BESLENME REHBERİ

Sağlık araştırmaları cevizin beslenmedeki değişen rolünün anlaşılmasında önemli katkıda bulunuyor:

Amerikan Tarım Bakanlığı 2015 Dietary Guidelines Advisory Committee, sağlıklı bir beslenme modelinde; yemişlerin, sebzelerin, meyvelerin, tam tahılların, düşük yağlı ya da yağsız süt ve süt ürünlerinin, deniz ürünlerinin ve yeşilliklerin çokça tüketilmesini; kırmızı ve işlenmiş etin, tatlandırıcı ilaveli yiyecek ve içecekler ile işlenmiş tahılların ise daha az tüketilmesi gerektiğini söylüyor.

TOP 10

Ceviz Tüketmek için Sebepler

1. ALA (Omega 3) açısından en zengin yemiştir. (Pan 2012)
2. Kalp dostu Akdeniz diyetinin önde gelen ögesidir. (Estruch, 2014)
3. Ceviz sperm kalitesini yükseltir. (Robbins, 2012)
4. Ceviz tüketimi bilişsel testlerde performans artışını destekleyebilir. (Arab, 2015)
5. Beslenme düzenine ceviz eklenmesi kilo artışına sebep olmaz. (Katz, 2012)
6. Günlük ceviz tüketimi kardiyovasküler rahatsızlık riskini azaltır. (Wu,2013)
7. Ceviz tüketimi daha düşük tip 2 diyabet riskiyle ilişkilendiriliyor. (Pan, 2013)
8. Ceviz tüketimi ilerleyen yaşlarda daha yüksek genel bilişsel performans ile ilişkili olabilir. (O'Brien, 2014)
9. Ceviz'in LDL kolesterolü ve tansiyonu düşürdüğü kanıtlanmıştır. (Kris-Etherton, 2014)
10. Ceviz, dengeli bir beslenme düzeninde kanseri önleyici bir besin olarak tüketilmelidir. (Hardman, 2014)

ATIŞTIRMALIKLARA YOĞUN İLGİ

Ara öğün ve atıştırmalık olarak cevize talep gittikçe artıyor.

ALMANYA	İSPANYA	TÜRKİYE	JAPONYA	GÜNEY KORE	ÇİN	ABD
%48	%64	%73	%46	%67	%72	%74

TÜKETİCİLERDE ATIŞTIRMALIK TRENDLERİ

Ara öğün atıştırmalık

Yaklaşık her iki tüketiciden biri (%45) **öğünlere alternatif olarak atıştırmalık** ürünleri tercih ediyor.

Tüketicilerin %63ü **sağlık nedenleri** için ara öğün yaptıklarını söylüyor.

%44 39%

Ara öğün tüketimi kadınlarda %44, erkeklerde ise %39.

$ 374 milyar

2014

Atıştırmalık satışları 2014 senesinde küresel olarak 374 milyar doları buldu. Bu alanda senelik %2 büyüme görülüyor. Bu veriler, atıştırmalıkların tüketiciler için önemini göstermekte.

İdeal atıştırmalık:

BESLEYİCİ · ULAŞILABİLİR · KOLAY · ÇOK YÖNLÜ

Kaynak: Nielsen –Snack Attack, What Consumer are Reaching for Around the World – Eylül 2014

CALIFORNIA WALNUT COMMISSION

Türkiye İrtibat Ofisi, Tel: +90-212 465 7000

info@californiawalnut.com.tr

www.californiawalnut.com.tr

CALIFORNIA CEVİZİ

KISACA:

CEVİZİN SAĞLIK VE BESİN DEĞERLERİ ARAŞTIRMALARI

GENEL BAKIŞ

1990'dan beri California Walnut Commission, besin değeri araştırmaları için 15 Milyon Dolarlık bütçe sağladı.

20 yılı aşkın bilimsel araştırma

161 yayımlanan makale*

43 kurum

9 ülke (ABD, İspanya, Almanya, İngiltere, İsrail, Japonya, Çin, Güney Kore, Avustralya)

**CWC, 72'si PREDIMED girişim olan ve genel anlamda veya özellikle sert kabuklu yemiş tablosunda beslenme takviyelerini değerlendiren 161 hakemli yayını desteklemektedir.*

2015'de başlayan projeler:

30 yeni araştırma projesi

18 insanlar üzerinde klinik araştırma

Öncelikli olarak: Kilo korunumu, bilişsel sağlık, bağırsak sağlığı, kardiyovasküler sağlık, kanser

Devam eden araştırmalar:

- tüketicilere ceviz tüketimi için daha fazla neden sağlıyor
- ticarette yeni ceviz ürünlerinin yer almasına olanak tanıyor
- cevizin beslenme rehberliği ve danışmanlığı alanlarındaki konumunu güçlendiriyor

Bu araştırmaların yayılması, tüketicilerin cevizin sağlığa katkılarını tanımasında ve sağlık konusunda rekor seviyede bilinçlenmesinde önemli rol oynuyor.

BESİN PROFİLİ

California Cevizini Bu Kadar Özel Yapan Ne?

Ceviz, 30 gramlık porsiyonda 2.5 gram içeriğiyle, yüksek miktarda **alfa-linolenik asit** (Omega 3) içeren tek yemiş.

Ceviz, doğal bir **protein** (4 gram/porsiyon) ve **lif** (2 gram/porsiyon) deposudur.

Tüketiciler ceviz hakkında neler söylüyor:

	ABD	İSPANYA	ALMANYA	TÜRKİYE	ÇİN	G.KORE	JAPONYA
Besleyici!	%85	%78	%72	%54	%74	%75	%70
Sağlıklı!	%84	%78	%76	%57	%75	%75	%66
Çok Yönlü!	%74	%75	%72	%55	%75	%72	%51

CEVİZ SAĞLIK ARAŞTIRMASI

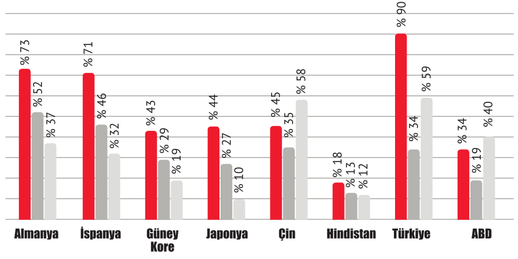
Ceviz ve sağlığa etkileri hakkında araştırmalar, ceviz tüketicilerinin başlıca kaygıları arasında yer alan kanser, kardiyovasküler hastalıklar ve bilişsel bozukluklar gibi alanlardaki projelerle, bilim dünyasında prestijli bir yere sahip.

KANSER

BİLİŞSEL HASTALIKLAR

KARDIYOVASKÜLER HASTALIKLAR

Ceviz tüketicilerinin başlıca sağlık kaygıları:

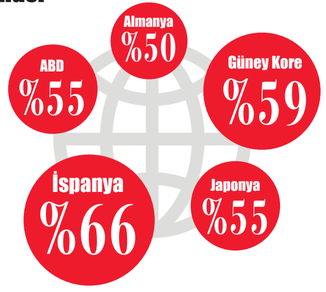


Ceviz araştırmalarında yükselişte olan alanlar arasında; yaşlanma, bağırsak sağlığı, erkek üreme sağlığı, anne sağlığı ve kilo kontrolü projeleri yer almakta.

SAĞLIK İLETİŞİMİ

Cevizin sağlığa faydalarının yayınlanması, tanıtımlarımızda önemli bir yer alıyor. Sağlık araştırmaları, rekor seviyeye ulaşan sağlıkla ilgili yayın yüzdesi ile ceviz hakkındaki medya yansımalarına güç katıyor.

Medyada cevizle ilgili yer alan haberlerin yarısından fazlası sağlıkla ilgili.



Sağlık profesyonellerine yönelim:

- Bilimsel araştırmaların yönünün ve durumunun tartışılması için **cevizle alakalı bilimsel toplantılara** ev sahipliği yapmak.
- **Sağlık ve beslenme konferanslarına** katılım
- Dünyanın çeşitli yerlerinde **bilimsel programlarda konuşmacı sunumları.**
- **Kanaat önderleri ve lider kurumlarla** iş birliği
- Sağlık çalışanı için **işlevsel araçlar** geliştirilmesi
- **Son buluşların** birebir iletilmesi.

ÇOK YÖNLÜ KULLANIM

Cevizi herhangi bir öğüne rahatlıkla ekleyebilirsiniz. Cevizin en popüler kullanımları arasında:

SAĞLIKLI YİYECEKLERE İLGİ

Tüketicilerin ceviz tercih etmelerinde başta gelen sebep*: Çünkü ceviz sağlıklı bir yiyecek

Küresel tüketim trendlerine** göre:-

- Tüketiciler, öze dönüş yapıyor.
- Besinlerde en çok aranan özellik taze ve doğal olması
- Tüketicilerin %80i obezite, diyabet, yüksek kolesterol ve hipertansiyon gibi sağlık problemleriyle başa çıkmak için besinlerden faydalanıyor.

*Kaynak: * Rose Research 2014*
*** Nielsen – Consumer Health and Wellness Report – Ocak 2015*