

# HAZIR GIDALAR

## Gıda maddeleri

Türk Gıda Mevzuatı'na göre tütün ve ilaç dışında insanlar tarafından yenilen ve içilen her maddeye gıda maddesi denir.

## Doğal Gıda

İşlenmemiş, doğal kaynağından elde edildiği gibi kullanılan gıda maddeleridir.

## Hazır Gıda

İşlenmiş ve ambalajlanmış gıda maddeleridir.



Hazır gıdalar tek başına tüketilmeyen, besleyici değeri olan veya olmayan farklı aşamalarda gıda maddelerine eklenen çeşitli katkı maddeleri içerirler.

### Katkı maddelerinin kullanım amaçları:

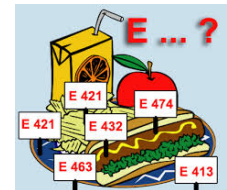
- 1- **Gıdanın besleyici değerini arttırmak** (Vitamin, mineral ve amino asitler)



- 2- **Gıdanın belli bir kıvamda olmasını sağlamak** (Nişasta ve türevleri)



- 3- **Gıdanın bileşenlerine ayrılmadan kalmasını sağlamak** (emülsifiyer ve stabilizatörler)



#### 4- Gıda yüzeyinin pürüzsüz görünmesini sağlamak



#### 5- Gıdayı renklendirmek



#### 6- Gıdayı tatlandırmak



#### 7- Gıdaya aroma katmak

#### 8- Gıdanın raf ömrünü arttırmak: Katkı maddeleri eklemenin dışında aşağıdaki yöntemlerle de gıdaların raf ömürleri uzatılır:

- Pastörizasyon:** Gıda maddesi 60-100°C'ye kadar ısıtılır, paketlenir. Pastörize işleminden sonra bazı ısıya dayanıklı bakteriler gıda maddesinde kalabilir.
- Sterilizasyon:** UHT (ultra high temperature) adı verilen işlemle gıda maddesi 120-140°C'ye kadar ısıtılır. Sterilizasyondan sonra gıda maddesinde hiçbir bakteri kalmaz.



UHT teknolojisiyle işlenmiş ürünlerin raf ömrü, pastörize ürünlerin raf ömründen daha uzundur.



Türkiye'de gıdalara konulan katkı maddeleri "Türk Gıda Kodeksi, Gıda Katkı Maddeleri Yönetmeliği" tarafından kontrol edilmektedir. Hazır gıda üretimi yapan firmaların bu yönetmeliğe uymaları zorunludur. Güvenilir olmayan firmaların ürünleri satın alınırken dikkat edilmeli ve **ürün niteliklerini gösteren etiketler**in bulanmadığı hazır gıdalar kullanmamalıdır.



Diğer yandan hazır gıdaların kullanım süreleri birbirinden farklıdır. Bu nedenle hazır gıda alınırken **tüketim tarihleri**ne de mutlaka dikkat edilmeli, tüketim tarihi geçmiş ürünler kesinlikle kullanılmamalıdır.

## Bazı gıda katkı maddelerinin insan vücudundaki zararları:

Katkı Maddesi	Zararları	Kullanıldığı gıdalar
<b>E102</b> Tartrazin Renklendirici	Astım krizini tetikler ve tiroid kanseri riskini artırır. Norveç ve Avusturya'da yasaklandı.	Renkli içecek, tatlı, reçel, unlu gıdalar, çerez, konserve balık ve hazır çorbalarda kullanılır
<b>E104</b> Kinolin Sarısı Renklendirici	Deride iltihaplanmaya yol açabilir. (ABD, Avustralya ve Norveç'te yasak)	Ruj, saç bakım ürünleri, kolonya üretimi ve eczacılıkta kullanılır.
<b>E107</b> Yellow 7G Renklendirici	Astımlılarda alerjik reaksiyon görülebilir. Avustralya ve Amerika'da yasaklandı.	Hafif içeceklerde kullanılır.
<b>E110</b> Sunset Yellow FCF, Orange, Yellow S Renklendirici	Böbrek kanseri riskini artırır. Diğer yan etkileri kurdeşen, rinit (burun akması), burun tıkanıklığı, alerji, hiperaktivite, kromozom hasarı, karın ağrısı, bulantı ve kusma, hazımsızlık ve iştahsızlıktır. Norveç'te yasaklandı.	Unlu gıdalar, pasta, tatlı, çerez, dondurma, içecek ve konserve balık, hazır çorba ve bazı şurup cinsi ilaçların üretiminde kullanılır
<b>E122</b> Azorubin, Karmoisin Renklendirici	Astımı olanlarda krizi tetikleyebilir. İsveç, Amerika, Avusturya ve Norveç'te yasaklandı.	Şekerleme, marzipan ve jölelerde kullanılır.
<b>E210</b> Benzoik asit Koruyucu	Astıma, sinirsel bozukluğa ve çocuklarda hiperaktiviteye neden olabilir.	Fırın mamulleri, peynir, çiklet, çeşni, dondurulmuş mandıra ürünleri, yumuşak tatlı gibi gıda ürünlerinde, kozmetik ürünlerde, eczacılıkta öksürüğe karşı antiseptik ve mantara karşı merhem yapımında kullanılır.
<b>E211</b> Sodyum Benzoat Koruyucu	İnsan hücrelerinin mitokondrisinde kalıcı DNA hasarlarına yol açar. Astıma, sinirsel bozukluğa ve çocuklarda hiperaktiviteye, kurdeşene neden olabilir. Deride kızarıklık, şişlik, kaşıntı ve ağrıya neden olur.	Süt ve et ürünleri, çeşniler, fırınlı mamuller ve şekerlemelerde, ağız yoluyla alınan birçok ilaçta kullanılır.
<b>E330</b> BHA Antioksidan	<u>Aşırı miktarda kullanıldığında</u> mide krampları ya da ağrılar, diyare, mide bulantısı veya kusma ve iştah kaybına sebep olabilir.	Bisküvi, konserve balık, peynir ve peynir ürünleri, bebe maması, kek, çorba, çavdar ekmeği, içecekler ve mayalanmış et mamullerinde kullanılır.

<b>E407</b> Karragenan Koruyucu Kıvam artırıcı	Kanser riskini artırır. Ülser ve zehirlenme riski taşır.	Türkiye’de kullanılan gıda maddesi bulunmamıştır.
<b>E621</b> Mono sodyum glutamat (Çin tuzu) Tatlandırıcı	Bağımlılık yapar. Solunum yolu hastalıkları ve astım riskini artırır. Çocuklarda büyüme hormonunun baskılanmasına neden olabilir. Diyabet gelişimine neden olabilir. Doyma mekanizmasında bozukluğa ve dolayısıyla obeziteye neden olabilir. Göz retina tabakasına hasar verebilir. Merkezi sinir sistemini tahrip ederek Alzheimer, Parkinson, Huntington ve sara (epilepsi) hastalıklarına neden olabilir.	Cipsler, krakerler, Bazı katı ve ekmek üstü yağlarda, Et sularında, Hazır çorbalarda, sebze, ton balığı ve salata sosu konservelerinde ve dondurulmuş gıdalarda kullanılır.
<b>E622</b> Mono potasyum glutamat Tatlandırıcı	Baş ağrısı, kusma, ishal, karın krampları ve nefes darlığı yapar.	Kullanılan gıda maddesi bulunamadı.
<b>E635</b> Disodyum 5'-ribonukleotid Tat verici	Kaşıntılı reaksiyonlara sebep olup alerji yapabilir. Bebek ve küçük çocuklar korunmalıdır. Bazı ülkelerde yasaklanmıştır.	Cipsler, hazır şehriyeler ve bazı pastalarda kullanılır.
<b>E951</b> Aspartam Tatlandırıcı	baş ağrısı, migren, baş dönmesi, nöbet, bulantı, uyuşma, kas spazmları, kilo artışı, deri döküntüsü, depresyon, yorgunluk, sinirlilik, çarpıntı, uykusuzluk, görme bozuklukları, işitme kaybı, nefes zorluğu, anksiyete atakları, konuşma bozukluğu, tat kaybı, tinnitus (kulak çınlaması), vertigo, hafıza kaybı ve eklem ağrıları gibi yan etkileri vardır.	Meşrubatlar, Meyveli içecekler, Sakızlar, Meyveli yoğurtlar, Dondurulmuş tatlılar, Sofralık tatlandırıcılar, İlaçlar, Çocuk şurupları ve antibiyotikler, Düşük kalorili gıdalar, Sporcu içecekleri, Çikolatalar, Nane şekerleri, Dondurmalar, Kahvaltılık gevrekler, Konserve meyveler
<b>E952</b> Siklomat Tatlandırıcı	Migren, kanser ve diğer reaksiyonlara neden olduğu bilinir. Fare testis ve embriolarında yapılan testlerde hasara neden olduğu tespit edilmiştir. Birçok ülkede yasaklanmıştır.	Meyve aromalı içecekler, gazlı içecekler ve kolada bulunur.