesinde yenilikçi ve kişiselleştirilmiş çözümler sunarak müşterilerinin ömür boyu ortağı olmak.