

KEÇİ ETİNİN BAZI ÖZELLİKLERİ ve İNSAN BESLENMESİNDEKİ YERİ

Hazırlayan: Dr. Öğr. Üyesi Füsün COŞKUN

-Hayvansal Kaynaklı Protein Tüketiminin Önemi

Dünya Sağlık Örgütü (WHO), sağlıklı ve dengeli beslenmek için, vücut ağırlığının her kilogramı için güne 1 gram protein tüketilmesi gerektiğini vurgulamakta, bunun da %42'sinin hayvansal kaynaklı olmasını önermektedir. Aynı zamanda kişi başına tüketilen hayvansal besin miktarı ülkelerin gelişmişlik düzeylerinin belirlenmesinde kullanılan önemli kriterlerden biridir. (Anonim, 2019)

Türkiye'de kişi başı günlük hayvansal kaynaklı protein tüketimi 39,5 gr, bitkisel kaynaklı protein tüketimi 71,2gr olmak üzere, toplam protein tüketimi 110,7gr'dır. Toplam tüketimde hayvansal kaynaklı proteinin oranı %35,7'dir. Kuzey Amerika'da kişi başı günlük 112,7gr protein tüketiminin %63,6'sını, Avrupa'da ise 102,7gr toplam protein tüketiminin % 56,7'sini hayvansal kaynaklı proteinler oluşturmaktadır. En düşük tüketim oranının gözlendiği Afrika kıtasında toplam protein tüketimi 68,1 gr/kişi/gün iken bunun sadece %22,3'ünü hayvansal kaynaklı proteinler oluşturmaktadır. Dünya ortalaması incelendiğinde ise 82,9 gr/kişi/gün protein tüketiminin %39,8'ini hayvansal kaynaklı proteinler oluşturmaktadır.

-Ülkemizde Keçi Eti Tüketimi

Hayvansal kaynaklı protein tüketiminde dünya ortalamasının dahi altında kalan Türkiye'de kaliteli protein kaynağı olan keçi eti önemli bir potansiyel olarak değerlendirilebilir. Ancak bazı bölgeler hariç toplum genelinde keçi etine karşı yersiz önyargılar mevcuttur. Türkiye'de keçi eti tüketiminin en yaygın olduğu bölgeler Akdeniz ve Ege bölgesi iken en az tüketildiği bölge Karadeniz bölgesidir (Aksıt, 2019; Dellal vd. 2013). Ankara ili örneğinde tüketicilerin keçi eti tüketmeme gerekçeleri; çoğunlukla tüketim alışkanlığının olmaması ve piyasada bulunamaması olurken, %16,6 oranda tadı ve kokusuna yönelik algılar olduğu belirlenmiştir. Aynı çalışmada, keçi eti tüketmeyen kişilerin % 15,3'ü hiç denememesine rağmen keçi etine yönelik önyargılar dolayısıyla tüketmediklerini bildirmişlerdir. Diğer taraftan keçi eti tüketmeyen kişilerden %35,3'ü piyasada bulunması halinde, %10'u da kokusunun giderilmesi halinde keçi eti tüketebileceklerini beyan etmişleridir (Aksıt, 2019).

-Keçi Etinin Bazı Özellikleri

Diğer türler ile kıyaslandığında keçi etinin su, protein, kolin ve betain içeriğinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Yüksek protein oranı, Türkiye'deki hayvansal kaynaklı protein tüketim oranları dikkate alındığında öne çıkan avantajlarından birini oluşturmaktadır.

Kolin, beyin gelişimi ve normal hafıza fonksiyonu için gereklidir. Uzun süreli olarak kolin bakımından yetersiz beslenmek, karaciğer yağlanması, DNA hipometilasyonuna ve hatta kanserojen yokluğunda bile karaciğer tümörlerine sebep olmaktadır.

Betain, hücreyi çevresel stresten korur (Cho vd., 2007). Yüksek protein oranı yanı sıra kolin ve betain içeriğinin de yüksek olması besleyici değerini yükseltmektedir.

Keçi eti diğer türler içerisinde en düşük kalori ve kolesterol miktarına sahip olması ile birlikte en düşük yağ ve doymuş yağ oranına da sahiptir. Doymamış yağ asitleri bakımından zengin bir diyet inme ve damar hastalıkları riskini düşürmektedir. Bu yüzden Amerikan Kalp Birliği kalp rahatsızlığı olan kişilere keçi eti tüketmelerini önermektedir (Anaeto vd., 2010). Aynı zamanda kilo kontrolü sağlayan diyetler için de vazgeçilmez bir protein kaynağı olduğu açıktır.

➤ **Mineral içeriği**

İnsan vücudunun %4'ü ile %6'sı kadarını mineraller oluşturmaktadır. Mineraller insan vücudunda birbirine bağlı ya da ayrı olarak vücut sıvılarının dengelenmesinden organların düzenli çalışmasına kadar birçok göreve sahiptirler (Hergüner, 2019). Diğer tüm türler ile kıyaslandığında keçi eti demir bakımından daha zengindir. Demir anemisinin ülkemizde yaygın görüldüğü bilinmektedir.

Anemik kişilerde kanda hemoglobin düzeyi düşer ve kırmızı kan hücrelerinin sayısı azalır. Diyetle demiri yetersiz tüketen okul çocuklarının sık hastalandıkları ve okula devam edemedikleri, öğrenme, algılama ve dikkatlerinin azaldığı ve okul başarılarının düştüğü bilinmektedir (Samur, 2008). Bu yüzden çocukların, yaşlı ve gebelerin diyetinde keçi etinden yararlanmak oldukça önemlidir. Sodyum içeriği bakımından dezavantaj oluşturacak bir yükseklik söz konusu değildir. Kalsiyum oranı bakımından tavuk etinden çok daha yüksek içeriğe sahip iken fosfor oranı bakımından diğer türler ile benzer içeriği sahiptir. Fosfor, kalsiyum ile birlikte kemik ve diş oluşumunda görev alan önemli minerallerdir (Samur, 2008). Çinko içeriği bakımından sığırdan, potasyum içeriği bakımından da tavuktan düşük içeriğe sahip olmasına karşın diğer türlerden yüksek içeriğe sahiptir. Mineral maddelerin metabolik faaliyetlerdeki önemi göz önüne alındığında mineraller bakımından zengin olması keçi etinin beslenmedeki önemini ortaya koymaktadır.

➤ **Vitamin içeriği**

Vitaminler, yaşam için gerekli, çok küçük miktarlarıyla hücre metabolizmasında önemli tepkimeleri uyaran organik bileşiklerdir ve insan sağlığının korunması için tüketimi mecburidir. Vitaminlerin çoğu vücut tarafından sentezlenmediği için besinlerimizle alınması gerekmektedir. (Samur, 2008). Keçi eti B vitaminleri açısından zengin olmakla birlikte özellikle B2 vitamini içeriği diğer türlerden daha yüksektir. B2 Karbonhidrat, protein ve yağların metabolizmasında görev alan düzenleyici bir vitamindir (Samur, 2008). Diğer taraftan keçi eti B1 bakımından sığır etinden, B12 bakımından tavuk ve domuz etinden yüksek değerlere sahiptir. E vitamini bakımından da kuzu ve domuzdan daha yüksek içeriğe sahiptir. E

vitamini önemli bir antioksidandır ve pıhtı oluşumunu önleyerek damar tıkanıklıklarını önlemektedir (Samur, 2008).

➤ Amino asit içeriği

Amino asitler, vücudumuzun birçok hayati işlevinde yer alan proteinlerin yapı taşıdır. 20 farklı amino asit mevcuttur ve bunların tümü sağlık için önemlidir. Amino asitlerin dokuz tanesi esansiyel olup, dışarıdan alınmaları zorunludur. Esansiyel amino asitler; treonin, histidin, fenilalanin, izolösin, lösin, lizin, metiyonin, triptofan ve valindir (Anonim, 2021). Keçi eti triptofan, treonin, izolösin, lösin, metiyonin, valin ve arjinin bakımından diğer türlere ait etlerden daha yüksek oranda amino asit içermektedir. Arjinin dışında bahsi geçen diğer amino asitler esansiyeldir. Bu durum keçi etinin protein kalitesinin ve besleyici değerinin ne kadar yüksek olduğunu ortaya koymaktadır.

Sonuç olarak: Dünyada yaygın tüketilen et türleri ile kıyaslandığında keçi eti; kolesterol, toplam yağ ve doymuş yağ asitleri oranının düşük olması bakımından kalp damar-sağlığını koruyan çok önemli bir gıdadır. Aynı zamanda düşük kalorisi nedeniyle toplumda yaygınlaşan obezite ile mücadele için beslenme rejiminde yer alması önerilebilir. Bununla birlikte diğer türlerden daha yüksek protein içeriği ve protein yapısının esansiyel amino asitler bakımından zengin olması ile kaliteli bir hayvansal protein kaynağıdır. Özellikle demir başta olmak üzere minerallerce ve B2 başta olmak üzere vitaminlerce zengin yapısı, besleyici değerini ortaya koymaktadır. Oldukça sağlıklı, besleyici ve kaliteli bir protein kaynağı olmasına rağmen bazı bölgeler hariç toplum genelinde keçi etine karşı ön yargılar mevcuttur. Bu ön yargıların giderilmesi için toplumun keçi etinin üstün özellikleri ile ilgili bilgilendirilmesi sağlanmalı, ilgili kuruluşlar ve basın-yayın organları vasıtasıyla doğru bilinen yanlışlar düzeltilmelidir. Almanya’da yapılan Goatober benzeri (Aksıt, 2019) festivaller düzenlenerek tüketicinin keçi eti ve et ürünlerini tatması sağlanmalı, özel pişirme teknikleri tanıtılmalıdır. Diğer taraftan yetiştiriciler de bilinçlendirilerek et üretimini ve kalitesini artırmaya yönelik yetiştirme metodları ve doğru kesim teknikleri aktarılmalıdır. Türkiye’de 12 milyondan fazla keçi olmasına rağmen et üretimindeki payının oldukça düşük olması göz önünde bulundurulursa, bu potansiyelden faydalanmanın önemi daha da iyi anlaşılacaktır. Keçi eti üretim ve tüketim miktarları artırılarak hem mevcut hayvan potansiyelinden faydalanılmış hem de hayvansal kaynaklı protein tüketim oranı yükseltilmiş olacak böylece toplumun sağlıklı ve yeterli beslenmesine katkı sağlanacaktır.

Kaynak:

Coşkun F. Keçi etinin bazı bazı özellikleri. Ahi Evran International Conference on Scientific Research. Full texts book. Volume-3. ISBN: 978-625-7464-55-0; 2021.