



Journal of Tourism and Gastronomy Studies

Journal homepage: www.jotags.org



Meyve, Sebze ve Sağlığımız (Fruit, Vegetable and our Health)

*Aybuke CEYHUN SEZGİN^a

^aGazi University, Faculty of Tourism, Department of Gastronomy and Culinary Arts, 06830 Gölbaşı, Ankara / Turkey

Makale Geçmişi

Gönderim Tarihi:04.03.2014

Kabul Tarihi:07.05.2014

Anahtar Kelimeler

Meyve
Sebze
Sağlık
Beslenme

Öz

Meyve ve sebzeler enerji içeriklerinin düşük, mineral madde ve vitamin içeriklerinin yüksek olması nedeniyle beslenme ve insan sağlığı bakımından önemli gıdalardır. Yeterli seviyede sebze ve meyve tüketimi ile kanser, kalp ve damar hastalıkları, hipertansiyon, sindirim sistemi hastalıkları başta olmak üzere birçok kronik hastalık riskinin azalması, bağışıklık sisteminin güçlenmesi ve yaşlanmanın gecikmesi sağlanır. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından günde en az 400-500 g meyve ve sebze tüketilmeli önerisine dayanarak, günde en az beş porsiyon meyve ve sebze yenilmesi gerektiği bildirilmektedir. Bu çalışmada meyve ve sebzelerin bileşimi, sağlık ile ilişkisi, üretim ve tüketim seviyeleri ele alınmaktadır. Özellikle meyve ve sebzelerin sağlığa olan etkilerinin ortaya konması amaçlanmaktadır.

Keywords

Fruit
Vegetable
Health
Nutrition

Abstract

Fruit and vegetables are low energy content, due to the high content of minerals and vitamins and nutrition, are important food for human health. With enough consumption levels of fruit and vegetable, cancer, heart and vascular disease, hypertension, digestive system diseases and many other chronic disease risk reduction, strengthening the immune system, aging delay is provided. The World Health Organization (WHO) at least 400-500 g of fruits and vegetables should be consumed per a day based on the proposal, at least five servings of fruits and vegetables should be eaten reported. In this study, the composition of fruits and vegetables, relationships with health, production and consumption levels are discussed. In particular, the health effects of fruits and vegetables is intended to reveal.

*Sorumlu Yazar

aybukeelif@gazi.edu.tr (A. C. Sezgin)