



**T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ**

TOPLUMSAL DUYARLILIK PROJELERİ UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

“Güçlü Bağışıklık Sağlıklı Yaşam”

PROJE NO: 636176EACAEF1

SONUÇ RAPORU

Proje Yürütücüsü:

Dr. Öğr. Üyesi Safinur ÇELİK
Sağlık Bilimleri Fakültesi

Araştırmacılar:

Elif Miray Üral
Elifnaz Ergül
Fatmanur Özdemir

Aralık, 2022

ERZURUM

İÇİNDEKİLER

Önsöz	2
Özet	3
Materyal ve Yöntem	4
Proje Uygulamasına Ait Görseller	5
Sonuçlar	20

ÖNSÖZ

İnsanların ve hayvanların sağlıklı bir yaşam sürdürebilmesi için sağlıklı bir gastrointestinal sisteme sahip olmaları gerekmektedir. Bunun sağlanması da intestinal mikroflora ile olmaktadır. Bağırsağın yararlı mikroflorasını güçlendirmek için probiyotik prebiyotik ve sinbiyotikler gibi gıda katkı maddeleri kullanılmaktadır. Probiyotik bakteriler patojen mikroorganizmaların inhibisyonunu sağlar gıdaların sindirilebilirliğini artırır. İmmün sistemi güçlendirir, kan kolesterol seviyesini düşürür. Prebiyotiklerin emilimini artırır. Prebiyotiklerin işlevleri göz önüne alındığında, aslında probiyotiklerden çok farklı amaçlara sahip olmadıklarını söyleyebiliriz. Çünkü onlar birlikte çalışarak sindirim sistemini düzenlemeye ve bağışıklık sistemini desteklemeye yardımcı olurlar. Prebiyotikler olmadan probiyotiklerin işlevini yerine getirebilmesi mümkün değildir.

Kısaca prebiyotikler, dost bakterileri yararlı bir şekilde besleyen özel liflerdir. Vücudumuz bu bitkisel lifleri sindiremez; bu nedenle kalın bağırsakta fermente eder. Bu da iyi bakterilerin büyümesini sağlayan, kötü bakterilerin ise çoğalmasını engelleyen bir etki yaratır.

Sonuç olarak, Probiyotiklerin, insan ve hayvan sağlığının korunmasında ve hem gastrointestinal sistem hem de immün sistem üzerindeki etkilerinden dolayı birçok hastalığın tedavisinde kullanımı giderek artmaktadır. Probiyotiklerin barsaklarda geçici süreli kolonize olduğu, bu nedenle de düzenli kullanımlarında yararlı etkiler gösterebileceği bilinmelidir. Sağlıklı bir yaşam için beslenmede öncelikle doğal pre-probiyotiklere yer verilmelidir.

ÖZET

" Güçlü Bağışıklık Sağlıklı Yaşam " projesi ile MNG alışveriş merkezindeki insanlara bu alanda eğitim sağlanması ile probiyotik – prebiyotiklerin sağlık üzerine etkilerinin ne olduğu anlatılmış ve insanların bilinçli davranış sergilemeleri amaçlanmıştır.

Proje fikri insanların probiyotik- prebiyotiklerin sağlığımız üzerinde olumlu etkilerini fark ederek tüketmeleri, prebiyotik- prebiyotikler hakkında farkındalık oluşturmak amacıyla ortaya çıkmıştır. Proje 4.sınıf lisans düzeyinde eğitim görmekte olan ve derslerinde başarılı üç öğrenciden oluşturulmuş olan çalışma grubu ile yürütülmüştür. Proje uygulama sürecinde yapılan tüm çalışmalar MNG alışveriş merkezi yönetimiyle birlikte koordine edilmiştir. Proje kapsamında temin edilen materyaller (probiyotik maya ve yoğurtlar) kullanılması amacıyla MNG’de dağıtılmıştır. Bu durum projenin amacını desteklemektedir.

Bu proje Atatürk Üniversitesi Toplumsal Duyarlılık Projeleri tarafından desteklenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Probiyotik – prebiyotikler, sağlıklı yaşam.

MATERYAL VE YÖNTEM

Araştırmanın Türü

Bu çalışma bir Toplumsal Duyarlılık Projesi'dir.

Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Zaman

Proje ekibi tarafından 07.11.2022 tarihinde MNG Alışveriş Merkezi'nde gerçekleştirilmiştir.

Projenin Uygulanışı

Projenin uygulanması için gerekli materyaller, proje başvuru sürecinde belirlendiği gibi MNG Alışveriş Merkezi'nden alınmıştır. Bu kapsamda dikkat çekmek için 12 adet 4'lü probiyotik yoğurt, 2 adet probiyotik maya ve 6 adet probiyotik shot alınmıştır.

Projenin uygulanacağı yeri MNG Alışveriş Merkezi olarak kararlaştırılmıştır. MNG Alışveriş Merkezi yönetiminden gerekli izinler alınmıştır. Proje günü stant açılmasına karar verildi. Proje için temin edilen Güçlü Bağışıklık Sağlıklı Yaşam posterlerin üzerine Atatürk Üniversitesi Toplumsal Duyarlılık Projeleri tarafından desteklendiğini gösteren etiketler bastırılarak yapıştırılmıştır.

Dr. Öğr. Üyesi Safinur ÇELİK'in rehberliğinde 4.sınıf lisans öğrencileri Elif Miray Üral, Elifnaz Ergül, Fatmanur Özdemir'in 7 Aralık Çarşamba günü 17.00-20.00 saatleri arasında proje sunumunu yapmaları planlanmıştır.

Araştırmanın başlangıcında probiyotik ve prebiyotiklerin sağlık üzerine etkileri araştırılmıştır. Bu adım sonrasında insanların probiyotik ve prebiyotiklerin sağlık üzerinde etkilerini ne kadar bildikleri saptanmaya çalışılmış ve üniversite dışı insan yoğunluğunun fazla olduğu kurumlara yönelilmiştir. Sonuç olarak daha fazla insana ulaşip farkındalık oluşturmak amacıyla MNG Alışveriş Merkezi'nde projenin yürürlüğe geçirilmesine karar kılınmıştır. Daha sonra probiyotik yoğurtlar satın alınmıştır. Yoğurtlar ile beraber MNG Alışveriş Merkezi idaresi ile belirlenmiş olan tarihte Alışveriş Merkezi'ne gidilerek proje uygulanmıştır. Projenin ilk aşamasında stanta gelen kişilere probiyotikler hakkında bilgi verilmiştir. Ardından proje öğrencileri tarafından satın alınan probiyotik yoğurtlar ikram edilmiştir.

PROJE UYGULAMASINA AIT GÖRSELLER











SONUÇLAR

MNG Alışveriş Merkezi'ndeki insanlara yönelik yapılan bu eğitim ile probiyotiklerin sağlık üzerine etkileri anlatılmış daha bilinçli kişiler oluşturulmuştur.

Probiyotiklerin olumlu faydaları yeterince farkındalık oluşmamasından ötürü toplumumuzda geri planda kalmaktadır. Bizler de toplumda bu farkındalığı yaratmaya ve de bunu uygulamaya olanak sağlamaktayız. Bundan dolayı projemizde MNG Alışveriş Merkezi'ni seçerek oradaki kişilere elimizden geldiğince bu bilinci oluşturmaya çalıştık. Probiyotik-prebiyotiklerin sağlığımızın üzerine olumlu etkilerini anlatıp probiyotik yoğurt ikram ederek projemizi tamamlamış olduk.

Projemizi destekleyerek çok önemli bir aktivite ortamı sağladığından dolayı Atatürk Üniversitesi Toplumsal Duyarlılık Projeleri Uygulama ve Merkezi'ne teşekkür ederiz.