

# Probiyotik gıdalar ve mayalanmış gıdalar arasında ne fark vardır?

## PROBIYOTİKLER

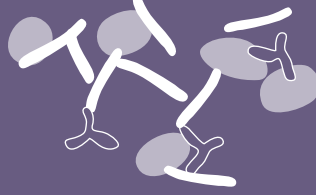
Sağlık açısından yararlı olduğu kanıtlanmıştır.

Yeterli miktarda alındığında, kullanan kişinin sağlığı açısından yararlı olan canlı mikrororganizmalardır.

### ÖRNEKLER

- *Bifidobacterium animalis* subsp. *lactis* XYZ
- *L. plantarum* ABC
- *L. casei* 123

Probiyotikler besin takviyelerine veya mayalanmamış olan meyve suyu veya tahıldan yapılmış çubuk (bar) gibi gıdalara eklenebilir. "Probiyotik bir gıda" probiyotikler için belirlenmiş olan bütün kriterleri karşılamalıdır.



## PROBIYOTİK MAYALANMIŞ GIDALAR

Probiyotiğe bağlı sağlık yararı kanıtlanmıştır.

### ÖRNEKLER

- *B. animalis* subsp. *lactis* XYZ içeren yoğurt
- *L. plantarum* ABC ile mayalanmış yulaf
- *L. casei* 123 ile mayalanmış süt



## MAYALANMIŞ GIDALAR

Sağlığa yararlı olduğu kanıtlanmamıştır.

İstenen mikrobiyal büyüme ve gıda bileşenlerinin enzimatik dönüşümleri yoluyla üretilen gıdalar

### ÖRNEKLER

- lâhana turşusu
- Kombu çayı
- Mayalı ekmek
- Kefir



## Probiyotikler, Probiyotik Mayalanmış Gıdalar ve Mayalanmış Gıdalar için Kriterler

### Probiyotikler | Probiyotik Mayalanmış Gıda | Mayalanmış Gıdalar

- |   |                                     |                                     |                                     |
|---|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| Sağlık üzerine etkisinin kanıtlanmış olması                       | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            |
| Tüketim sırasında mikropların canlı olması                        | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            |
| Mikropların yarar sağlayacak düzeylerde olması                    | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            |
| Kullanım amacı için güvenli olmaları                              | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Mikropların tür düzeyine göre taksonomi olarak tanımlanmış olması | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            |
| Mikropların genom dizisinin biliniyor olması                      | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            |

- GEREKLİ
- GEREKLİ OLUP OLMAMASI GIDAYA BAĞLIDIR
- GEREKLİ DEĞİL