

## **Organik Meyve ve Sebzelere Beslenme ve Sağlık Yönünden Önemi**

Ümmügülsüm Erdoğan<sup>1</sup>, Arzu Kavaz<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Atatürk Üniversitesi İspir MYO Bahçe Ziraat Bölümü 2590 İspir, Erzurum

<sup>2</sup>Atatürk Üniversitesi Ziraat Fakültesi Gıda Mühendisliği Bölümü, Erzurum  
gerdogan@atauni.edu.tr

### **Özet**

Vitamin ve mineral ihtiyacımızı karşıladığımız sebze ve meyveler, vücut direncinin artmasından, sindirim sisteminin çalışmasına kadar çok önemli role sahiptirler. İnsanın yeterli, sağlıklı ve güvenilir besin kaynaklarına ulaşması giderek daha çok risk altına girmektedir. Gıda güvenliği, gıda güvencesi ve beslenme son yıllarda tüm dünya ülkelerini ilgilendiren temel konuların başında gelmektedir.

Teknolojinin ilerlemesiyle birlikte üretilen gıda maddelerinin çeşit ve miktarında önemli artışlar sağlanmış, ancak yüksek kimyasal ve dış girdi kullanımıyla birlikte birçok sağlık ve çevre sorunları da ortaya çıkmıştır. Konvansiyonel tarımda yoğun olarak kullanılan sentetik ilaçlar ve gübrelerin etkileri uykusuzluk, yorgunluk, baş ağrısı, hafıza kaybı ve konsantrasyon eksikliği, depresyon, bağışıklık sisteminde zayıflık, yüksek ve kanser olarak karşımıza çıkabilmektedir.

Organik tarım ise bitki, hayvan ve çevre kapasitesinin bütünüyle kaliteli bir şekilde kullanımını hedeflemektedir. Organik tarım, tarımsal çevre kirlenmesini önleyen, kimyasalların insanlar üzerindeki olumsuz etkilerini ortadan kaldırabilen bir tarım yöntemidir. Son zamanlarda beslenme bilincinin artmasıyla, organik besinler de önemli bir terim haline gelmiştir. Üretim, depolama, işleme, ambalajlama ve muhafaza aşamalarında hiçbir katkı maddesi ya da kimyasal girdi kullanılmayan ve tüm bu safhalarda, bağımsız kontrol firmaları tarafından denetlenerek, sertifikalanmış meyve ve sebzelere “organik meyve-sebze” denilmektedir. Organik yetiştiriciliğe sadece bir tarım tekniği olarak değil, sağlık ve yaşam reçetesi olarak da bakmak gerekmektedir. Organik tarımın, dolayısı ile organik meyve ve sebze tüketiminin yaygınlaşmasıyla tüm bu olumsuz durumlarında en az düzeye getirilmesi hedeflenmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Organik meyve ve sebze, Beslenme, Sağlık

Türkiye 10. Gıda Kongresi; 21-23 Mayıs 2008, Erzurum