

**BASIN BÜLTENİ**

**KORONAVİRÜS DÖNEMİNDE GIDA GÜVENLİĞİ VE İYİ BESLENME**

***Koronavirüs salgını sonrası herkes evlerine kapandı. Bu dönemde sağlığı korumanın önemli noktalarından birinin de beslenme düzeni olduğunu belirten İKÜ Beslenme ve Diyetetik Bölüm Başkanı Prof. Dr. Gürhan Raif Çiftçioğlu, gıdaların temizliği ve iyi beslenme yollarına dair önerilerde bulundu.***

Koronavirüs salgını döneminde gıdaların güvenliği, temizliği ve iyi beslenmek için yapılması gerekenler hakkında tavsiyelerde bulunan İstanbul Kültür Üniversitesi (İKÜ) Beslenme ve Diyetetik Bölüm Başkanı Prof. Dr. Gürhan Raif Çiftçioğlu, Dünya Sağlık Örgütü’nün (DSÖ) belirlediği beş önemli maddeye değindi ve bu süreçte kötü beslenmenin obeziteye yol açabileceğine dikkat çekti.

**“Çiğ ve pişmiş gıdalar birbirinden ayrı tutulmalı”**

İlk maddenin yemeklerin iyi pişirilmesi olduğunu belirten Prof. Dr. Çiftçioğlu diğer maddeleri ise şöyle sıraladı: “Çiğ ve pişmiş gıdaların birbirinden ayrı tutulması, ellere ve kullanılan malzemelerin temizliğine dikkat edilmesi, çiğ ve pişmiş gıdaların birbirinden ayrı tutulması, temiz su ve gıda kullanılması ile yemeklerin tehlike aralığında olan 4 ve 60 derece arasındaki sıcaklıklarda bırakılmaması önemli.” Söz konusu maddeleri detaylandıran Prof. Dr. Çiftçioğlu, “Çiğ ve pişmiş gıdalar temizlendikten sonra birbirinden ayrı tutulmalı. Çünkü çiğ gıdalar pişmiş gıdalara mikrop bulaştırabilir. Yemekleri pişirirken ise ısının 70 derecenin üzerinde olmasına dikkat edilmeli. Bunun dışında yemekleri 4 ile 60 derece arasındaki tehlike aralığında bırakmamaya özen gösterilmeli. Buzdolabını kullandığımız 4 derece, bakterilerin ürememesi için yeterli bir ısı derecesi” diye konuştu. Temiz su ve gıda kullanımının da önemini vurgulayan Prof. Dr. Çiftçioğlu, “Alınan tüm meyve ve sebzeler duru su ile yıkanmalı. Kabuklu yiyecekler bazı vitaminleri içerse de bu dönemde bu yiyecekleri soyarak tüketmek daha iyi olacaktır” dedi.

**Sağlıksız beslenme obeziteye neden olabilir**

Salgın sürecinde evde kalan insanların hareketsizlik ve sağlıksız beslenme riskiyle karşı karşıya kaldığının altını çizen Prof. Dr. Çiftçioğlu, “Bu dönemde dengeli ve yeterli beslenmeye her zamankinden daha fazla dikkat etmek gerekiyor. Vücudun ihtiyacı olan tüm besinleri yeterli miktarda tüketmek önemli. Eğer yediklerimize, içtiklerimize dikkat etmezsek bu süreç sonunda obezite riskiyle karşı karşıya kalabiliriz” ifadelerinde bulundu.