

UZMANLARDAN KURBAN BAYRAMI UYARISI:

Yılda bir de yeseniz dozunu kaçırmayın



Kurbandan kurbanda et gören vatandaşlara, 'aşırıya kaçmayın' uyarısında bulunan uzmanlar, kurban kesimi ve tüketimi konusunda yapılması gerekenleri anlattı



KURBAN bayramının gelmesine sayılı günler kala uyarılarda bulunan **TMMOB Gıda Mühendisleri Odası** İstanbul Şube Başkanı Sedat Kuru kurban kesiminde ve etin muhafaza edilmesi konusunda dikkat edilmesi gereken noktaları açıkladı.

Sedat Kuru şu uyarılarda bulundu: "Öncelikle kesim sırasında hijyen kurallarına çok dikkat edilmeli. Giysilerin ete temasından kaçınılmalıdır. Deriye ve sakatata temas eden eller yıkanmadan ete temas edilmemelidir. Kurbanda kesilen etlerin sağlıklı bir şekilde tüketilebilmesi ve uzun süre saklanması için etin dinlendirilmesi, parçalanması ve uygun koşullarda muhafazasına dikkat edilmesi gerekmektedir. Uygun hijyen ve saklama koşullarında muhafaza edilmeyen veya diğer işlemler sırasında gerekli itina gösterilmeyen etler, ciddi gıda zehirlenmelerine sebep olabilir."

'İYİ DİNLENDİRİLMELİ'

Ette bozulmanın en önemli işaretinin renk değişimi ve tat değişimi olduğunu kaydeden Kuru, " Kan etin bozulmasında büyük rol oynamaktadır. Kesim sonrasında etler, asgari 5-6 saat uygun koşullarında dinlendirilmelidir. Dinlendirilmeyen etlerin kalitesi düşer, et sertleşir. Etler parçalanarak muhafaza edilecekse kullanılacak bıçak ve kesim tahtasının, kıyma haline getirilecekse kıyma makinesinin temiz olması gerekmektedir" dedi.

'Aşırı et tüketmek sağlık problemlerine yol açabilir'

AKDENİZ Üniversitesi Hastanesi Beslenme ve Diyet Bölümü Sorumlusu Diyetisyen Hülya Kamarlı da, bayramda et tüketimiyle ilgili vatandaşlara uyarılarda bulundu. Kırmızı etin toplumda sık tüketilebilen bir besin olmadığını vurgulayan Kamarlı, "Yılda bir gün et yiyoruz diye aşırıya kaçmak sağlık problemlerine yol açabilir. Gereğinden fazla et tüketiminden kaçınılması gerekmektedir. Almamız gereken miktardan daha fazla doymuş yağ, kolesterol ve protein alınız. Bu durumda özellikle kalp-damar hastaları, diyabet, hipertansiyon ve böbrek hastaları için risk oluşturmaktadır" dedi.

Kamarlı, "Kırmızı etin doymuş yağ ve kolesterol oranı yüksektir. Bu nedenle çok yağlı kısımlar tüketilmemelidir, etin üzerindeki görünür yağlar temizlenmeli ve sakatlatlar mümkün olduğunca tüketilmemelidir. Herhangi bir sağlık



Hülya Kamarlı

problemi bulunmayan kişiler bayram süresince günlük 90-120 gramı geçmemek kaydıyla et tüketebilirler. Kurbanlık hayvan ilk kesildiğinde ölüm sertliği olarak adlandırdığımız sertlik oluşur. Bu sertlik hem etin pişirilmesinde hem de sindiriminde zorluk yaratır. Midede şişkinlik, hazımsızlık gibi sıkıntılara neden olacağı için et önce serin sonra soğuk ortamda en az 24 saat bekletildikten sonra tüketilmelidir" diye konuştu.