

# güzel yaşa

İYİ BESLEN, İYİ HİSSET

2018-03



ŞIFALI TANELER

■ ■  
**ÜZÜM**

PROBİYOTİK BESLENME  
GÜVENLİ GIDA ZİNCİRİ  
KIŞA HAZIRLIK  
GÜZELLİK KOKTEYLLERİ  
ÇOCUK BESLENMESİNDE  
PROTEİNİN ÖNEMİ  
PRATİK BİLGİLER

# BÜYÜK DİLİM BÜYÜK LEZZET

Yüksek Protein ve %1 yağ oranı ile Aç Bitir Hindi Füme şimdi daha ince ve daha büyük dilimlerle raflarda.







## Sevgili Güzel Yaşa Okurları,

Bu kadar kısa zamanda oluşan Güzel Yaşa okur kitlesinden söz etmenin mutluluğuyla başlamak istiyorum, ilginize teşekkür ediyorum. Kısaca motivasyon kaynağımızınız.

Bu sayının dergi sayfalarında gezinirken dün ile bugün arasında gittim geldim. Çok değil kısa süre önce hiç konuşmadığımız ve düşünmediğimiz konuların bugün hayatımızın vazgeçilmez parçası olduğunu gördüm. Örnek vermem gerekirse “holistik sağlık”; öyle yalnızca beden sağlığından değil zihinsel ve duygusal sağlıktan söz etmek gerekiyor. Hiçbir rahatsızlığımızı bir bakış açısıyla çözmek mümkün olmuyor.

Serbest radikaller, antioksidanlar günlük konuşmamızın parçası oldular. Ketojenik diyet, probiyotik ya da inflamatuvar beslenme diye konseptleri cümlelerimizin arasına yerleştirerek konuşuyoruz. Adeta yabancı bir dil diyeceğim ancak o kadar da içselleştirdiğimiz ve inandığımız bir dil ki, 7’den 70’e anlaşıyor. Şaşırmayın! Amacımız Güzel Yaşamak.

Bedenimize daha fazla saygı duyuyor, daha fazla seviyor, ruhumuzu hoş tutmanın yollarını arıyor, zihnimizi canlandırmanın formülünü yazıyoruz. Güvenli gıdadan söz ediyoruz, ne yediğimizi bilmek istiyoruz. Şehrin göbeğinde bile oturuyor olsak, küçük balkonumuzu kocaman bahçeye çevirmenin yollarını arıyoruz. Sabah kahvaltıda sofraya getirdiğimiz yumurtayı, sütü eskisinden daha fazla önemsiyoruz. Gıda takviyesi yaparken ezberden uzak durmaya özen gösteriyoruz. Çünkü gençliğimizi uzatmak istiyoruz, yaşlanmak değil yaş almak istiyoruz. Yaş alırken Güzel Yaşamak istiyoruz.

Bazı olumsuzluklar peşimizi ne yazık ki bırakmıyor. Örnek vermem gerekirse doğuştan öğrendiğimiz nefes almayı sonraki yıllarda strese hediye ettiğimizi görüp yeniden öğrenmenin yollarını arıyoruz. Kendimizi şekerin büyüüne kaptırdığımız da oluyor... Faydalı besinleri anımsayarak tehlikeli suların uzaklaşıyor. İklim değişikliği en büyük sorun olarak karşımızda duruyor. Çok ama çok büyük bir tehlike! Bireysel ve kurumsal bilinçlenmeyi önemsiyor dergi ve dijital platformumuzda mutlaka yer veriyoruz.

Biz Güzel Yaşa konseptinde yaşama holistik bakmaya özen gösteriyoruz. Çocuklar, gençler ne kadar ilgi odağımız ise 40-50-60 yaş ve üstü kalbimizde önemli yer tutuyor. Çünkü doğduğumuz günden göçtüğümüz güne kadar hayatı şölen gibi yaşamak istiyoruz: Güzel Yaşamak mottomuz.

Sizlere Güzel Yaşam diliyor, güzel yaşamın sırlarını birlikte keşfetmek üzere patformumuza davet etmek istiyorum. [www.guzelyasa.com.tr](http://www.guzelyasa.com.tr)

Sevgiyle kalın.

**Feyhan Yaşar**

*güzel yaşa*



### İmtiyaz Sahibi

Feyhan Yaşar

### Sorumlu Genel Yayın

Yönetmeni

Tunç Tuncer

### Yayın Kurulu

Feyhan Yaşar, Tunç Tuncer,  
Okan Kavakçı, Fevzi Gökalliler,  
Esin Kara, Berna Toksöz,  
Yaprak Özer, Aynil Çolakoğlu

### Yayına Hazırlayan

İçerik-Araştırma-Tasarım-  
Uygulama

### indeks:

İndeks İçerik ve İletişim  
Danışmanlık  
Tel: (0212) 347 70 70  
[indeks@indeksiletisim.com](mailto:indeks@indeksiletisim.com)  
[www.indeksiletisim.com](http://www.indeksiletisim.com)

### Baskı

Özgün Ofset  
Yeşilce Mah. Aytekin Sk. No: 21  
34418 4.Levent / İstanbul  
Tel: 0212 280 00 09

YIL 2018 - SAYI 5

3 AYDA BİR YAYINLANIR

YEREL SÜRELİ YAYIN

Sağlıklı ve güzel bir yaşamın kapısını aralayan öneriler, uzman yazıları, ilginç araştırmalar, merak ettikleriniz ve çok daha fazlası Güzel Yaşa sayfalarında sizlerle buluşuyor.

3 Sağlık	LEZZETİ İÇİNDE SAKLI İNCİR
4 Kısa Kısa...	PRATİK BİLGİLER, PÜF NOKTALARI
6 Trend...	NELER OLUYOR?
8 Raporaj	SON TOKSİNE KADAR
10 Trend...	KETOJENİK DİYET
14 Raporaj	NEDEN SADECE BURUN NEFESİ
16 Lezzet	ŞIFALI TANELER
18 Beslenme	PROBİYOTİK BESLENME
20 Mevsimlik	MUHTEŞEM 3'LÜ KIZILCIK, MÜRDÜM, ŞEFTALİ
22 Pratik Bilgi	GENÇLİĞİ VE GÜZELLİĞİ KORUYAN 10 İYİ ALIŞKANLIK
24 Gıda Güvenliği	GIDA GÜVENLİĞİ İÇİN GIDA ZİNCİRİ ŞART
25 Keşif	ANTI-INFLAMATUAR BESLENME
28 Sağlıklı Yaşam	D VİTAMİNİ
30 Yeşil Hayat	BALKON BAHÇECİLİĞİ
32 Araştırma	KOLESTROL YİYEN BAKTERİ
34 Sağlıklı Yaşam	ŞEKERDEN UZAK DURMAK İÇİN 5 NEDEN
35 Kısa Kısa	KAZARA İCATLAR
36 Dünya Mutfağı	SUSHİ REHBERİ
38 Mevsimlik	KIŞA HAZIRLIK
44 Sağlık	YÜKSEK TANSİYON VE BESLENME
46 Güzellik	CİLDİNİZ İÇİN GÜZELLİK KOKTEYLLERİ
48 Araştırma	YAŞ ALDIKÇA DAHA KALİTELİ BİR HAYAT
50 Araştırma	İKLİM DEĞİŞİKLİĞİ GIDA GÜVENLİĞİNİ TEHDİT EDİYOR
52 Beslenme	OKUL ÇAĞINDAKİ ÇOCUKLAR İÇİN PROTEİNİN ÖNEMİ
53 Beslenme	KAHVALTININ BESLENME PLANINDAKİ YERİ
54 Beslenme Önerileri	BALIK YEMEK İÇİN 9 NEDEN
56 Araştırma	40+ KAS DURUMU
57 Sağlık	YAŞLANMAYA "DUR" DİYEN ANTI-AGING BESİNLER
58 Spor	KULAÇ ATMANIN DAYANILMAZ HAFİFLİĞİ
60 Keyif Zamanı	MANGAL YAPMANIN PÜF NOKTALARI
61 Pişirme Yöntemi	TÜTSÜLEME TEKNİĞİ
62 Kişisel Gelişim	ÇOCUKLUK ÇAĞINDA MAHREMİYET EĞİTİMİ
64 Araştırma	ARTIK DİYET YAPMAYIN!



# Lezzeti içinde saklı

## İncir

Kutsal kitaplarda adından övgüyle bahsettiren, insanlık tarihinden daha eski bir geçmişe sahip olan incir, küçücük boyutundan beklenmeyecek büyük marifetlere sahip.

Bedensel ve zihinsel yorgunluğu azaltarak zindelik verir. Hemoroid ve kabızlığa karşı etkilidir.

Akdeniz ve güneybatı Asya'nın tadına doyumaz lezzeti incirin ağacı, dişi ve erkek olmak üzere ikiye ayrılır. Dişi ağaçlar üzerinde bolca meyve barındırır ve bu meyveler yenebilir.

Erkek incir ağaçlarının meyveleri ufak ve azdır. Ayrıca yenilmez. Ancak tozlaşma için erkek ağaçlara ihtiyaç vardır.

İncir, içeriğindeki benzaldehit sayesinde vücudu kansere karşı korur. Demir yetersizliği olanların da inciri günlük beslenmelerine ilave etmeleri önerilir.

İncir aynı zamanda oldukça önemli bir potasyum kaynağı. Potasyum ise kan basıncının düzenlenmesine yardımcı olur.

Güçlü bir antioksidan olan incir, özellikle sonbahara geçişte zayıflayan bağışıklık sisteminin güçlenmesine katkıda bulunur.

Ortalama bir incir, %30-40 oranında şeker, protein, potasyum, magnezyum, sodyum, kalsiyum, fosfor, karbonhidrat, demir, folik asit, A, B1, B2, B3, B6, C vitaminleri içerir.

Yüksek oranda lif içermesi nedeniyle sindirim sisteminin daha iyi çalışmasına yardımcı olur ve kolesterolün kana karışmadan vücuttan atılmasına olanak sağlar.

Karoten, lutein ve tannen içeren incir, bu sayede yaşlanmaya bağlı etkileri azaltır. Ayrıca ham incirin kökündeki süt siğillere sürüldüğünde siğillerin yok olmasına yardımcı olur.

İncir aynı zamanda kemikleri de besler. İki adet orta boy incirde yaklaşık 1 bardak süte eşdeğer oranda kalsiyum bulunur. Koyu renkli incirlerde antioksidan ve kalsiyum içeriğinin çok daha yüksek olduğunu belirtmekte de fayda var.



# Kısa Kısa...



## Hijyenik fırçalara sahip olmak zor değil

Diş fırçası, lavabo fırçası, mutfak fırçası, tuvalet fırçası... Her biri günlük yaşantımızın adeta vazgeçilmez parçaları. Kimi zaman gün içinde birkaç kez kullandığımız bu fırçalar, sürekli nemli kaldığı için bakteri yuvası olmaya da aday. Evinizdeki fırçaların hijyenik kalmasını istiyorsanız yöntemi çok basit! Bir kaba yarısına kadar soğuk su doldurun ve içine sirke ekleyin. Başka bir kaba ise yarısına kadar sıcak su doldurun ve sıcak su olan kaba iki çay kaşığı karbonat ekleyin. Fırça boyutuna göre karbonat miktarını artırabilirsiniz. Fırçayı önce sıcak suda 15 dakika sonra ise soğuk suda 15 dakika bekletin. Fırça üzerindeki yosunlaşmış tabakanın suda yavaş yavaş çözüldüğünü göreceksiniz.

## Yemek pişirirken...

- Cam kapaklı tencerede yemek pişirirken kapağın buharlaşmaması için, iç yüzeyini limon kabuğu ile silebilirsiniz.
- Derin dondurucuya koymak üzere yemek pişiriyorsanız, fazla baharat kullanmayın, aksi halde baharatların tatları keskinleşir ve yemeğin tadı değişir.
- Izgara yaparken, 1- 2 defne yaprağı veya taze biberiye dalını ızgaranın üstüne koyarsanız, hem güzel bir koku yayılır hem de pişirdiğimiz yiyecekler bu aromalardan yararlanır.

## Limonları daha kolay sıkmak için...

Limonları sıkarken zorlanıyor musunuz? Bunun sebebi aslında sandığınız aksine güçsüz kol kaslarına sahip olmanız değil limonları buzdolabında saklamamız. Buzdolabında bekletilen limon soğuktan sertleşir ve haliyle de sıkılmaya güçleşir. Suyundan son damlasına kadar faydalanabilmek için limonunuzu mikrodalgada biraz ısıtın. Isınan limonun kolayca sıkıldığını göreceksiniz.



Cevizlerin kabuklarını açmakta zorlanıyorsanız, bir gece tuzlu suyun içinde bekletin. Sabah ne kadar rahat soyduğunuzu göreceksiniz.

# Zehirsiz

Hazırlayan: Mercan Yurdakuler Uluengin

**Doğal hayata dönüş bir süredir tüm dünyanın gündemini meşgul ediyor. Daha sağlıklı ve doğal bir yaşama adım atmanın yolu ise öncelikle kendimizi dönüştürmekten geçiyor. O halde sürdürülebilir bir dünyanın inşasına katkıda bulunmak için işe sağlıklı ve doğaya zarar vermeyen bakım ve temizlik malzemeleri yapmakla başlayalım.**



## Yüz peelingi

Yüz temizleme peelinglerine tonlarca para harcamaktan bıktıysanız ve artık doğal besinlerin gücünden faydalanmak istiyorsanız evinizde birkaç dakika içerisinde hazırlayacağınız bu peeling ile cildinizi derinlemesine temizleyebilirsiniz.

Gerekli malzemeler: 1 tatlı kaşığı mısır unu, 1 tatlı kaşığı yoğurt. Tüm malzemeleri ufak bir kâsede karıştırarak kullanıma hazır hale getirebilirsiniz. Hepsi bu kadar basit. Haftada bir iki kez karışımı cildinize parmaklarınızla masaj

# ev

yaparak uygularsanız hem gözeneklerinizi temizlemiş hem de ürünü cildinize iyice yedirmiş olursunuz. Cildiniz hassassa 2-3 haftada bir yapmanız daha makul olabilir. İçtiğiniz Türk kahvesi de peeling yapmak için mükemmel bir malzemedir. Hem tanecikleri ile cildi temizler hem de içerdiği kafein sayesinde kan dolaşımını hızlandırır.

## Leke çıkarıcı

Birçok kimyasal içeren zararlı ve güçlü deterjanlarla bile lekeleri çıkarmakta zorlanıyor ve bunun için biraz da doğal bir yöntem mi arıyorsunuz? Sadece 1 fincan arapsabunu, 1 fincan gliserin, 10 damla limon veya portakal yağı ile lekelerle nasıl kolayca başa çıkabileceğinize inanamayacaksınız. Gliserinle karıştırdığınız arapsabununu erittikten sonra biraz soğutun ve uçucu yağı ekleyin. Daha sonra bu karışımı bir şişe içerisine koyun. Yapımı son derece kolay olan bu leke çıkarıcıyı kullanırken şişeyi çalkalamayı unutmayın. Leke tazeyken üzerine bu karışımı püskürtün. 10 dakika bekleyin ve kurumasına izin vermeden lekeyi yıkayın. Acil durumlarda kullanılmak üzere leke çıkarıcınızı



damlalıklı bir şişede muhafaza ederek yanınızda da taşıyabilirsiniz.

## Koku giderici

Makine parfümleri içerdiği polietilen, parfüm maddeleri ve boyalar nedeniyle birçok uyarıcı maddelerle doludur. Çocuklardan, gıda maddelerinden uzak tutun veya solumayın gibi... Fakat biz bu parfümlerin tabak ve bardaklarımıza temas etmesinden çekinmiyoruz. Buna alternatif bir çözüm yaratmak ise çok kolay ve maliyetsiz. Sadece sıkılmış yarım limon kabuğu ile makinede yemek artıkları nedeniyle oluşan kötü kokulardan kurtulabilirsiniz. Yapmanız gereken tek şey sıkılmış yarım limon kabuğunu çatal-bıçak sepetine ya da üstteki çıkıntılardan birine yerleştirmek. Limonun rengi değişmeye ve kokusu azalmaya başladıkça limon kabuğunuzu yenileyebilirsiniz. Bulaşık makinesindeki kokuyla başa çıkmanın bir diğer püf noktası ise bir iki çubuk tarçını makine sepetine koymak.

Bu doğal işlemi uyguladıktan sonra farkı göreceksiniz.

# YENİ

*Pınar Protein'den iki yeni lezzet, yepyeni konsept. Karşınızda protein sanatı!*

Pınar Süt'ün yeni bir kategori oluşturarak tüketicilerin beğenisine sunduğu Pınar Protein Süt, Vanilya Aromalı ve Kakaolu çeşitlerinden sonra Yer Fıstığı & Muz Aromalı ve Çilekli iki yeni ürünle raflarda yerini aldı.



*Kireçten kurtulmak artık çok daha kolay*

Çaydanlığımızda her ne kadar kireçten arındırılmış hazır sular da kullansak, ister istemez bir süre sonra bir kireç tortusuyla karşı karşıya kalırız. Normal yıkamalarla da kolay kolay yok olmayan bu kireç tortularıyla başa çıkmak için kimyasal maddeler içeren kireç çözücülerden başka yollar da var. Yapmanız gereken tek şey çaydanlığın içinde sirkeli su kaynatmak.

## AKLINIZDA BULUNSUN!

\* Ütü yaparken zorlanıyor ve istediğiniz gibi düzgün olmadığından şikayet mi ediyorsunuz. Ütü yapmayı kolaylaştırmak ve süreyi azaltmak için ütü masasının kılıfının altına alüminyum folyo serin. Sıcaklığı geri yansıtacağından işiniz hem daha kısa sürede bitecek hem de kırışıklıklardan eser kalmayacaktır.

\* Un ya da bakliyatlarınızın böceklenmemesi için saklama kavanozlarının içine bir adet defne yaprağı koyabilirsiniz.

# Neler Oluyor?

Araştırma şirketi Mintel Trends'in seçtiği son dönemde dünyada öne çıkan en inovatif ürün ve hizmetler...



## Dondurma yerken karbon ayak izinizi silin - İngiltere

Dünyanın önemli dondurma zincirlerinden biri, İngiltere'de müşterilerini her alışverişte dondurmalarının üretimi için harcanan karbon ayak izini silmeleri için bağış yapmaya çağırıyor. Bu projede kâr amacı gütmeyen bir işletme olan The Poseidon Foundation'ın ürettiği teknoloji kullanılıyor. Her bir dondurma satışında, ineklerin yetiştirilmesinden ürünün dağıtımına kadar geçen tüm aşamalarda ne kadar karbon üretildiği otomatik olarak hesaplanıyor. Dondurma şirketi de kendi karbon izini silmek adına, müşterilerinden de aldığı bağışları ekleyerek, bu çalışma çerçevesinde Peru'da bir orman koruma projesine bağış gerçekleştiriyor.

Son dönemde bu örnekte olduğu gibi şirketler, farklı inovatif fikirlerle müşterilerini bağış ve yardım projelerine katmak için farklı işlere imza atıyor. Hatta bazıları müşterilerin bu tip yardım projelerinde direkt karar verici olmalarına da imkan veriyor. Yine İngiliz bir moda markası elde edilecek kârın hangi yardım kuruluşlarına gideceğine dair müşterileri arasında oylama yapıyor. Bir uluslararası hızlı tüketim şirketi de müşterilerine hazırladıkları reklam videolarını 15 saniye kadar izlerse hangi kurumlarla bağış yapılmasını istediklerini seçme fırsatı veriyor. Mintel'in etik yaşam biçimi üzerine yaptığı bir araştırma, İngiliz tüketicilerinin yüzde 67'sinin kendi eylemlerinin sonuçlarını görebildikleri durumlarda çevreye daha duyarlı davranmayı tercih ettiklerini ortaya koyuyor.

## Lezzetli yemek çubukları - Çin

Çin'de iki restoran zincirinde tamamen çevre dostu ve yenilebilir yemek çubukları kullanılıyor. Un, yağ, şeker, süt ve sudan üretilen yemek çubuklarının farklı tat seçenekleri bile var. Tatlı patatesli, kepekli ve yeşil çaylı yemek çubukları seçilebiliyor.

Dünya genelinde pek çok yemek şirketi, plastik ambalaj ve malzemeler yerine sürdürülebilir yeni malzemeler arayışında. İngiltere'de büyük bir market zinciri ve hamburger restoranı zinciri plastik pipetleri yasakladıklarını açıkladı. Hindistan'da da bir tavuk zinciri büyük plastik yemek kovaları yerine yenilebilir kaseler denemeye başladı. Bu çevre dostu çözümlere yönelik gıda şirketleri, uzun vadede müşterinin takdirini toplayacak gibi görünüyor.



## Yaşlılara arkadaş robotlar - ABD

Giderek artan sayıda sağlık şirketi, yaşlılara özel hizmetler sunan robot projelerini test ediyor. Sağlık durumunu sürekli denetlemekten bağımsız hareket edebilmeleri için getirilen çözümlere kadar pek çok alanda yaşlılara farklı hizmet sunma çabası mevcut. Boston'da bir sağlık şirketi, hastalara ilaçlarını almalarını hatırlatacak dijital avatarlar kullanmaya başladıklarını açıkladı. ABD San Francisco'da bir başka sağlık kurumu da, Mabu adını verdikleri bir sanal hemşire ve hasta bakıcı robotu deniyor.

Sağlık hizmetleri alanında pek çok inovatif çalışma var, hepsinin ortak amacı daha konforlu bir yaşam için kullanıcılara destek olmak.



Yaşlı nüfus için sağlık hizmetleri alanında pek çok inovasyona ihtiyaç olduğu bir gerçek. Günümüzün dijital dünyasında doğmamış olsalar da 65 yaş üstü kesimin yüzde 38'i ileri teknoloji kullanan sağlık hizmetlerini denemeye istekli olduğunu belirtiyor. Mintel'in yaşlılar üzerine yaptığı araştırmanın sonucu bu veriyi paylaştı da genel olarak bu nüfus, özellikle de çocukları ya da torunları yoksa yeni teknolojiyi anlama ve kullanmada yardıma ihtiyaç duyuyor. Bu alanda inovasyonların, dijital erişilebilirlik ve bilgi ile insan dokunuşu arasında iyi bir denge kurmaları gerekiyor.

## Kitaplık



### Süper Bağışıklık

Joel Fuhrman imzalı kitap, sağlıklı bağışıklık sisteminin önemini aktarırken, daha uzun ve hastalanmadan yaşamak için tüketmemiz gerekenleri anlatıyor.



### Şekersiz

Aydan Üstüncan, sağlıklı tarif arayışında olanlar için bir başucu kitabı paylaşıyor.



### Clean Eating Made Simple

Yaşamınızı ve beslenme şeklinizi sadeleştirmek aslında hiç zor değil, Rockridge Press tarafından yayınlanan Clean Eating Made Simple'in önerdiği sağlıklı tarifler işinizi kolaylaştıracak.



Selda Terek  
Holistik Sağlık Danışmanı

# Son Toksine Kadar

## Son Toksine Kadar Kendine İyi Bak... İlginç bir isim. Ne anlatıyorsunuz kitabınızda?

Bu bir yaşam tarzı kitabı. “Yaşadıkça maruz kaldığımız bedensel, zihinsel ve duygusal kirlilikten arın!” diyoruz kısaca. Çünkü mutluluk, bu bütüncül sağlık anlayışında gizli. Kitabın önermesi şu: Hepimiz hayatta aynı şeyin peşinden koşuyoruz aslında; mutluluk. Bunun kişiye göre tanımı farklı olabilir ama her insandaki ortak payda sağlıktır. Ve sağlık, tek başına, sadece beden sağlığı ile ele alınabilecek dar bir konu değil. Sağlığı etkileyen düşünce ve duygularımızı göz ardı edemeyiz. İşte bu nedenle son yılların en popüler konusu “Holistik Sağlık” anlayışını farklı bir göz ve dil ile anlatmaya çalıştık kitabımızda.

Güzel bir şekilde yaş almayı ya da bunu geciktirmeyi herkes ister. “Holistik Sağlık” anlayışını farklı bir bakış açısı ile anlatan Selda Terek ile pek çok hastalığın temelini oluşturan toksinler hakkında konuştuk.

## Kitabınız oldukça geniş kapsamlı. Ana fikrini anlatabilir misiniz?

Kitapta, bizi ölüme götüren üç ana faktörden bahsediyoruz: 1- Kirlenme (toksin biriktirme), 2-Yetersiz beslenme, 3-Stresin sürekliliği... Çok kısaca özetlemem gerekirse; kirlenme kaçınılmaz, çaresi zaman zaman detoks uygulamak. Yetersiz beslenme ise aldığımız besinleri çeşitlendirirken mineral, vitamin ve protein ağırlıklı tercihler yapmakla bir oranda kontrol edilebilir ama şu da bir gerçek ki hiçbir zaman yüzde yüz ideal beslenme diye bir şey yoktur. Stres ise vücudunuzun tüm enerjisini o stresli ortamdan kurtulmak için harcamamıza sebep olacağı için iyileşmeye harcayacak enerji bırakmaz bize. Tüm bunlar için önerilerimizi, sağlığın birer tüketicisi olarak kaleme aldık Ersin Pamuksüzer ile birlikte.

## Aslında her bir konu üzerinde durulmayı hak ediyor da biz bu röportajımızda toksin konusuna odaklansak... Neden son toksine kadar? Nedir toksin?

Toksin, vücudun atması gerektiği halde vücutta biriken ve zamanla pek çok hastalığın temelini oluşturan kalıntılar olarak tanımlanabilir. Bahsettiğimiz bu hastalıklar arasında damar hastalıklarından, osteoporoz, tiroit fonksiyonlarının azalmasından, cilt



kuruluşuna, mantardan, insülin direncine, hiper tansiyondan, selülide, böbrek taşından, diş çürümmesine kadar her şey var inanın. Şaşırtıcı ama gerçek.

### Nasıl oluyor toksin?

Serbest radikal nedir, duymuşsunuzdur. Serbest radikaller, genellikle bir elektronunu kaybetmiş bir oksijen atomu içeren moleküllerdir. Bu moleküller, kimyasal olarak en dış elektron yörüngelerinden bir elektron kaybetmişlerdir. Vücuda ciddi zarar verirler. Bunun nedeni, elektron açıklarını kapatabilmek için başka atomların elektronlarını paylaşmaya çalışan arsız bir karaktere sahip olmalarıdır. Komşu moleküllerin elektronlarına göz dikerler ve fırsatını bulunca da hırslı bir şekilde onlara saldırırlar. Yaşamak için ihtiyacımız olan oksijen, maalesef, aynı zamanda serbest radikallerin de kaynağı. Bu moleküller ekstra enerjiye sahipler ve vücutta bu enerjiyi hücrelere boşaltarak onların normal fonksiyonlarını değiştirmektedirler. Hücrelerde parçalandıktan sonra büyük değişikliklere yol açabilirler. Hücre yapısını bozarlar.

### Bir örnek verebilir misiniz? Nasıl alıyoruz onları vücuda?

Besinlerden tabii. Örneğin, metabolik işlemler sonucunda oluşan "hidrojen peroksit" veya yağlı besinlerin yüksek sıcaklıkta işlenmeleri sonucu oluşan "lipit peroksit". Bu moleküllerin üzerinde bilimsel çalışmalarda çok çeşitli hastalıklara neden olabildikleri saptanmıştır. Bunlardan en önemlisi kanser ama kronik olarak bedeninin yaşlanmasına, kemiklerin zayıflamasına, saçların ağarmasına, dökülmesine, cildin kurumasına, kırışmasına ve mat görünmesine, eklem ağrılarına, kalp hastalıklarına da sebep olurlar. Yani yaşlanmamızın sebebi de büyük ölçüde onlardır. Cildin kolajenini kullanırlar.

### Anlayacağımız bir dille söylemek mümkün mü?

Tabii. Serbest radikaller, almak istedikleri elektronu antioksidanlardan sağlarsa vücutta bir başka yapıya zarar vermek için sebepleri kalmaz. Yani antioksidanlar çok önemlidir.



## Serbest Radikal > Antioksidan = Vücutta dejenere hasar

### Antioksidan içeren besinler nelerdir? Nereden alacağız antioksidanı?

Doğal besinlerden ve alabiliyorsanız da ekstra hap olarak... Doğada bilinen en güçlü antioksidanlar:

**Alfa tokoferol (E Vitamini)** – Buğday, darı, pirinç gibi tahıllarda oldukça çok bulunur. Ayrıca ay çiçek yağı, mısırozü yağı, pamukyağı gibi yağlarda, ceviz, badem ve yerfıstığı gibi kuru yemişlerde ve yeşil sebzelerde bulunur. Yağda kızartma ile pişirilen yemeklerdeki gıdalarda ve tahılların öğütülmesi esnasında E vitamini zarar görür. Bu yüzden E vitamini içeriğine sahip ürünleri yağda kızartmadan çiğ veya haşlanmış olarak ve özellikle saflaştırılmamış tahıl ürünlerini tüketmek daha sağlıklıdır.

**Askorbik Asit (C Vitamini)** – Portakal, limon, domates, yeşil yapraklı sebzeler (brokoli, ıspanak vb.) ve patates gibi sebze ve meyvelerde bolca bulunur. C vitamini vücuda günlük olarak alınmalı ve mümkünse sadece haşlanarak tüketilmelidir.

**Beta-karoten** – Şeftali, kayısı, balkabağı, şeftali gibi sarı renkli meyvelerde ve ıspanak, roka, maydanoz gibi koyu yeşil yapraklı sebzelerde bulunan ve yarı A vitamini öncüsü gibi tanımlanabilen karotenoidlerin pek çok öncülü bulunur. En iyi kaynağı

havuçtur. Bağışıklık sistemini güçlendirir, direnci artırır kanser riskini azaltır, kalp-damar hastalıklarından korunmada etkilidir. Kadınlar üzerinde yapılan bir araştırmada A vitamini çok tüketen kadınların meme kanseri riskinin oldukça düşük olduğu tespit edilmiştir.

**Lutein** – Ispanak, roka, maydanoz, dereotu, kabak, yeşil lahanaya, kuşkonmaz, pırasa, yeşil biber, brokoli, Brüksel lahanası, yeşil elma, yeşil üzüm ve kiviye yeşil ton, içlerindeki lutein ve indolenden kaynaklanır. Lutein, çok güçlü bir antioksidandır. Cilde güzellik ve tazelik verir.

**Likopen** – Domates, vişne, kiraz, ahududu, nar, pancar, şalgama kırmızı rengi veren maddedir. Kalp ve damar yolu hastalıklarında ve kansere karşı etkileri ile bağışıklık sistemine olan pozitif etkileri uzun süredir bilinmektedir. Prostat ve kalın kolon kanserlerinin risklerini büyük oranda düşürdüğü tespit edilmiştir. **Antosiyenin** – Böğürtlen, karadut, kızcık, mor üzüm, yabanmersini, kara lahanaya, patlıcan, siyah kuru erik veya siyah kuru üzümde bulunan antosiyenin kanser savaşçıları olarak adlandırılan bu anti oksidanlar oldukça güçlüdürler.

Vücutun belli miktarda günlük ORAC değerine ihtiyacı vardır. Yapılan araştırmalarda günlük olarak 3000-5000 ORAC değerine sahip besin tüketilmesi durumunda, alınan antioksidanla bedeninin işleyişinin daha güçlü hale geleceği ve serbest radikallerin hasarından korunacağı saptanmıştır. Sağlıklı beslenmek, bedenini ve ruhen daha dinç olmak, serbest radikallerin yol açacağı hastalıkların etkisinden kurtulmak, genç ve sağlıklı yaşamak demektir. Bedenin maruz kaldığı kirlilikten korunmak, fiziksel aktiviteye önem vermek, düzenli olarak uyumak, düzenli spor yapmak, hayata pozitif bakmak, insanları uzun ve sağlıklı bir yaşama götürecektir.

### ORAC Seviyesi

#### En Yüksek 10 Besin:

Karanfil, sumak, tarçın, kekik, sorgum, zerdeçal, açai, kakao, kimyon, maydanoz...

# Ketojenik Diyet

Son dönemde adını sıkça duyduğumuz ketojenik diyetin temeli, karbonhidrat alımını sınırlayıp yağ ve protein ağırlıklı beslenmeye dayanıyor.

Vücudun enerji kaynağını glikozdan ketona çeviren ketojenik beslenme biçiminin kilo kaybının yanında sağlığa önemli faydaları var. Bu beslenme biçimi kan şekerini dengeliyor. Zihnin daha aktif ve berrak çalışmasını sağlıyor. Bu diyetle “yağ sizi şişmanlatır” miti de son buluyor. Öyle ki günlük kalori alımının yüzde 75’i yağlardan, yüzde 25’i protein ve sadece yüzde 5’i karbonhidratlardan oluşuyor. Tabii bu beslenme modeline geçmeden önce mutlaka bir uzmanla görüşülüp sağlığınızın bu programa uygun olup olmadığı yönünde gerekli kontrollerin yapılması önem arz ediyor.

Aslında ketojenik diyet yeni bir kavram değil... Adını ilk olarak 1900’lerin başında epilepsi hastalığının tedavisinde duyuruyor. Bugün hala kontrolsüz epilepsisi olan çocuklarda yaygın kullanılan tedavilerden biri olarak öne çıkıyor. Peki bugün giderek daha çok insan tarafından benimsenen ketojenik beslenmenin sırrı ne?

Ketojenik beslenme, vücudun enerji kullanmak üzere karaciğerde keton ürettiği düşük karbonhidratlı bir diyet programı. Normalde karbonhidrat ağırlıklı beslenildiğinde vücut glikoz ile insülin üretiyor ve glikozu enerjiye dönüştürüyor. Burada glikoz asıl enerji

olarak kullanıldığından depodaki yağlara ihtiyaç olmuyor. Oysa kanda yiyeceklerden gelen şeker bulunmadığında hücreler depo yağları, keton cisimciklerine parçalayarak enerji açığa çıkarıyor. Yani vücuda çok az karbonhidrat girdiğinde enerji kaynağı değişiyor. Bu metabolik esneklik, gerçekte insanın hayatta kalabilmesinin en önemli nedenlerinden...

## “Yağ Şişmanlatır” Miti Çöpe

Vücudun enerji kaynaklarını değiştiren bu diyetle, kalori saymak, porsiyonları sınırlamak ya da ekstrem egzersiz programlarına yüklenmek yok... Ketojenik diyetin tek özelliği karbonhidrat bakımından fakir diyetlerden olması da değil. Evet, vücudun ketosise girmesi yani enerji kaynağı olarak depo yağları kullanması için 2-4 gün boyunca günde 20 ila 50 gramdan az karbonhidrat alması gerekiyor. Ancak diyet temelde yağ ve protein miktarını artırma, karbonhidrat alımını çokça düşürme esasına dayanıyor.

Bu diyetle yağ ağırlıklı besleniliyor. Günlük besin alımında yüzde 70 yağ, yüzde 25 protein ve yüzde 5 kadar karbonhidrat alınıyor. Beslenmede et, balık, zeytinyağı ve

## UZAK DURMALI!

- Buğday, mısır, pirinç, mısır gevreği gibi tahıllar
- Bal, akçaağaç şurubu, agave gibi hür türlü şeker
- Elma, muz, portakal gibi şeker içeriği yüksek meyveler
- Patates

## TÜKETEBİLİRSİNİZ!

- Kırmızı ve beyaz et çeşitleri
- Balık • Yumurta
- Ispanak, pazı, pancar, brokoli, karnıbahar gibi sebzeler
- Yağlı peynirler, sürme peynir
- Tereyağı, Hindistancevizi yağı
- Ev yapımı yağlı şekerless salata sosları
- Ceviz, fındık, fıstık, ayçekirdeği
- Avokado, Çilek, böğürtlen ailesinden meyveler
- Tatlandırıcılar





## *Yan Etkilere Dikkat!*

Ketojenik diyetin ilk günlerinde vücut, bu yeni beslenme biçimine tepki verebiliyor. Genelde bu sorunlar, vitamin eksikliği ya da yetersiz su alımı nedeniyle oluşuyor.

**Kramplar:** İlk zamanlarda özellikle bacak bölgenize kramp girebilir. Genelde gece ya da sabahın erken saatlerinde kramplarınız olabilir. Bu, magnezyum eksikliğiniz olduğunu gösterir.

**Kabızlık:** Vücudun yeterli suyu alamaması durumunda ilk günlerde bağırsak sorunları yaşanabiliyor. Burada çözüm basit, günlük su miktarını artırmak...Lifli sebze tüketmek sorunu aşmaya yardımcı olabilir.

**Kalp çarpıntıları:** Ketojenik diyetin ilk aşamasında kalbinizin daha hızlı ve güçlü attığını hissedebilirsiniz. Bu sık karşılaşılan bir durum, su ve tuz alımınızı takip edin, yeterli su ve tuz alırsanız sorun geçecektir. Bu aşamada potasyum içeren bir vitamin desteği de alabilirsiniz.

**Fiziksel performans düşüşü:** Vücut yağ yakımına alışana kadar ilk günlerde fiziksel performansınızda bir düşüş hissedebilirsiniz. Merak etmeyin, yeni beslenme modeline ve yağ yakımına alıştıkça normal gücünüze döneceksiniz.

tereyağı gibi besinler daha çok tüketilerek alınan yağ ve protein miktarı yükseltiyor. Böylece vücut gerekli enerjiyi sağlamak için yağ yakmaya başlıyor.

Tabii bu diyetle, 1970'lerden beri kulağımıza pelesenk olan "Yağ sizi şişmanlatır" miti de son buluyor. Geçmişte obezitenin artmasıyla tüm dünyada düşük yağ ve düşük karbonhidrat tüketimini benimseyen diyetler öne çıkmıştı. Ancak son dönemde ketojenik beslenmeyle zayıflayanlar bu yolda yeni bir alternatif olduğunu gösteriyor. Bugün yapılan bilimsel araştırmalar, yağları kilo almada tek zanlı olmaktan kurtarıyor. Az yağlı da olsa karbonhidrat tüketimi sınırlı olmayan bir diyetle beslenildiğinde insulin, kan şekeri seviyesi yükseliyor. Bu da inflamasyon yaratıyor. Aksine düşük karbonhidratlı bir rejim, inflamasyonla daha iyi savaşıyor. Ayrıca doymuş yağların, düşük karbonhidrat ile tüketildiğinde zararlı olmadığı da araştırmalarca ortaya konuluyor. Aksine iyi kolesterol oranlarını artırıyor ve vücuttaki toplam trigliserit oranını düşürüyor.

## Yağ ve Protein Alımı Serbest

Ketojenik diyet listesinde yağ ve protein alımı en önemli adımları oluşturuyor.

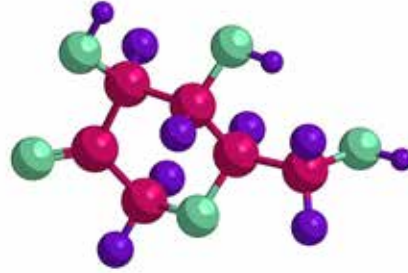
### Doymuş Yağlara İzin

Sizi tok tutacak proteinin alımına ne kadar dikkat ederseniz, kilo vermek o kadar kolay hale geliyor. Aynı zamanda protein, vücuttaki yağ yakımını da hızlandırıyor. Ketojenik diyetle protein olarak sığır eti, dana eti, kıyma tüketilmesi öneriliyor. Aynı şekilde balık, tavuk, ördek, hindi de sofralarda yer alıyor. Kabuklu deniz ürünlerinden istiridye, yengeç, midye ve istakoz da tüketebilirsiniz. Bu arada yumurta da ketojenik diyetle önemli besinlerden biri olarak öne çıkıyor.

Yağ tercihlerine gelince... Ketojenik diyetle doymuş yağ sınıfından tereyağı ve Hindistan cevizi yağını tüketmek mümkün. Bu tip doymuş yağların yanında zeytinyağı, avokado yağı ve fındık yağı gibi tekli doymamış yağlar da rahatça kullanılabilir. Uzak durmanız gereken tek yağ çeşidi trans yağlar... Raf ömrünü uzatmak için kimyasallar yüklenen trans yağlardan tamamen kaçınmak gerekiyor.

Sebzelerde de düşük karbonhidratlı ve nişastalı sebzeleri yemek önem kazanıyor. Özellikle lahana, ıspanak, pazı, marul, Brüksel lahanası, brokoli gibi yeşil yapraklı sebzeleri tercih etmeniz öneriliyor. Soğan, biber, kuşkonmaz, kereviz, kabak ve karnıbahar da ketojenik diyetin öne çıkan sebzeleri arasında.

Meyveler, yüksek şeker içeriğine sahip oldukları için yasaklı listesinde. Şeker içeriği diğerlerine göre daha düşük çilek, yaban mersini, ahududu, kiraz, kıvılcık gibi meyvelerin tercih edilmesi isteniyor.



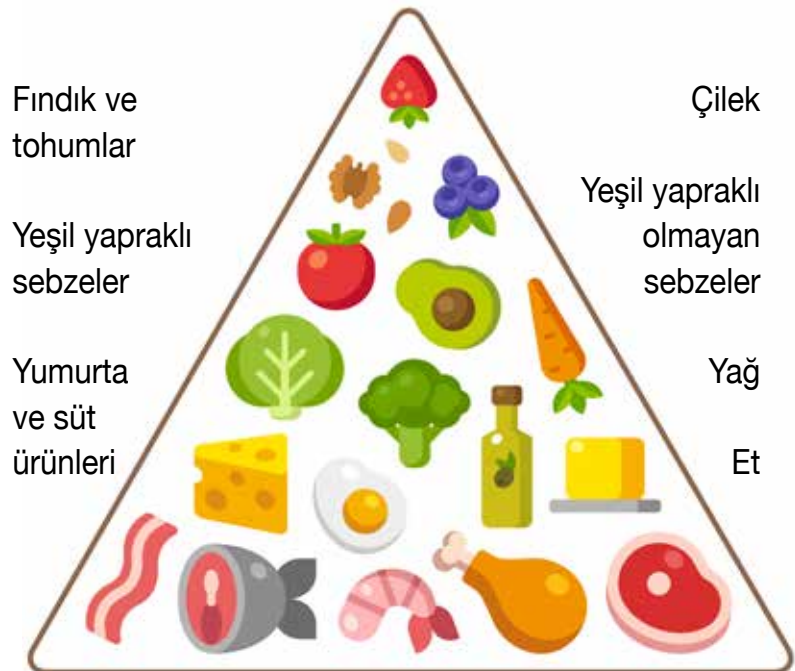
Fruktozun moleküler yapısı (meyve şekeri).

### Ketosis Sürecinde Misiniz?

Tabii bu diyetle vücut, birden yağ yakma noktasına gelmiyor. Metabolizmada bir kez ketosis başladığında hücreler yeniden vücuda karbonhidrat girene kadar enerji açığa çıkarmak için ketonları kullanıyor. Ancak diyetin ilk günlerinde vücutta başta su kaybı, 2-3 kilo kadar ödem atımı oluyor. Ardından gelen süreçte ise keton cisimciklerinin kanda artması ve idrarda görülmesi sonucuyla yağ yakımına başlanıyor. İşte bu ketosis durumu, vücudun yağ yaktığını gösteriyor. Rejimi

yapanlar, ketosis döneminde olup olmadığını idrar ve kan testleriyle anlayabiliyor. Burada daha kolay izlenebilecek semptomları da var. Örneğin ilk belirti... Gün içinde daha fazla tuvalete gidiyorsanız ve idrar miktarınız arttıysa doğru yoldasınız. Aynı şekilde daha çok susuyorsanız ve ağzınız kuruyorsa bu da iyiye işaret... Yalnız gün boyunca yeterli su içtiğinizden ve tuz, potasyum ve magnezyum gibi elektrolitleri aldığınızdan emin olun.

Ketosiste olduğunuz süreçte nefesinizde aseton kokusu hissedebilirsiniz, bu zamanla geçecektir. Bu süreçte girdiğinizde daha az açlık hissetmeye başlayacaksınız. Zaman içinde insuline bağlı anlık yeme istekleri giderek azalacak.

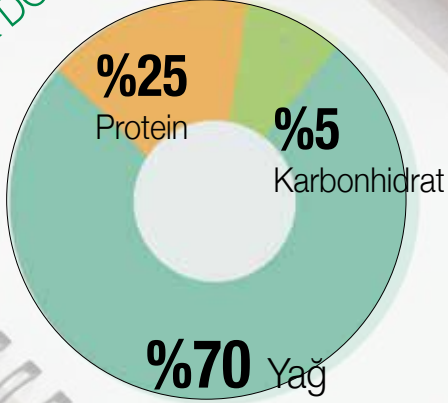




## Uzmana Danışmalı

Her beslenme düzeni gibi ketojenik diyetin de kontrol altında tutulması gereken yönleri var.

KETOJENİK DÖNÜŞÜM



### DÜŞÜK KARBONHİDRAT REJİMİNDEN FARKLI

Çoğunlukla ketojenik diyet, düşük karbonhidrat alınan diyetlerle aynı tutuluyor. Ama iki beslenme biçimi arasında belirgin farklar var: Yağ alımı daha yüksek: En belirgin fark, günlük yağ alımında saklı.

Ketojenik diyetle, günlük kaloringin minimum yüzde 45'i yağlardan geliyor. Bu sayede de vücudun keton artışıyla yağ yakımı hızlanıyor. Düşük karbonhidrat bazlı rejimlerde ise yağ alımına dair belirgin bir hedef yok.

\* Protein tüketimi: Her ne kadar düşük karbonhidrat bazlı rejimlerde, aynı ketojenik diyetteki gibi, yüksek protein alınması tavsiye edilse de ketojenik beslenmede bu alım sınırlı tutuluyor. Çünkü vücut proteini glukozaya çevirebiliyor, bu da ketojenik diyetin ana amacı olan keton üretimini engelliyor. Glukozaya dönüşümle vücutta kan şekeri ve insülin de yükseliyor. Ketojenik diyetle vücudun kas kitlesini koruması amacıyla her vücuda uygun ancak sınırlı oranda protein yenilmesi amaçlanıyor.

### Odaklanmayı Artırıyor

Ketonik diyetin sağlık açısından pek çok faydası var. En bilinen faydası, fazla kilolardan kurtarıyor. Bu beslenme düzeniyle insülin, yağ depolayan hormon seviyeleri büyük ölçüde düşüyor. Vücut zaman içinde bu hormonların azalmasıyla daha hızla yağ yakar hale geliyor.

Doktorlara göre bu diyet özellikle kanser hastalarının tedavisinde olumlu sonuç veriyor. Medica Hastaneler Grubu Onkoloji Koordinatörü Doç. Dr. Mutlu Demiray, ketojenik diyete uyan kanser hastalarında kanserli hücrelerin büyümesi ve metastaz yapmasının yavaşladığını gözlemlendiğini vurguluyor. Bu diyetin ayrıca kemoterapi ve radyasyon tedavisinin daha etkili olmasını da sağladığı düşünülüyor.

Çalışmalar, ketojenik diyetin düşük kalorili diyetlere kıyasla diyabetin yönetimi ve önlenmesi için de etkili olduğunu ortaya koyuyor. Ayrıca ketojenik beslenme ile zihinsel performans ve konsantrasyonun da arttığı gözlemleniyor. Ketonlar, beynin en güçlü yakıtları olarak biliniyor. Bu yakıtların harcanmasıyla odaklanma ve konsantrasyon artıyor.

### Uzman Kontrolünde Yapılmalı

Tabii her beslenme düzeni gibi ketojenik diyetin de kontrol altında tutulması gereken yönleri var. Bu nedenle uzman kontrolünde yapılması gerekiyor. Bu diyetle önemli bir risk, meyve-sebze tüketiminin çok az olması nedeniyle vücutta vitamin-mineral kayıpları meydana gelebiliyor. Uzun vadeli yapılan bu diyetlerde kan değerlerinin sürekli kontrol altında olması özellikle tavsiye ediliyor. Özellikle insülin kullanan diyabet hastaları için bu uyarı, kritik.

Yine bu diyetle protein alımı yüksek olduğundan böbrek hastalarına önerilmiyor. Aksi takdirde böbreklerde komplikasyonlar meydana gelebiliyor. Ayrıca keton cisimcikleri böbreklerden idrarla birlikte atılırken beraberinde çok fazla su atımı da gerçekleşiyor, bu da kişide susuz kalma ya da dehidrasyon riski oluşturabiliyor.

Ketojenik diyetten normal beslenme tarzına geçişin yine kontrollü şekilde beslenme uzmanı tarafından gerçekleştirilmesi öneriliyor.

Derleme kaynaklar: <https://www.ruled.me>  
<https://www.perfectketo.com>



**Ebru Şinik**  
Ayurvedik Yaşam  
Eğitmeni

# Neden sadece burun nefesi?

Hayatın gizi nefeste saklıdır. Peki her gün binlerce kez hiç farkında olmadan gerçekleştirdiğimiz bu eylem hakkında ne biliyoruz? Gelin doğru nefes nasıl alınır hep birlikte öğrenelim...

Bilim insanlarına göre fiziksel ve zihinsel stres, yaşadığımız çağda kronik hastalıkların hızla artmasının en önemli nedenini oluşturuyor. Modern dünya insanı 100 yıl öncesine göre iki üç kat daha fazla solunum yaptığı halde bedensel dengeyi kurmakta zorlanıyor. Çünkü günümüzde insanlar, kronik stres nedeniyle diyafram nefesi yerine göğüs nefesini kullanıyor. Daha da kötüsü hem gündelik hayatta hem de gece uyurken burun nefesi yerine ağızını açarak nefes alıp veriyor. Ağızdan alınan nefesler ise fizyolojide dengesizliklere neden oluyor. Bu ise hastalıkları beraberinde getiriyor. Peki ama neden?

## 7 Sağlıklı yaşam

Ağızımızdan aldığımız her nefes filtresiz olarak ciğerlere iner; havada bulunan partiküllerin ve mikropların bedenimize girmesi için bu, bulunmaz bir fırsattır. Oysa burnumuzdan aldığımız her nefes bedenimizin eşsiz filtreleme mekanizmasından geçerek ciğerlerimize ulaşır. O yüzden gün boyunca, özel bir nefes egzersizi çalışılmadığı ve aktif spor yapılmadığı süreçte, sadece burnumuzdan nefes alıp vermeliyiz.



## 2 Metabolizmayı hızlandırmak

Burnumuzdan nefes alıp verirken ağızımızdan nefes alıp verdiğimizden 150 kat daha fazla enerji harcanır. Tabii eğer burun deliklerinizde tıkanıklık yok ve ikisi de açıksa. Günde yaklaşık 18 bin - 20 bin arası (bazı verilere göre 25 bin - 26 bin) nefes alıp verdiğimizizi düşünürsek, gün boyunca ağızımız yerine sadece burnumuzdan nefes alıp vererek harcadığımız enerji miktarını tahmin edin.

## 3 Fiziyojik ve zihinsel denge

Fiziyojimiz için çok önemli bir molekül olan nitrik oksit yataklarının, bedenimizde en fazla olduğu yer sinüslerdir. Burnumuzdan her nefes aldığımızda ve her nefes verdiğimizde burun içi kılların titreşimiyle diplerinden nitrik oksit molekülü salgılanır. Son 20 yılda yapılan yoğun araştırmalar, bu molekülün hücreler arası haberleşmede temel bir görev üstlendiğini ortaya çıkarmıştır. İnsan vücudunda doğal olarak üretilen bir hormon, yani kimyasal bir haberci olan nitrik oksit; sinir, dolaşım, savunma, solunum ve üreme sistemlerinin hayati fonksiyonlarının düzenlenmesinde stratejik bir rol oynar. Nitrik oksidin çok önemli bir görev üstlendiği yerlerden biri de damarlarımızdır. Peki, bu molekülün yaptığı etki insana ne kazandırır? Bu sorunun cevabı çok kısa ve nettir: Hayatta kalmak. Çünkü nitrik oksit iki hayati organımız olan beynimiz ve kalbimizin çalışmasında düzenleyici rol oynar. Bu düzenleyici rolünü kanın damarlarda rahat bir şekilde akmasını ve tüm organlarımızda rahat bir şekilde dolaşmasını sağlayarak gerçekleştirir. Böylece kan akışını düzenleyip rahatlatıldığı için beyin kanaması ve kalp krizi riski düşer. Özetle nitrik oksit çok önemli bir haberci molekül olup, salgılanır salgılanmaz merkezi sinir sistemi, bağışıklık sistemi, sindirim sistemi, kalp-damar sistemi, solunum sistemi, üreme sistemi gibi hayati fonksiyonlarımızı yürüten ana sistemlere giderek, "regüle ol, dengeye gir, düzenli çalış, randımanlı çalış" talimatlarını iletir.

## 4 Kalp krizine dur demek

Nitrik oksit çok önemli bir haberci molekül olmasının yanı sıra kalp-damar sağlığı, yani kardiyovasküler sistemin de yaşamsal bir parçasıdır, çünkü damarları açma ve genişletme özelliğine sahiptir. Arterleri açarak, vücuttaki kan dolaşımını rahatlatır, aynen burun deliklerindeki hava alma kanallarını da açtığı gibi. Ne kadar burun nefesi, o kadar açık damarlar ve açık solunum yolları demektir.

## 5 Yüksek tansiyona karşı

İstatistiklere göre ülkemizde 20 yaş ve üzerindeki yaklaşık 5 milyon erkek ve 6 milyon kadında yüksek tansiyon sorunu var. İlerleyen yaşla daha sık görülen yüksek tansiyon rahatsızlığının en önemli sebeplerinden biri olarak damar tıkanıklığı gösteriliyor. Ülkemizde 30-39 yaş grubunun %19'unda görülen bu hastalığa, 50-59 yaş grubu erkeklerin yarısından biraz azında, kadınların yarısından fazlasında, 60 yaşından sonra ise her üç kişiden neredeyse ikisinde rastlanıyor. Hem fiziksel hem de zihinsel gevşeme ve rahatlama sağlayan en önemli stres yönetimi tekniklerinden olan kontrollü burun nefesleri eşzamanlı olarak damarları açma özelliği de barındırdığından yüksek tansiyon hastalarına iyi geliyor.

## 6 Güçlü bağışıklık sistemi

Burun, soluduğumuz havayla birlikte gelen tozu, bakterileri, alerji sebebi olan polenleri, uçuşan parazitleri, muhtelif mantarları ve diğer milyarlarca maddeyi analiz edip süzerek, akciğerlere geçişini engeller ve içindeki reseptörler refleks hapşırığın oluşmasını sağlar. Burun, ayrıca içindeki eşsiz türbinler vasıtasıyla havayı yönlendirir ve akciğerlere inmeden öne havayı ona uygun olarak ısıtır. Aksi takdirde buz gibi bir havanın ısıtılmasından önce ciğerlere inmesi zatürre gibi hastalıklara zemin hazırlar. Bunun yanı sıra zararlı maddeleri toplayarak sümük şeklinde dışarı atar, sinüs yollarını açar ve

otonom sinir sistemini dengeler. Nefes burun yoluyla verildiğinde ise, burun içinde tutulan yabancı maddeler bedeninin dışına tahliye edilir ve burun içi nemlenir. Nemli bir burun içi, mikrop ve polenlerin akciğerlerimize ulaşmaması için elzemdir. Solunan havanın alveollere ulaşana kadar nemlendirilmesi gerekir, aksi takdirde havanın soğutucu ve kurutucu etkisiyle akciğerin özellikle alt bölümlerinde ciddi hasarlar ve enfeksiyonlar oluşabilir. Ağızımızdan nefes alıp verdiğimiz zaman, burnun içinde gerçekleştirilen havanın nemlendirilmesi sürecini pas geçmiş oluruz.

## 7 Selülit ve varis sorunları

Nefes, vücudumuzda en uzun yolu ancak burun ve diyafram kullanıldığında kateder. Bu yolun uzunluğu lenfatik sistem üzerinde ciddi bir vakum etkisi yaratır ve lenfatik drenajı tetikler. Lenfatik drenaj ismini hayatınızda ilk defa şu anda duymuş olabilirsiniz. Belki de bir SPA'da veya masaj salonunda selülit masajı istediğinizde söylediğinizde size lenf-drenaj masajı önermiş olabilirler. Lenf sistemi, kalbe bağlı olmadığı ve onun tarafından pompalanmadığı halde, dolaşım sisteminin bir parçası sayılır; kısa ve net olarak, bedenimizin çöp atıcı çok önemli mekanizmalarındandır. Vücudumuzda biriken ödemlerin ve toksinlerin atılmasını sağlayan bu sistem yerçekiminden etkilenir ve düzenli çalışması için bedenin düzenli fiziksel hareket içinde olması gerekir. İp atladığımızda, trampolinde veya sadece durduğumuz yerde zıpladığımız zaman en etkin şekilde çalışmaya başlayan lenf sistemi, burundan alınıp verilen, diyaframın aktive edildiği her nefes süresince de uyarılarak çalışır.

Umarım bu kadar yararı sıralamam, burnun nimetlerinden fayda görmeyi sağlamak için yeterlidir.



# Şifalı taneler

Üzüm, sahip olduğu vitamin ve minerallerle insanoğluna yüzyıllardır hem sağlık hem de güzellik sunuyor.



## Meyvesi ayrı sirkesi ayrı şifalı

İnsanlar tarafından yapılan en eski fermente gıdalardan biri olan sirke, 10 bin yıl kadar önce Babilliler tarafından bulunmuş. Salataların ve turşuların vazgeçilmezi olan sirke, başlı başına bir ilaç.

• Boğaz enfeksiyonu geçiriyorsanız sirkeyle gargara yapabilirsiniz.

• Baş ağrınız, astım ya da cilt lekeleriniz varsa kaynatılmış suyun içine sirke koyup yüzünüzü buharında bekletebilirsiniz.

• Mideniz bulanıyor ise sirkeli bir bezi midenizin üzerine koyup bir süre uzanın, farkı hissedeceksiniz.

• Saçlarınızın kepekli olmasından ya da matlığından şikayetçiyse şampuanı durulurken birkaç damla sirke kullanın.

• Cildinizi yumuşatmak ve parlatmak için banyo suyuna az bir miktar sirke koyun.

Kutsal kitaplardaki ayetlerin öznesi, bolluğun bereketin simgesi, mitolojide tanrıların güç kaynağı olan üzüm, dünya üzerinde kültürü yapılan en eski meyvelerden biri. Yapılan araştırmalar sonucunda M.Ö. 5000 ile tarihlenen üzümün yabani türünün anavatanının Anadolu, Hazar Denizi ve Ermenistan olduğu ortaya çıkmış. Üzümün dünya üzerinde 10 bin çeşidi bulunuyor. Yaklaşık 1200 çeşit üzüm türüne ev sahipliği yapan Türkiye, sahip olduğu iklim ve coğrafi koşullara bağlı olarak tam bir üzüm cenneti olarak nitelendirilebilir.

Oldukça lezzetli bir meyve olmasının yanında üzüm, meyve suyu, pekmez ve sirke yapımında da kullanılması nedeniyle oldukça önemli bir sanayi ürünü. Kozmetikten bakım ürünlerine, reçellerden içeceklerle kadar oldukça geniş bir kullanım şekline sahip

olan üzüm, içerdiği vitamin ve minerallerle tam bir sağlık deposu. Yüksek oranda lif içeren üzüm, protein açısından da oldukça zengin. Folat, niasin, pantotenik, piridoksin, riboflavin, tiaminin yanı sıra oldukça ciddi bir C, E ve K vitamini kaynağı olan üzüm ayrıca bol miktarda potasyum, sodyum, kalsiyum, bakır, manganez, demir, magnezyum, çinko, kriptomksantin ve lutein-zeaksantin içeriyor.

### Sağlığın koruyucusu

Üzüm alzheimer hastalarının amiloid-beta peptit seviyelerinin azaltılmasında katkıda bulunarak beyinin işlevini sağlıklı bir şekilde yerine getirmesine ve beyin hücrelerini korumaya yardımcı olur.

Araştırmalara göre özellikle siyah üzümün kabuğunda ve çekirdeğinde anti-kansorejen ve anti-oksidan özellik taşıyan maddeler bulundurulur.

Bol miktarda lutein ve zeaksantin içeren üzüm, bu özelliği sayesinde yaşlanmaya bağlı olarak gelişen göz hastalıklarına yakalanma riskini de azaltır. Üzüm, ayrıca beta karoten, C vitamini ve E vitaminleri bakımından da zengindir. Bu maddeler ise kanın sulanması ve kan akımının hızlanmasına yardımcı olur. Böylece özellikle gözdeki kılcal damarları güçlendirerek gözün saydam tabakasını koruyarak görme yeteneğinin ilk günkü gibi sürdürülmesine yardımcı olur.

Kalp damar sağlığı üzerinde de etkili olan üzüm, iyi kolesterolü yükseltip kötü kolesterolü düşürür. İçerisinde bulunan resveratroler, kan damarlarını ve kılcal damarları güçlendirerek damarları korur. Damar sertliğini de önleyen üzüm, hem kalp

krizi riskini hem de yüksek tansiyon sıkıntısını azaltır.

Üzüm akciğerlerde mevcut nem düzeyini artırmada etkili olanı olan yüksek asimilasyon gücüne sahiptir. Bu özelliğiyle astım ataklarını önlemeye yardımcı olur. Ayrıca antibakteriyel ve antiviral özelliğe de sahip olan üzüm, vücudu enfeksiyonlara karşı korur.

Cilt bakım ürünlerinde de bolca kullanılan üzümün içerdiği bol miktardaki C vitamini, serbest radikallerin cilde verdiği zararın onarılmasına yardımcı olur. Üzüm vücuttan toksinleri atarak hastalıklara bağlı olarak ciltte meydana gelen deformasyonun da önüne geçer.

Ayrıca içeriğinde bulunan flavanoidler ciltteki kolajen ve elastin dokularını koruyarak erken yaşlanmayı önler, cildin sıkı ve elastik olmasına yardımcı olur. Flavanoidler, ayrıca saçın büyümesine ve saç hücrelerinde artışa neden olurlar.

Hücre yenileyici özelliğe de sahip olan üzümün çekirdeği ise histamin salgısını azaltarak alerjiyi önler.

Posa içeriği oldukça yoğun olan üzüm, bu sayede hazmı kolaylaştırır ve kabızlığı giderir. Vücuda faydaları saymakla bitmeyen üzümün içerdiği yüksek şeker miktarı nedeniyle şeker hastalarının dikkatli tüketmeleri gerekir.

Derleme kaynaklar:

<http://megep.meb.gov.tr>

<http://www.hurriyetale.com>

<http://www.taris.com.tr>

<https://books.google.com.tr>



Beslenme Tarzınızı Değiştirin

# Probiyotik Beslenme



Probiyotikler, sağlık açısından çok yararlı olan bakteriler. Vücutun minik savaşçıları olan probiyotikler, mikroplarla savaşarak bizi hastalıklardan koruyor. Bu faydalı bakterilerin sayısını artırmanın yolu da probiyotik zengini besinler tüketmekten geçiyor.

Sağlığınıza bakterilere borçlu olduğunuzu biliyor musunuz? Tabii burada bahsettiğimiz bakteriler, faydalı olanlar yani probiyotikler... Vücutun minik savaşçıları olan probiyotikler, mikroplarla savaşarak bizi hastalıklardan koruyor.

Yetişkin bir insanın bağırsağında 100 trilyon doğal bakteri bulunuyor. Bu sayı, insan vücudundaki hücre sayısının tam tamına 10 katı. Gerçek şu ki sindirim sistemimiz ne kadar iyi çalışıyorsa o kadar sağlıklı oluyoruz. Bağışıklık sisteminin yüzde 70-80'i sindirim bölgesinde yer alıyor. Sindirimi iyileştirmenin ve bağışıklığı güçlendirmenin yolu da probiyotik gıdalar tüketmekten geçiyor.

Probiyotik beslenme biçimiyle bu faydalı bakterilerin sayılarını çoğaltmak mümkün. Hangi besinler probiyotik? Nasıl tüketilmeli? Aslında Türk mutfağı bu açıdan çok bereketli. Anadolu'da binlerce yıldır uygulanan geleneksel yöntemlerle sofralarımızda probiyotik pek çok besin mevcut.

## Mutfağımız probiyotik zengini

Peki tam olarak nedir bu probiyotikler? Probiyotik kelimesinin kökeni Yunanca'dan geliyor. "Yaşam için uygun" anlamını taşıyor. Probiyotikler, sindirim sisteminde bulunan ve temel beslenmenin yanında sağlık açısından çok yararlı olan canlı organizmalar. Bu organizmalar bağırsaklara yerleşiyor.

*Probiyotik zengini  
"Sauerkraut"  
nasıl hazırlanıyor?*

Polonya, Almanya ve Batı Avrupa ülkelerinde et yemeklerinin yanında garnitür olarak verilen bu yiyecek, aslında bir çeşit lahana turşusu. Sauerkraut hazırlamak çok kolay. Beyaz lahanayı dilimleyin ve tuz ekleyerek güveç veya ağsap bir kaba koyun. Kabın ağzını ağır bir kapakla kapatın. 15,5 derecede en az bir ay fermantasyona bırakın. Lahana yapraklarında doğal olarak bulunan mikroorganizmalar, oksijen yokluğunda laktik asit oluşturuyor ve lahanayı da koruyarak probiyotik açıdan güçlü bir besin yaratıyor.

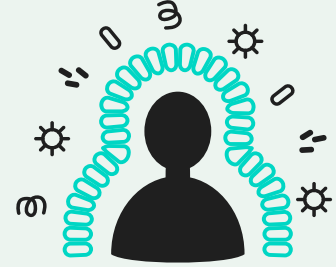


# PROBİYOTİK REHBERİNİZ

Probiyotikler sindirim sistemini düzenleyen ve vücudun enfeksiyonla savaşmasına yardım eden faydalı bakterilerdir.

## Probiyotik düşmanları

- Gereksiz antibiyotik kullanımı
- Şeker
- GDO'lu ürünler
- Enflamasyon yaratan glüten
- Sürekli stres
- İlaçlar
- Alkol (kırmızı şarap hariç)
- Spor yapmamak
- Sigara kullanmak
- Uyku düzensizliği



İkinci beyin denilen bağırsaklarımız, mutluluk hormonu olarak bilenen serotoninin yüzde 95'ini üretiyor. Bu nedenle de ruh halimizde ve beyin fonksiyonlarımızda önemli rolü var.



## 2.000

Sadece derimiz ve sindirim sistemimizde 2.000 kadar farklı bakteri çeşidi bulunuyor. Bağışıklık sistemimizin yüzde 70-80'i de sindirim bölgesinde yer alıyor.

Bu bakteriler olmadan yenilen besinlerin sindirimi mümkün olmuyor. Düzenli probiyotik kullanımıyla bağırsakların mikrobiyal dengesi düzeltiliyor. Probiyotik gücünü artırmak için mayalanma süreci yaşamış, dönüşüm geçirip şifası artmış fermente gıdaları daha çok tüketmek gerekiyor.

En güçlü doğal probiyotik, yoğurt. Yoğurtta laktobasil ve asidofil bakterileri bulunuyor. Bu bakteriler, sindirim sistemine zararlı bakterilerle mücadele ediyor. Probiyotik beslenmede her gün bir kase yoğurt yenilmesi öneriliyor.

Aynı şekilde çok çeşidiyle soframızda yer alan peynirler de probiyotik açıdan oldukça zengin. Thermophilus, bifidus, bulgaricus ve acidophilus isimli faydalı bakterileri içeren peynirler arasında da özellikle keçi peyniri en zengin besin. Keçi sütünden yapılan peynirlerde yüksek oranda probiyotik bulunuyor.

Son dönemde önemi iyice anlaşılan kefirin de her gün tüketilmesi öneriliyor. Sindirimi

## Anne sütü ile tanışıyoruz

Probiyotiklerle aslında doğar doğmaz tanışıyoruz. **Bebeklerde probiyotik beslenme, anne sütüyle başlıyor. Anne sütü, probiyotik bir besin ve bebeğin bağışıklık sistemini güçlendiriyor. Sindirim sistemi ve gaz problemlerini minimum düzeyde yaşamasına imkan veriyor.**

**Bebeklerde ek gıdalara başlandığı dönemde de, tabii ki doktora danışarak, probiyotik lif içeren mamalar verilmesi öneriliyor. Çocukluk evresinde de her gün probiyotik zengini besinlerin düzenli olarak alınması gerekiyor. Bağışıklık ve sindirim sistemindeki artışlarının yanında probiyotikler, özellikle çocuklarda egzama belirtilerini azaltmaya ve önlemeye yardımcı oluyor.**

düzene sokan, gaz sancısı ve hazımsızlık gibi problemleri çözen kefirde, laktobasil ve bifidus bakterileri bulunuyor. Tıpkı yoğurt gibi kefir de evde yapıldığında probiyotik açıdan sağladığı fayda artıyor.

## Turşu ve çikolatada da var

Probiyotik beslenmede turşular da özellikle lahana ve salatalık turşuları, probiyotik açıdan oldukça zengin olmalarıyla öne çıkıyor. Lahana turşusu beta karoten, demir, kalsiyum, A, B1, B2 ve C vitaminlerinin yanında çok iyi bir probiyotik kaynağı. Kore mutfağında Çin lahanasından yapılan kimchi yemeği, probiyotik beslenmede önerilen besinler arasında yer alıyor.

Burada sütsüz ve şekersiz bitter çikolatanın bazı süt ürünlerinden çok daha fazla probiyotik içerdiğini de söylemeden geçmeyelim... Kaliteli ve yüksek oranda kakao içeren bitter çikolata da iyi bir probiyotik besin olabilir. Ayrıca nar ekşisi, tarhana, şalgam, boza, pastörize edilmemiş zeytin de faydalı bakteri sayısını artırmak için tüketilebiliyor.

# Muhteşem 3'lü

## Kızılcık, mürdüm, şeftali

Bu eşsiz üçlü, rengarenk görüntüleriyle sofralarımıza şifa getirirken, benzersiz lezzetleriyle de damaklarımızda şölen yaratıyor. Mevsimi geçmeden tatlarına bakmayı ihmal etmeyin.

*Kendi küçük marifeti büyük:*

### Kızılcık

Kiran, kiren, ergen veya eğren... İsimler farklı lezzet ise aynı: Kızılcık. Bu şifa deposu kırmızı minik meyve, tam bir lif kaynağı. Bu sayede de kan basıncını dengeleyerek yüksek tansiyonun önüne geçiyor. Kızılcık, aynı zamanda insülin duyarlılığını iyileştiriyor ve özellikle obezite ile mücadele edenlerde kilo kaybını artırmaya yardımcı oluyor. Vücudun sadece geceleri salgıladığı bir hormon olan melatoninin kişinin biyolojik saat ritmini ayarlıyor kızılcık ise eşsiz bir melatonin kaynağı. Melatonin yeterli oranda salgılanamaması halindeyse yaşlanma süreci hızlanıyor, hastalıklara yakalanma oranı yükseliyor. Tam bir antioksidan deposu olan kızılcık, bu sayede hücreleri koruyor.



### *Kızılcık şerbeti*

Sağlığa faydaları saymakla bitmeyen kızılcığa şerbet olarak sofralarımızda yer vererek hem sağlık hem de ferahlık kazanabiliriz.

#### **Malzemeler**

500 gram kızılcık, 1,5 litre sıcak su, 3/4 su bardağı toz şeker, 2 adet karanfil (arzuya göre)

#### **Hazırlanışı**

İyice yıkadığınız kızılcıkları bir tencereye koyun. Üzerine sıcak suyu ilave edin. Kaynamaya başlayınca suya karanfilleri atın ve 15-20 dakika pişirin. İyice yumuşayan kızılcıkları, ince delikli bir süzgeçten geçirin. Elde ettiğiniz karışıma şekeri ilave edin. Karışımı buzdolabında soğuttuktan sonra servis edebilirsiniz.



Mis gibi kokuyor

## Şeftali

Şeftali, zengin bir vitamin, mineral ve antioksidan kaynağı. Potasyum, C vitamini, A vitamini, lutein ve zeaksantin bakımından da zengin olan meyve üzerine yapılan bazı araştırmalar şeftalide bulunan klorojenik ve neoklorojenik asitin, meme kanser hücrelerinin büyümesini engellediğini gösteriyor.

Şeftalinin cilt sağlığına etkileri de yadsınmaz. İçeriğinde bulunan lutein ve zeaksantin antioksidanları anti inflamatuvar özellik taşıyor. Bu ise cildi zararlı güneş ışınlarından koruyor. Göz sağlığı için de son derece faydalı olan şeftali, katarakt gelişimini azaltıp, körlük ve kseroftalmi gibi çeşitli göz hastalıklarını önlemeye yardımcı oluyor.

Oldukça önemli bir demir kaynağı olan şeftali, hemoglobin üretimini artırarak anemi riskini minimuma indiriyor. Bir orta boy taze şeftali yaklaşık 40 kalori ve 2 gram diyet lifi içeriyor. Şeftali yüksek lif içeriği nedeniyle aşırı tüketilmesi halinde ishal, şişkinlik ve gaz yapabiliyor. Çok tüketilirse de içeriğinde bulunan potasyum böbrekleri yoruyor.

## Şeftali Kompostosu

### Malzemeler :

- 6 adet orta boy şeftali
- 2 su bardağı toz şeker
- 8 su bardağı su
- 3 adet karanfil
- 1 adet çubuk tarçın

### Hazırlanışı:

Yıkadığınız şeftalilerin kabuklarını soyup çekirdeklerini çıkardıktan sonra dilimleyin.

Bir tencereye su ve toz şekeri alın.

Çırpıcı yardımıyla şeker eriyene kadar karıştırın. Karanfil ve çubuk tarçını ekleyip orta ateşte kaynatın.

Kaynamaya başlayan şerbet karışımına şeftali dilimlerini ilave edin ve kısık

ateşte 10-15 dakika daha pişirin. Çubuk tarçın ve karanfilleri içinden çıkartın.

Ilınan kompostoyu buzdolabında soğuttuktan sonra meyve dilimleriyle birlikte servis edin.

Bağışıklık dostu

## Mürdüm eriği

C, A, B1, B2, B3, B6, A, C, E vitamini ve potasyum kaynağı olan mürdüm eriği, bağışıklık sistemini güçlendiriyor. Metabolizma hızının da artırılmasına katkıda bulunan mürdüm eriği, yüksek kolesterolü de dengeleme özelliğine sahip. Düşük glisemik endeksi nedeniyle kan şekerini dengede tutuyor. Kabızlığa da iyi gelen mürdüm eriği, yüksek oranda lif içermesi nedeniyle sindirimi de düzenliyor. 100 gramı yaklaşık olarak 75 kalori olan mürdüm eriği, diyetlerde rahatlıkla tüketilebiliyor. Kansızlığa da iyi gelen mürdüm eriği, aynı zamanda da iyi bir adet düzenleyici. Sağlığa bu denli faydası olan mürdüm eriğinin marmelatını ve şerbetini yapabileceğiniz gibi reçel olarak da kahvaltılarda keyifle tüketebilirsiniz.

## Mürdüm Eriği Reçeli

### Malzemeler:

- 2 kg mürdüm eriği (çekirdekleri çıkarılmış),
- 2-3 kg (8-12 su bardağı) toz şeker
- 1 çay kaşığı limon tuzu

### Hazırlanışı:

Erikleri bir tencereye koyun. Üzerine damak tadınıza göre şekeri ilave edin. (çok tatlı olsun istiyorsanız 3 kg) bu şekilde bir gece bekletin. Sabah bu karışımı kaynatın. Birkaç kez karıştırdıktan sonra limon tuzunu ilave edip biraz daha karıştırın. Daha sonra altını kısık kaynatmaya devam edin. Üzerinde oluşan köpükleri ise almayı ihmal etmeyin. Reçelin kıvamını tutturup tutturmadığınızı anlamak için tencereye bir kaşık daldırın. Kaşığı tencereden çıkarttığınızda, reçel damla damla dökülüyorsa olmuştur. Kıvam tutmuşsa reçeli ateşten alıp soğutun ve kavanozlara koyun.



# Gençliği ve güzelliği koruyan

# 10 iyi alışkanlık

Bazı alışkanlıklar vücudumuzu yıpratır bazıları ise gençliğimize gençlik, güzelliğimize güzellik katar.

Hazırlayan: Aydan Sümercan – İçerik Fabrikası

2.

**Alışkanlık:** Cildinizin güzelliği ve ışıltısı için asla cildinizi temizlemeden uykuya dalmayın. Zira siz uyurken tüm organizma çalışarak kendini onarır ve yeniler. İşte bu nedenle gece kremleri özel formüllerle hazırlanır. İyiye temizlenmiş bir cilt üzerinde uygulanan krem gece boyunca cildinize sinerek ona kendini onarmada, yenilemede yardımcı olur. Eğer yorgun bir gecenin ardında makyaj temizlemek sizi zorluyorsa, makyaj temizleyici ıslak mendillerle bir çırpıda yüzünüzü temizlemek de mümkün.



3.

**Alışkanlık:** Cildinizi ne kadar temizlerseniz temizleyin, pürüzsüz ve lekesez olması için arındırmanız da gerekir. Cilt yüzeyinde yığılan ölü hücrelerin arındırılmaları sayesinde genç hücreler yüzeye çıkar, cilt rengi düzelir, pürüzsüzleşir ve bronzlaşırken de lekeler oluşmaz. Temiz bir cilt, uygulanan bakımlardan daha iyi yararlanır. Arındırmayı ya güçlü arındırıcılarla belli aralıklarla yapın ya da cildiniz hassas ise daha hafif formüllerle arındırma işlemi gündelik bakımınıza ilave edin.

1.

**Alışkanlık:** Cilt temizliği, en önemli ve en temel cilt bakımıdır. Soluk alması, yaptığınız bakımlardan yararlanması ve tıkanıp sivilcelere yol açmaması için cildinizi düzenli olarak temizleyin. Eğer temizleme sütü kullanıyorsanız cildin toparlanması için tonikle silmeyi de ihmal etmeyin. Temizleme sütü gibi malzemelerden hoşlanmıyorsanız cildi nemlendirerek temizleme özelliğine sahip olan kozmetik sabunları tercih edebilirsiniz. Ayrıca unutmayalım ki saf sabun üretimi konusunda zengin bir ülkeyiz. Cildinize uygun bir tanesini mutlaka bulursunuz.

4.

**Alışkanlık:** İçtiğimiz su bütün organizmalara dağıldıktan sonra küçük bir miktarı cildimize ulaşır. Oysa cilt, dış dünyaya açık tek organdır ve sağlıklı olabilmek için suya ihtiyaç duyar. Bu nedenle her daim elinizin altında bir nemlendirici bulundurun, zaman zaman yüzünüze kalın bir tabaka halinde sürüp onu maske olarak da kullanın. Böylece cildinizin kırılganlığına ve kurumasına fırsat vermeden kışı atlatırsınız. Ayrıca cildinizi temizledikten sonra gün ışığına çıkmak için bir tek bakım ürünü seçecekseniz, bu mutlaka bir nemlendirici olmalı. Çünkü kaliteli bir nemlendirici cilt bakımının olmazsa olmazıdır.

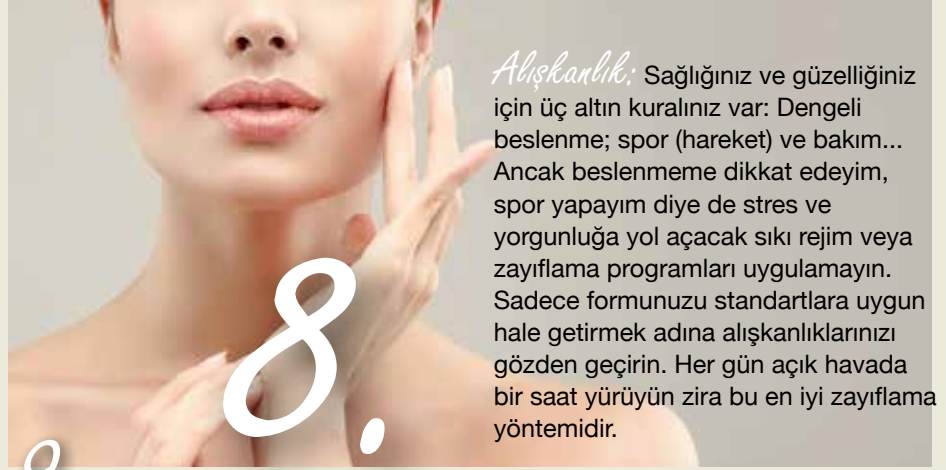


**5. Alışkanlık:** Cilt bakımınız için size temizleyici, gündüz ve gece kremi, göz çevresi kremi ile bir bakım seti gerek. Bakım ürünlerinizi alırken dikkat edeceğiniz iki önemli nokta var: 1- Cildinizin türüne ve ihtiyacına göre ürün seçin. Bunun için en doğrusu bir uzmandan yardım almaktır. 2- Anti-aging formüllere başlama zamanını iyi belirlemelisiniz. Bu demektir ki, 30 yaşındayken 50 yaşlar için hazırlanmış ciltlere göre formüle edilmiş ürünleri kullanmamalısınız. Eğer kullanırsanız normal fonksiyonlarını yerine getirebilen bir cildi hem tembelleştirir hem de yorarsınız. Özetle cildin her yaşta gereksinimleri farklıdır.

**7. Alışkanlık:** Her mevsim dönümü cilt bakımı yaptırmayı alışkanlık haline getirin, kendinizi iyi hissedebileceğiniz spa uygulamalarından kaçınmayın. Estetik uygulamalarla birçok sorunu halledebileceğinize inanın. Örneğin botoks hem çabuk sonuç vermesiyle, hem de etkisiyle çok kullanışlı; kazayağı kırışıklarını, dudak üstü ince kırışıkları ve alın çizgilerini silebiliyor, kaşları kaldırabiliyor. Derin kırışıklar dolgularla gideriliyor. Artık dolgularda kendi yağınızı kullanabiliyorsunuz, son yeniliklerden biri de kendi kanınızdan elde edilen plazma jel kullanımı. Bu yöntem ile hem kırışıklar gideriliyor, hem de dolgu yapılıyor. Medikal kadrosu olan enstitülerde uzmanlar tarafından uygulanan mezoterapi yöntemiyle yüz veya vücutta cilt yenileniyor. Selülitte dört mevsim ilgilenmeyi alışkanlık haline getirin. Ama bir ay gibi bir süre içine dağıtılan 8 – 10 seanslık mezoterapi uygulamasıyla da vücudunuz çok iyi toparlanabilir.

**6.**

**Alışkanlık:** Saçlarınız sağlığınızın aynasıdır. Saçlarınız, beslenme şeklinizi ve yaşam tarzınızı ele verir. Bu nedenle saçlarınıza iyi bakın. Saç bakımının ilk ve en önemli basamağı yıkamaktır. Buradaki püf noktası ise doğru şampuan seçmekten geçer. Kepek ya da kırılma gibi sorunlarınız varsa tercihinizi o soruna çözüm niteliğindeki şampuanlardan yana kullanın. En basit ve en etkili bakım yöntemlerinden biri de saç fırçalamaktır. Çünkü fırçalamak dolaşımı canlandırır. Bunun yanında saçlarınızı mümkün olduğunca açık havada kurutun, fön kullanmak zorundaysanız fönü saçınızdan minimum 20 cm uzaktan uzakta tutun. Ayrıca biçimlendirmek, verilen biçimi sabitlemek, parlatmak ve boyamak saçları yorar, yıpratır, zedeler. Bu nedenle mevsim dönümlerinde kür yapmayı, yazın güneşe çıkarken saç koruyucuları kullanmayı alışkanlık haline getirin.



**Alışkanlık:** Sağlığınız ve güzelliğiniz için üç altın kuralınız var: Dengeli beslenme; spor (hareket) ve bakım... Ancak beslenmeme dikkat edeyim, spor yapayım diye de stres ve yorgunluğa yol açacak sıkı rejim veya zayıflama programları uygulamayın. Sadece formunuzu standartlara uygun hale getirmek adına alışkanlıklarınızı gözden geçirin. Her gün açık havada bir saat yürüyün zira bu en iyi zayıflama yöntemidir.

**9. Alışkanlık:** Su, en iyi bakım malzemesi ve güçlü bir terapi ürünüdür. Evet, tahmin ettiğiniz gibi banyodan bahsediyoruz. Banyo suyunuz 25 – 35 derece arasında bir sıcaklıkta olsun. Suya girmeden önce yüzünüze bir bakım maskesi sürün. Bakım malzemeleri su buharında cildinize daha iyi nüfuz eder. Banyonuzu bir güzellik seansına çevirmek için suya aromatik yağlar, mineral tuzlar ya da efervesan tabletler ilave edebilirsiniz.

**10. Alışkanlık**

- Kuru ve taze meyveli, lifli ve az şekerli bir beslenme alışkanlığı edinin, sofranızdan oligo-element ve demiri de eksik etmeyin.
- Erik, üzüm ve elma gibi antioksidan açısından zengin meyveler tüketin. Her gün bir avuç kadar ceviz, badem ve fındık yemeyi de ihmal etmeyin.
- Akşamları uyarıcı ne varsa, ondan uzak durun: Baharatlı gıdalar, çay veya kahve, gerekli gereksiz tartışmalar... Odanıza çekildiğinizde hafif bir müzik eşliğinde hoş bir şeyler okuyarak kendinizi uykuya hazırlayın.
- Eğer stresli bir dönem yaşıyorsanız, kusursuz bir stres giderici olan süt ürünlerini kullanmaya özen gösterin.



Güvenli gıda için  
*güvenli gıda zinciri şart!*

Gıdalar uzun bir yolculuk sonucunda tarlalardan ve çiftliklerden soframıza ulaşıyor. Bu süre boyunca üreticiden, lojistikten ya da tüketiciden kaynaklanan herhangi bir olumsuz bir durum ise o ürünün güvenliğine birebir etkide bulunuyor.

Hazırlayan: Pınar Enstitüsü



## Çüvenilir gıda için 3 temel adım



### Temiz tutun

- Gıdaya dokunmadan önce ve gıdanın hazırlanması sırasında ellerinizi sık sık yıkayın.
- Gıdanın hazırlanmasında kullanılacak yüzeyleri ve aletleri yıkayın ve sterilize edin.
- Mutfağınızı ve gıdanızı böceklerden, evcil ve diğer hayvanlardan koruyun.

### Neden?

Tehlikeli mikroorganizmalar toprakta, suda, hayvanlarda ve insanlarda yaygın olarak bulunur. Bu mikroorganizmalar özellikle kesme tahtaları, eller, silme bezlerinin yanı sıra kaplarla taşınabilir ve en ufak temas, bunların gıdaya geçmesine ve gıda kaynaklı hastalıklara neden olabilir.



### Çiğ ve pişmiş olanı ayırın

- Çiğ et, tavuk ve deniz ürünlerini diğer gıdalardan ayırın.
- Gıdaları hazırlarken ayrı alet ve ekipmanlar (bıçak, kesme tahtası gibi) kullanın.
- Çiğ ve hazırlanmış gıdaların birbiriyle temasını engellemek için ayrı kaplarda saklayın.

### Neden?

Çiğ gıdalar, özellikle et, tavuk ve deniz ürünleri ve suları, gıdanın hazırlanması ve saklanması sırasında diğer gıdalara geçebilecek tehlikeli mikroorganizmalar içerebilir.



### İyi pişirin

- Özellikle et, tavuk ve deniz ürünlerini iyi pişirin.
- Çorba gibi gıdaları kısık ateşte kaynatın ve sıcaklığın 70oC'ye ulaştığından emin olun.
- Et ve tavuk ürünlerinin pembe kalmadığından ve sularının berrak olduğundan emin olana kadar pişirin. En ideali termometre kullanmaktır.

### Neden?

Uygun pişirme teknikleri ile tehlikeli mikroorganizmaların hemen hepsi ölüür. Yapılan çalışmalar gıdaların 70oC'de pişirilmesi halinde tüketime uygun hale geldiğini göstermektedir.

Tedarik zinciri, ürünün ham madde olarak üretime alınmasından tüketime sunulmasına kadar olan sürecin tamamını ifade ediyor. Bu süreçte herhangi bir aşamada yapılacak hata ise zincirin bütününe etkiliyor. Bu nedenle gıda güvenliği bugün birçok ülkenin gıda kontrol otoriteleri tarafından "tarladan/çiftlikten çatala gıda güvenliği" kapsamında değerlendiriliyor.

Dünya nüfusunun artması ve iklim değişikliği, dünya gıda ticaretini artıran unsurların başında geliyor. Gıda ticaretinin artması ise gıda tedarik zincirinin tamamında güvenliği daha da önemli bir hale getiriyor. Zira ham madde olarak kullanılan gıda ürünü, dünya coğğrafyasının çok farklı bir yerinde yetiştirilirken, bu ürünü kullanarak üretim yapan işletme ise bambaşka bir coğğrafyada bulunabiliyor. İşte bu nedenle

ham maddenin sağlandığı toprağın kalitesi, sulamada kullanılan suyun temizliği, doğru ilaçlama yapılması gibi faktörler ürün kalitesini ve güvenliğini doğrudan etkiliyor. Bu nedenle de gıda otoriteleri, bu kapsamda gerçekleştirilen tüm çalışmaların "çiftlikten çatala" gıda güvenliği kavramı etrafında yapılandırıyorlar.

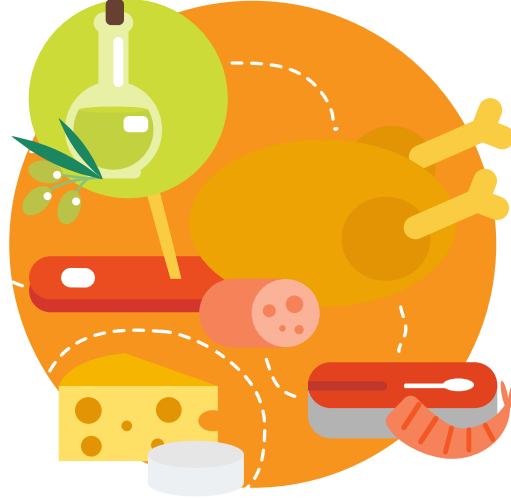
## Gıda zincirinin temel aşamaları

- Tarımsal girdilerin tedariki (gübre, tarım ilaçları, hayvan yemi, veteriner ilaçları vb.)
- Birincil üretici (çiftçiler, balıkçılar, balık yetiştiricileri, avcılar vb.)
- Gıda işleme (sağım merkezleri, kesimhaneler, tahıl değirmenleri, depolar, fermantasyon, kurutma vb.)
- Gıda dağıtımı (depolama, ulusal/uluslararası ithalat/ihracat)
- Gıda perakendeciliği (bakkal, süpermarket vb.), toplu yemek hizmetleri (catering), ev dışı tüketim (restoran, kantin, büfe, hastane, okul vb. gibi)
- Evde yemek hazırlama

Gıda güvenliğinde gıda zinciri yaklaşımı benimsenmeksizin tam bir güvenliğin sağlanması söz konusu değil. Bu anlamda tarladaki çiftçi, ahırdaki hayvanın sahibi, tarladan ürünü işletmeye getiren taşıma (lojistik) şirketi, depolama faaliyetlerini yapan şirketler, gıdayı işleyen, ambalajlayan işletmeciler, gıdayı tüketiciye sunan perakendeci, restoran sahibi, perakendeden ürünü alarak evine getiren ve mutfakta hazırlama işlemini yapan, buzdolabında saklayan tüketici, yani zincirdeki tüm paydaşlar gıdanın güvenliğinden sorumlu.

## Gıda zincirinin en önemli halkası: tüketiciler

Gıda zincirinin son halkasını tüketiciler oluşturuyor. Her bir tüketicinin satın alma alışkanlıkları ve gıda hazırlama yöntemleri ise farklıdır. Gıda hazırlama ve tüketim alışkanlıklarındaki farklılıkların yanı sıra tüketicinin gıda güvenliğinin temel ilkeleri hakkında farkındalığının olmayışı en temel problemlerden birini oluşturuyor. Özellikle gelişmekte olan ülkelerdeki tüketicilerin çoğu, gıdaların uygun şekilde işlenmediği, hazırlanmadığı ve saklanmadığı takdirde kendilerini hasta edebileceğinin farkında bile değil. Tüketiciler, gıdalarının kendilerini hasta edebileceğini bilseler bile güvenilir gıda hazırlama uygulamaları ve çapraz kontaminasyon (zararlı virüs ve bakterilerin var oldukları bir yüzeyden temiz bir yüzeye geçmeleri) olasılığı hakkında genelde yeterli bilgiye sahip değiller.



Tüketiciler, kimi zaman bilgi eksikliği nedeniyle gıdaların ambalajıyla ilgili bazı sorunlar da yaşayabiliyor. Özellikle bazı çiğ ürünlerin tam olarak işlenmiş ve tüketicinin doğrudan tüketimi için uygunmuş gibi görüldüğü durumlarda, ikinci bir pişirmeye gerek duyulan ve duyulmayan ürünler arasındaki farkı anlamak, etiketin okunmaması durumunda oldukça zor olabiliyor.

Evlerde buzdolaplarındaki uygunsuz sıcaklıktan, gıda israfından ve mutfak ortamında gıdalarda artan patojen mikroorganizma gelişiminden tüketici sorumlu. Bu, genelde rapor edilmeyen küçük aile içi gıda kaynaklı hastalık salgını ile sonuçlanabiliyor ve aile aynı yetersiz soğutma işlemini uygulamaya devam ediyor. Yine aynı şekilde tüketicinin dondurulmuş yiyeceklerin tüketimine hazırlanması konusundaki bilgi eksikliği de büyük riskler oluşturuyor.

Özellikle günümüzde çiğ ya da kısmen pişirilmiş ürünlere artan bir talebin olduğu aşikar. Söz konusu ürünlerde ise olası patojen kontaminasyonunu tamamen elimine etmeye yönelik herhangi bir işlem basamağı maalesef bulunmuyor. Bu da gıda güvenliği

*Tüketicilerin çoğu, kolay bozulan bir gıdanın, ambalajı bir kez açıldığında risklere açık hale geldiğinin farkında değil.*

problemlerini beraberinde getiriyor. Ayrıca özellikle gelişmekte olan ülkelerde, örneğin bazı kentsel gecekondu bölgelerinde, sokakta satılan gıdalar ve hemen her bölgede bulunan sokak sütü, tüketiciler için önemli tehlikeler arz ediyor.

Derleme kaynaklar:

[http://www.tgdf.org.tr/turkce/resimler/yayinlar2011/guvenlik\\_raporu2011.pdf](http://www.tgdf.org.tr/turkce/resimler/yayinlar2011/guvenlik_raporu2011.pdf)

<http://tgdf.org.tr/pdf/gida-guvenligi-raporu-2011.pdf>

<http://www.pinarenstitusu.org.tr/>



# Anti-inflamatuar Beslenme

Kronik inflamasyon, kalpten diyabete kadar pek çok hastalığa davetiye çıkarıyor. Güzel haber ise anti-inflamatuar beslenmeyle bu süreci tersine çevirmek mümkün.

Günümüz tıp dünyasında kritik hastalıkların ana nedeni inflamasyon olarak görülüyor. Aslında inflamasyon, vücudun stres ve travmaya karşı gösterdiği kısa süreli bir yanıt... Ama düşük dozda da olsa uzun süreli inflamasyon kronik bir hal alıyor ve kalp, şeker, alzheimer, migren gibi birçok hastalığa davetiye çıkarıyor. Güzel haber... Bu süreci inflamasyon karşıtı yiyeceklerle beslenerek tersine döndürmek mümkün.

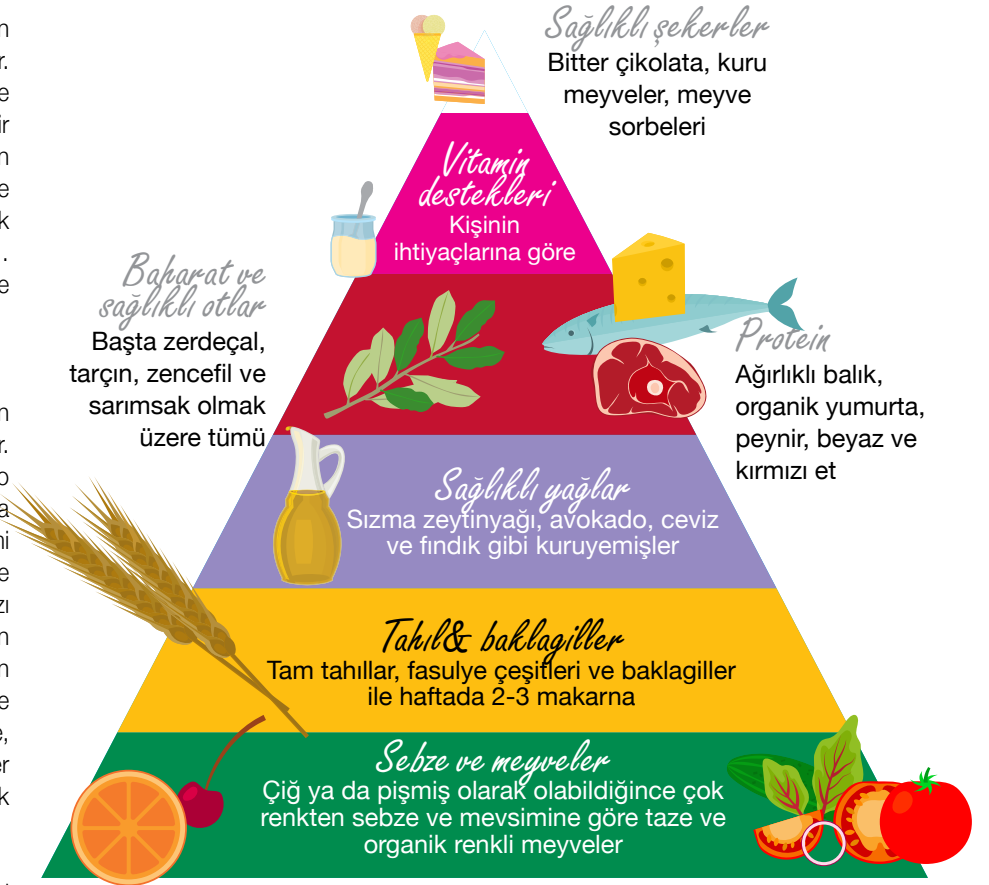
## Sebze ve meyve başrolde

İnflamasyon karşıtı beslenmede piramidin en önemli basamağı, sebze ve meyveler. Ne kadar çok meyve ve sebze yerseniz o kadar iyi... Toplamda günde 7-10 porsiyona kadar çıkabilecek meyve-sebze tüketimi inflamasyon değerlerini düşürüyor. Özellikle karoten içeren parlak renkli portakal, kırmızı biber gibi yiyeceklerle lutein ve zeaksantin içeren havuç gibi sebzeleri sofranızdan eksik etmeyin. Bu beslenmede bol lif ve vitamin içeren yeşil yapraklı sebzeler de, magnezyum içerikleriyle öne çıkıyor. Her renkten mevsimine göre taze ve organik meyveleri de unutmamak gerek.

Anti-inflamatuar beslenme piramidin ikinci katında baklagiller, makarna ve tahıl ürünleri geliyor. Bu beslenme biçiminde haftada 2-3 kez makarna yenmesi, baklagil gıda grubunun da günde 1 öğün alınması tavsiye ediliyor. Beyaz ekmek, pirinç gibi glisemik endeksli yüksek yiyeceklerden mümkün olduğunca uzak duruluyor.

## Yağ dengesi

İnflamasyonla mücadelede en önemli adımlardan biri, yağ dengesi... Burada anahtar her gün doymamış ve doymuş yağ dengesini dengeli tüketebilmek. Beslenme



piramidinin üçüncü basamağında yer alan sağlıklı yağlarda, soğuk pres zeytinyağı gibi yağların tüketilmesi öneriliyor. Avokado, ceviz, fındıktan da sağlıklı yağ almak mümkün.

Anti-inflamatuar beslenmede alkol tüketimini en aza indirmek gerekiyor. Aynı şekilde şekerden, hamur işlerinden uzak durmak en faydalısı... Çünkü araştırmalar glisemik endeksi yüksek beslenme ve kronik inflamasyonun 2 tip diyabet ve kalp

hastalıkları ile yakın bağlantısı olduğunu gösteriyor. Bu beslenme piramidinde şeker denilince akla kuru meyveler, bitter çikolata ve meyve sorbeleri gibi daha sağlıklı alternatifler geliyor. Çikolata da özellikle yüzde 70 ve üzeri kakao içerenlerin tüketilmesi öneriliyor. Alkol içmek isterseniz de antioksidan özelliği ile günde 1-2 kadehle sınırlı kalmak üzere kırmızı şarap içebilirsiniz.

## Sentezlenebilen tek vitamin

# D vitamini

Kendinizi sürekli yorgun ve mutsuz mu hissediyorsunuz? Belki de sorunuz D vitamini eksikliğinden kaynaklanıyordur!



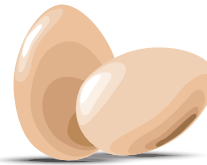
Vitaminler ve mineraller vücudumuzda gerçekleşen tüm işlemlerde anahtar rol oynayan besin öğeleridir. Ortak fonksiyon gösterdikleri diğer besin öğelerinin yerine de çalışarak organizmada birçok işin aksamadan yerine getirilmesini sağlarlar. Vitaminler yaşam için gerekli, çok küçük miktarlarıyla hücre metabolizmasında önemli tepkimeleri uyaran organik bileşiklerdir. Vitaminlerin çoğu vücut tarafından yapılamadığı için besinlerle alınması gerekir. Bu besinlerin bir kısmı çiğ olarak, bir kısmı da belirli pişirme süreçlerinden geçerek soframıza gelir. Bu hazırlama ve pişirme süreçleri esnasında oluşabilecek vitamin kayıpları insan sağlığını yakından ilgilendirir. Her besin grubunun vitamin kayıplarına neden olmadan tüketilmesi yaşamın sağlıklı sürdürülmesi açısından gereklidir.



Süt



Somon, uskumru, sardalya, ton balığı gibi yağlı balık türleri



Yumurta sarısı



Peynir



## D Vitamini Eksikliğinde

Vitaminler, dışarıdan alınması zorunlu besin öğeleri olarak tanımlanmasına rağmen; D vitamini, bir dokuda üretilerek kan dolaşımına verilmesi, diğer dokular üzerinde etki göstermesi nedeniyle vitaminden çok steroid yapılı bir hormon olarak değerlendirilir.

D vitamini diğer vitaminlere oranla daha az olarak besinlerde bulunur. Hücre büyümesi, kemik gelişimi, kalsiyum emilimi, düzgün işleyen bağışık sistemi ve iltihaplı hastalıklarla mücadelede hayati bir rolü bulunan D vitamini, insan vücudunda sentezlenebilen tek vitamindir. En önemli işlevi, kalsiyum metabolizmasını denetlemek ve düzenlemektir. Kalsiyumun kemiklere taşınmasına ve yerleşmesine yardımcı olan D vitamini sadece kemik, böbrek ve bağırsak üzerinde değil; aynı zamanda beyin, prostat, kolon, pankreas gibi pek çok organ üzerine gösterdiği fizyolojik etkilerle kalsiyum ve fosfor metabolizmasını düzenler. Son dönemlerde D vitaminin kardiyovasküler hastalıklar, obezite, enfeksiyonlar ve kanser gelişimi ile de ilişkisi olduğu gösterilmeye başlanmıştır.

### Nelerde bulunur?

D vitamini; somon, uskumru, sardalya, ton balığı gibi yağlı balık türleri, yumurta sarısı, süt, brokoli, yeşil soğan, maydanoz, su teresi gibi vitamin D yönünden zengin gıdalardan karşılanabilir. Bununla birlikte D vitamini, güneş ışığının çıplak tene nüfuz etmesi ile de alınabilen özel bir vitamindir. Normal koşullar altında insan vücudunda bulunan vitamin D'nin %90-95'i güneş ışınlarının etkisi ile deride sentezlenir. Günde 15 dakika güneşlenme kanser, diyabet, hipertansiyon, kalp hastalığı, enfeksiyon hastalıkları, otoimmün ve romatizmal hastalıklar, kronik yorgunluk ve depresyon gibi birçok hastalıkların önlenmesine yardımcı olabilir.

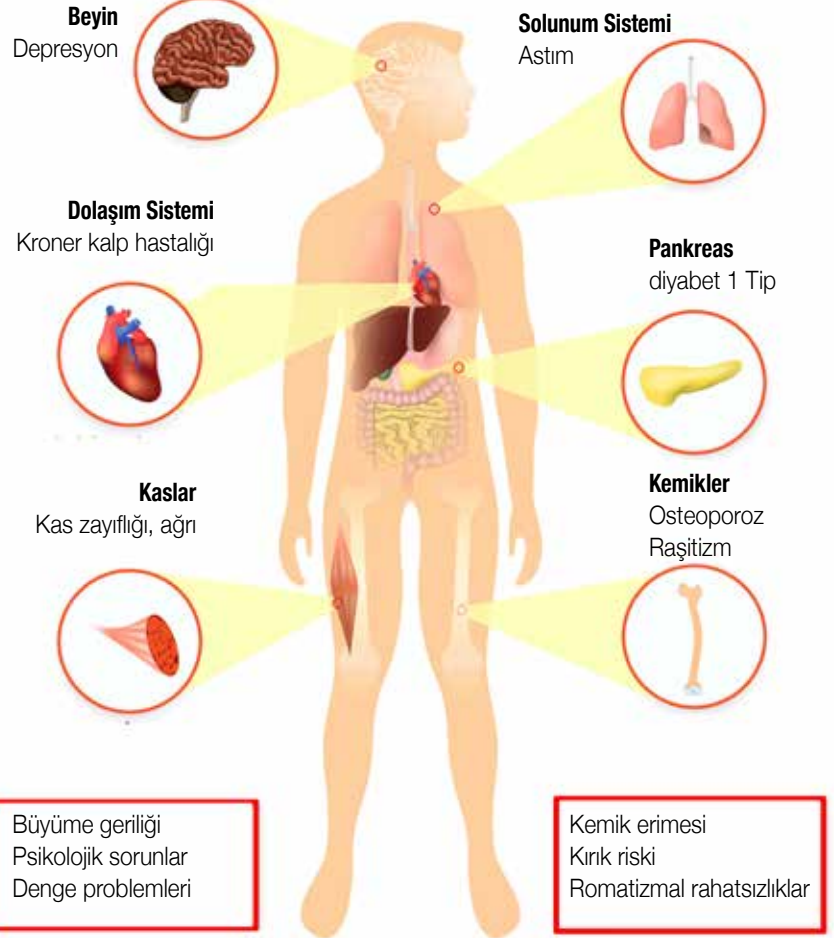
### Küresel sağlık sorunu

Son yıllarda D vitamini eksikliği küresel bir sağlık sorunu olarak karşımıza çıkıyor. Sanayileşmiş ülkelerde, özellikle kuzey bölgelerdeki ülkelerde D vitamini eksikliği yaygın olarak görülüyor. Vitamin D eksikliği

kemikte mineral kaybına neden olur. Çocuklarda büyüme geriliğine yol açabilir. Erişkinlerde vitamin D eksikliği kemik erimesini (osteoporoz) kolaylaştırır ve kırık riskini artırır. Yaşlılarda düşük vitamin D seviyeleri, kas zayıflığı, denge problemleri ve düşmelere sebebiyet verebilir. Bunun yanı sıra D vitamini oranının vücutta düşük olması halinde sinirlilik, depresyon, ani ruh hali dalgalanmaları, diş çürümesi, diş dökülmesi, yorgunluk, kilo artışı, yüksek

kolesterol, soğuk algınlığı ve grip şeklinde kendisini belli eder. D vitamini düşük seviyede olan kişilerin ilkbaharın sonlarında, yaz mevsiminde ve sonbaharın ilk aylarında kısa sürelerde güneş ışığına maruz kalmaları yeterli D vitamini almalarına yardımcı olur.

*Derleme kaynaklar: Institute of Medicine (IOM) 2011 Raporu, Eatright (Academy of Nutrition and Dietetics), EUFIC (European Food Information Council), Türkiye Endokrinoloji ve Metabolizma Derneği*



# Balkon BAHÇECİLİĞİ

Kendi ektiğiniz meyve ve sebzeleri tüketmek gibisi var mı? Bunun için mutlaka büyük bahçelere ihtiyacınız yok, küçük bir teras ya da balkonda kendi bahçenizi yaratabilirsiniz.

Şehirlerde evlerin metrekareleri küçüldükçe doğadan uzak bir yaşamın tutsağı oluyoruz... Ama biraz çabayla küçük alanlara doğayı taşımak mümkün. Böylece kendi yetiştirdiğiniz salatalık, domatesi yiyebilir, limon ağacınızdan hasadı toplayabilirsiniz...

## Günde 15 dakika

Tabii balkonda ya da terastaki bu minik bahçenizin bakımı için her gün bir mesai ayırmanız şart ama gözünüz korkmasın. Günde 15 dakikada sulama, budama ve ölü yaprakların ayıklanması gibi yapmanız gereken tüm işlemleri yapmanız mümkün. Eğer her gün düzenli bahçe bakımı yaparsanız en az çabayla en iyi sonucu alabilirsiniz... Bahçe yaratırken önemli olan elinizdeki sınırlı alanı en akıllıca şekilde kullanabilmek. Boyuna yetişen sebzelerle, toprakta yayılarak büyüyenlerden dengeli bir seçim yapmanız önemli. Eğer balkon ya da terasınız rüzgar alıyorsa tüm bu süreçte daha dikkatli olmalısınız. Çünkü rüzgar ile tüm hava koşulları daha fazla hissediliyor. Rüzgarda bitkiler daha hızlı kurur, bu da

alacağınız verimi düşürebilir. Bu durumda topraktan yapılan büyük saksılar kullanmanız iyi bir tercih olacaktır.

Genel prensip olarak sebze ve meyveleri küçük saksılara mahkum etmemeye çalışın. Yoksa daha fazla sulamanız gerekir. Kökleri ne kadar geliştirebilirsiniz, aldığınız mahsul o kadar çok olur. Bahçeyi tasarlarken ilk adım, doğru saksı ve doğru toprağı seçmek. En az 40 cm genişliğinde saksılar almaya, saksının altında deliklerin mutlaka bulunmasına özen göstermek gerekiyor. Balkonda çalışacağınız için toprak seçerken de sebze yetiştirmeye uygun özel topraklardan tercih etmelisiniz.

## Alan kullanımı

Teras ya da balkon gibi küçük metrekarelerde maksimum alanı yaratmanın da çeşitli formülleri var. Tarımın ilk dönemlerinden beri var olan teraslama yöntemini kullanabilir, toprak yatakları oluşturabilirsiniz. Farklı katlarda farklı sebze ve meyveleri dikerek hem güzel bir manzara yaratabilirsiniz hem de sulamada tasarruf sağlarsınız. Daha







## Faydalı İpuçları

**Biber:** Biber tohumlarını domates çekirdekleri gibi toprağa ekebilirsiniz. Sıcak ya da ılık bir toprağa ekerseniz daha hızlı çimlenecektir. Çimlendikten sonra direkt güneş ışığından uzak tutmanızı öneririz.

**Domates:** Büyüdükçe birkaç alt yaprak ve yaprak dibinden çıkan filizleri alın, tek veya 2 dal halinde büyütün. Düzenli olarak sulayın.



**Sabatahık:** Salata tohumlarını toprağa koyduktan sonra üzerlerini eşit olacak şekilde ince bir toprak tabakası ile kapatın. Sulamasını yağmurlama şeklinde yapın.

**Roka & Tere:** Bu otların tohumlarını genişçe saksılara serpebilirsiniz. İki aylık periyotlarda ekerseniz, yıl sonu bu otları yiyebilirsiniz.

**Soğan & Sarımsak:** Yılın her dönemi dikilebilir. Kışın güneş alan kapalı balkonda da sağlıklı yetişir. Güneş gören bir köşede susuz bırakmadan büyütebilirsiniz.



**Limon:** Aynı ilkokul projelerimizdeki gibi limon çekirdeklerini nemli pamukta filizlendirin. Filizleri saksıya ekin ve yerini çok değiştirmemeye dikkat edin. Toprağı hep nemli kalacak şekilde sulamayı unutmayın.



**Patlıcan:** Tohumlarını toprağa ektiğiniz ilk 10 gün oda sıcaklığında bekletin. Çimlendikten sonra saksıyı daha aydınlık ve serin bir yere taşıyabilirsiniz. Arada toprağını havalandırmayı ihmal etmeyin.

küçük bir alanınız varsa balkon demirliklerine asılan ya da yerlerde bulundurabileceğiniz saksılar da iş görür. Tabii dikey bir bahçe de oluşturabilirsiniz. Bu şekilde ekim alanınızı iki katına çıkarabilirsiniz... Tavana asılan saksılar da daha çok bitki yetiştirmek için iyi bir alternatif. Fasulye, kabak, su kabağı ve domates çeşitleri bu tip dikey bahçelerde kullanılabilir.

Ufak bir not daha... Aynı aile grubundan sebzeleri birlikte dikmemeye özen gösterin, çünkü topraktan aynı mineralleri almaya çalışacaklardır.

## Otlarla başlayın

Balkon bahçenize ilk olarak çeşitli otlar dikerek başlamak uygun olabilir. Çünkü otlar güneş alan her yerde kolayca yetişir. Fesleğen, adaçayı, nane, reyhan gibi otlar balkon bahçeciliği için çok uygun... Bir ot bahçesi kurmak için balkona asılan 1-2 saksı yeterli olacaktır. İsterseniz tavana ya da duvara asılan saksılara da ot ekebilirsiniz. Otlar güneşi sever ve toprağı kuru bırakmamak şartıyla su vermeniz yeterli olacaktır. Zencefiliniz de olsun isterseniz çok sulamamaya dikkat edin. Güneş alan bir yere koyacağınız küçük bir saksıya evinizdeki zencefil gömün, hızla filiz verdiğini göreceksiniz. Unutmadan maydanoz ve nane, yarı gölge sever ve neme ihtiyaç duyar, yerlerini ona göre ayarlayın.

Sarımsak da balkonda gayet hızlı ve rahat yetişir. Balkon ya da terasınızda domates, marul, yeşil ve kırmızı biber çeşitleri, turp, patates, havuç, pancar, kabak ve hatta patlıcanı da kendiniz yetiştirebilirsiniz. Özellikle patlıcan ve biber çeşitleri kolay tuttuğundan ve hızla büyüdüğünden en bereketli balkon alternatifleri arasında sayılıyor. Bu arada salatalık, domates ve fasulye fideleri uzayacağından kırılmaması için bitki destek çubuklarıyla desteklemeyi unutmayın. Domates, patlıcan, marul, maydanoz, havuç ve biber 2-3 ayda hasat edilebilir. Lahana, pancar, kabak ve pırasaları da 3-5 ayda toplayabilirsiniz.

Derleme kaynaklar: <https://www.marthastewart.com>  
<http://balconygardenweb.com>  
<https://www.theguardian.com>

Kolesterol yiyen bakteri

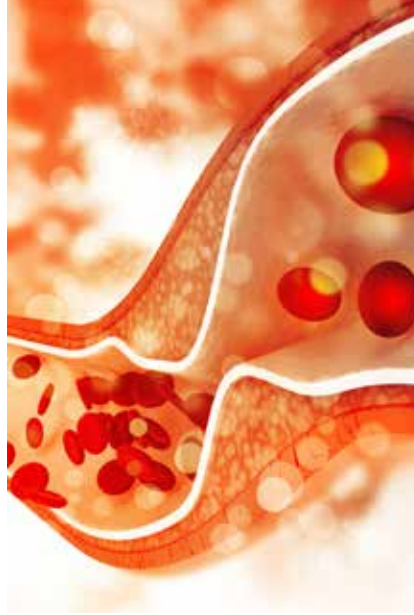
# borrelia

Ne yaparsanız yapın kolesterolünüz yüksek mi çıkıyor? Neredeyse obeziteye doğru giden hızlı bir kilo alma süreci içinde misiniz? Belki sandığınız aksine siz de borrelia bakterisinden muzdaripsinizdir!

Prof. Dr. Barbaros Çetin



Tıp dünyasının son yıllardır üzerinde uzlaşmaya varamadığı konu ne dersiniz, hiç şüphesiz cevap kolesterol olacaktır. Vücudun en temel yapıtaşlarından biri olan kolesterol, vücutta dengede tutulmaması halinde adeta kişinin kendisine doğrulttuğu bir silah görevi de görüyor. Kolesterolün yüksek olması halinde ise kalp ve beyin üzerinde ciddi tahribatlar başlıyor. Hal böyle olunca da perhizler ve ilaçlar devreye giriyor. Peki ama ya kolesterolünüzün yükselmesine neden olan şey borrelia ise?



Kolesterol plakası.

### Kolesterol bir hastalık değil mi?

Konuya öncelikle "kronik kolesterol yüksekliği bir hastalık mıdır?" sorusuyla başlayalım. Zira bu soru tüm dünyada konunun uzmanlarını ikiye bölmüş durumda. Beslenme uzmanı olan Justin Smith'in 2011 yılında yazmış olduğu "29 Billion Dollars Reason To Lie About Cholesterol" (Kolesterol ile ilgili Yalan Söylemek İçin 29 Milyar Dolarlık Neden) adlı kitap da bu konudaki tartışmaların daha da alevlenmesinin nedenlerinden birini oluşturuyor. Peki ama bu kitabın satır aralarında neler gizli? Justin Smith kitabında pek çok ülkede yapılmış bilimsel çalışma verilerine dayanarak kolesterol seviyesi ile kalp hastalıkları arasında bir ilişki olmadığını iddia ediyor. Justin Smith'e göre kalp krizi geçirenlerin kolesterol seviyeleri toplumda pek çok kişi ile aynı. Düşük kolesterolle sahip olan insanların kalp hastalıklarından ölebildiği de bir gerçek. Smith'e göre kolesterol düşürücü ilaçlar küresel ilaç endüstrisinin en temel silahlarından biri ve daha da önemlisi yüksek kolesterol ilaç endüstrisinin aktörleri tarafından uydurulmuş bir hastalık! Ona göre, kolesterol yüksekliği bir hastalık değil, sadece bir kan parametresi!

### Hayati önemi

Temel bir steroid olan kolesterol, vücudun her hücresinde bulunmakla birlikte başta karaciğer olmak üzere beyin, omurilik ve aterosklerozda daha yoğundur. Kolesterol pek çok biyokimyasal reaksiyonda yer alır. D vitamini ve çeşitli steroid hormonlarının öncülüdür. Ayrıca safra asitleri de kolesterolden sentezlenir. Hücre zarlarının

yapımı ve düzgün çalışabilmesi için elzem olan kolesterol, testosteron, aldosteron, östrojen, progesteron gibi steroid hormonlarının ve kortizolun sentezinde yer alır. Sinir hücreleri arasındaki sinapslarda ve bağışıklık hücrelerinin işlevlerinde önemli rol oynar. Beyin ise kendi kolesterolünü kendisi üretir ve beyindeki kolesterol yaşamsal bir öneme sahiptir. Dışarıdan alınıp lipoproteinlerle kana taşınan kolesterol kan-beyin bariyerini geçemediği için, merkezi sinir sistemi tarafından kullanılamaz. Beyinde kolesterol oranı diğer organlara göre daha yüksektir. Kolesterolün beyinde en çok bulunduğu bölge ise sinir hücrelerinin birbiri üzerine sarılmış myelin kılıfının membran katlarıdır. Ne ilginçtir ki borrelia bakterisi beyinde en çok myelin kılıflarına dadanır!

### Kolesterol çalan bakteri.....

Bir tür bakteri olan borrelia ile kolesterol arasındaki gizli ilişki 2013 yılında ispatlandı. Bu tarihte Stony Brook ve Columbia Üniversiteleri'nden 6 bilim insanı dünya tıp

*Tıp dünyası için devrim niteliği taşıyan bu buluş sayesinde bilim insanları kolesterolle ilgili bugüne kadar ki bilgilerini yeniden gözden geçirmek zorunda kaldılar.*

tarihinde oldukça önemli bir buluşa imza attılar. Söz konusu buluş dünyaca ünlü bilim dergisi "Pathogens" de yayınlanan "Lipid exchange between borrelia burgdorferi and host cells" isimli makale ile kamuoyuyla paylaşıldı.

Bilim dünyasında büyük ses getiren araştırmaya göre 21. yüzyılın salgın hastalığı olarak kabul edilen ve Lyme hastalığına neden olan "borrelia burgdorferi" isimli spiroket bakterisi, sentezleyemediği ve kendisi için yaşamsal önemi olan kolesterolü epitelyum hücrelerinin plazma zarlarından elde ediyordu. Bu 6 bilim insanı araştırmaları sayesinde bakterinin elde ettiği serbest kolesterol ve kolesterol-glikolipidleri tekrar epitelyum hücrelerine doğrudan temasla ve dış zar elemanları ile transferini de ortaya çıkarmış oldular. Kolesterolün spiroket bakterisi ve konakçı arasında değişimi, Lyme hastalığının patojenik etkisi açısından çok önemliydi.

Araştırmaya göre, bakteri yağ asitlerini kendisi sentezleyemediği için insan vücudundan kolesterolü çekip, kendi kullandığı tipte kolesterole dönüştürüyor. İhtiyacı olandan fazla şekilde bu işlemi tekrarlıyor. Kendi tipindeki kolesterolü de çevre dokularda ve damarlarda depoluyor. Bakterinin dönüştürdüğü "borrelial kolesterolü" vücut tanıyamıyor. Bu nedenle vücut, vücutsal kolesterol oranını dengelemek ve hücrelerin kristalizasyonunu önlemek için sürekli karaciğerden kolesterol sentezliyor.

Vücut sürekli kolesterol sentezlediği için vücuttaki ham maddeleri tüketiyor. Yeni ham madde alımı için hormonlar vastasıyla iştahı açıyor ve bu süreç sürekli devam ettiği için obeziteye de neden oluyor.

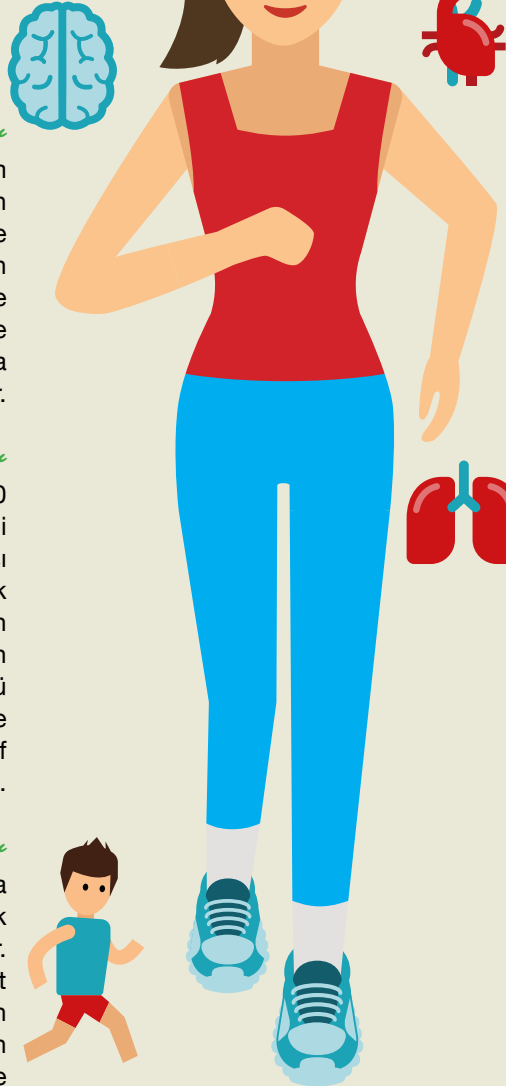
Artık tıp dünyası kolesterol ile "büyük taktiçi" olarak bilinen ve birçok hastalığın altından çıkan borrelia ilişkisini yakinen biliyor ve çalışmalarını da bu gerçek ışığında yeniden yapılandırıyor.



# Şekerden uzak durmak için 5 neden

Gün boyunca içilen kahveler, çaylar, gazlı içecekler, yenilen tatlılar vs. derken şeker günlük yaşantımızda vücudumuza en sık aldığımız gıdaların başında geliyor. Yapılan araştırmalar kişi başı günde ortalama 40-120 gram şeker tükettiği gerçeğini ortaya koyuyor. Halbuki Dünya Sağlık Örgütü'ne göre; şekerin günlük kalori ihtiyacının

yüzde 10'undan fazlasını oluşturmaması gerekiyor. Amerikan Kalp Derneği ise günlük olarak 24 gramdan fazla şeker alınması halinde vücudun bunu tolere edemediğini dolayısıyla da ortaya sağlık sorunları çıktığını kaydediyor. Peki ama günlük tüketilmesi gereken miktardan daha fazla şeker alınması durumunda vücutta neler oluyor.



## 1- Hafızayı zayıflatıyor

Avustralya Ulusal Üniversitesi öğretim üyesi Profesör Dr. Nicolas Cherbuin tarafından yapılan araştırmaya göre kan şekerinin normal değerlerin üzerinde seyretmesi halinde beyinde hafızayı oluşturan kısımlarda küçülme meydana geliyor. Bu ise hafıza sorunlarına neden oluyor.

## 2- Kanser riskini artırıyor

Amerika Diyet Rehberi'nin 2010 yılı raporlarına göre vücuda düzenli olarak yüksek oranda şeker alınması insülin direnci ve obeziteyi tetikleyerek indirekt olarak bazı kanser türlerinin görülme riskini artırıyor. Yapılan çalışmalarda besinlerin glisemik yükü ile meme, kolorektal, yumurtalık ve pankreas kanserleri arasında pozitif ilişki tespit edilmiş.

## 3- Yaşlanmayı hızlandırıyor

Şeker molekülleri vücutta fazla olduğunda proteinlere bağlanarak yapısının değişmesine neden oluyor. Bunun sonucunda da cildin elastikiyet ve sıklığını sağlayan kollajen ve elastin proteinleri zarar görüyor. Bu ise cildin kırışmasına, canlılığını yitirmesine ve yaşlanmasına neden oluyor.

Şeker, vücudun serotonin hormonu salgılamasına yardımcı oluyor. Özellikle stresli ve üzgün olunan zamanlarda sıklıkla başvurulanan gıdaların başında şeker geliyor.

## 4- Kalp hastalıklarını tetikliyor

Institute of Medicine tarafından gerçekleştirilen bir araştırmaya göre şeker, LDL ve trigliseridlerin yükselmesine neden oluyor. Bu ise damar tıkanıklığına yol açıyor. Damar tıkanıklığı da kalp krizi potansiyelini artırıyor.

## 5- Karaciğerde yağlanma nedeni

Dünyada en sık görülen hastalıklardan biri olan karaciğer yağlanması, dikkat edilmediği ve önlemler alınmadığı takdirde siroz ve karaciğer kanserine neden olabiliyor. Yapılan araştırmalar fazla miktarda fruktoz tüketilmesinin trigliseridlerin yükselmesine yol açarak karaciğer yağlanmasını tetiklediğini ortaya koyuyor.

Derleme kaynaklar: European Food Information Council (EUFIC) - Avrupa Gıda Bilgi Konseyi  
<https://www.cnnurk.com>

# Kazara icatlar

## Teflon tava

Teflon tavalar aslında Amerikalı Roy Plunkett tarafından 1938 yılında tesadüfen icat edildi. Plunkett, toksit içermeyen soğutucu bir gaz üretmeye çalışırken beklenmedik şekilde kutunun içinde inanılmaz özellikler sergileyen yağlı, beyaz bir toz buldu. Isı ve elektrikten etkilenmeyen, en güçlü asitlere, çözücülere karşı dayanıklı olan ve sürtünme katsayısı oldukça düşük bu madde, daha sonra Marc Gregoire ve eşi Colette tarafından mutfak eşyalarında kullanıldı. Böylece ortaya teflon tava ortaya çıktı.



## Dayanıklı cam

Fransız kimyager Edouard Benedictus, kullandığı bir deney tüpünü çalışmalarını sürdürdüğü laboratuvarın zeminine düşürdü. Tüp kırılmasına karşın parçalara ayrılmadan tek parça halinde kaldı. Benedictus deney tüpündeki sıvının buharlaşmasından sonra tüpte kalan ince plastik tabakanın bu dağılmayı engellediğini anladı. Bu deneyimden esinlenen Benedictus, iki cam tabakası arasına selüloz nitrat yerleştirerek üç katlı camı oluşturdu. Bu buluş daha sonraki yıllarda özellikle arabaların camlarında ve mutfak eşyaları endüstrisinde yoğun olarak kullanılmaya başlandı.

## Mikrodalga fırın

Raytheon Corporation isimli savunma sanayi şirketinde çalışan Percy Spencer,

radar dalgaları üzerine bir deney gerçekleştiriyordu. Bu sırada cebinde bulunan çikolatanın eridiğini fark eden Spencer, böylece mikro dalga enerjisinin yiyecekler üzerine olan etkisini keşfetti. Spencer, bu buluşunu mikrodalga fırına dönüştürmeyi başardı. Ancak mikrodalga fırın icat edildiği ilk yıllarda gerek devasa boyutları gerek oldukça ağır olması gerekse de fiyatı nedeniyle tüketiciler tarafından çok da tercih edilmedi. Modern anlamda bugün mutfaklarımızda yer alan ilk mikrodalga fırınlar ise 25 Ekim 1955 yılında Tappan şirketi tarafından tüketicilerin beğenisine sunuldu.



Neredeyse hemen hemen her gün yediğimiz, içtiğimiz, kullandığımız pek çok şeyin aslında tamamen bir tesadüf eseri keşfedildiğini biliyor muydunuz?

## Bulaşık makinesi

İlk mekanik bulaşık makinesine ait olan patent, ABD'de 1850 yılında Joel Houghton'a verildi. Makine, kullanıcısının bir eli ile makinenin kolunu çevirirken diğer eli ile bulaşıkların üzerine su serpmesi yöntemiyle çalışıyordu. El ile çalıştırılan ve önceki örneklerine göre daha sağlam olan ilk bulaşık makinesinin patenti ise 1886 yılında Josephine Cochrane'a verildi. Varlıklı bir kişi olan Cochrane'ın bulaşık makinesini icat etmesinin ardında, hizmetçilerinin porselenleri temizlerken onlara zarar vermesi olduğu söylenmekteydi. İngiltere'de William Howard Livens ise evde kullanmaya uygun küçük bir bulaşık makinesini 1924 yılında icat etti. Üretilen ilk modern bulaşık makinesi olma özelliğine sahip olan bu alet, günümüzde kullanılan bulaşık makinelerinin de atası sayılır.



## Kağıt havlu

Mutfaklardaki en büyük yardımcılarından biri olan kağıt havlunun piyasaya çıkması bir fabrika hatası neden oldu. 1907 yılında Scott Kardeşler tarafından işletilen Scott Kağıt Fabrikası'nda kesilerek tuvalet kağıdı haline getirilecek olan ana kağıt bobini hatalı çıkmıştı; kağıt kalın ve buruştu. Kardeşlerden biri bu kağıdın imha edilmesi yerine kağıt havlu biçiminde piyasaya verilip denenmesini önerdi. İlk kağıt havlular otel, lokanta ve halka açık tuvaletlerin bulunduğu yerlerde hızla satıldı.





# Sushi Rehberi

Pişirme ve tüketim alışkanlıklarıyla oldukça sağlıklı bir profile sahip olan Japon mutfağı ağırlıklı olarak balık ve deniz ürünlerinden oluşuyor. Yemeklerini haşlanmış sebze, çorba ve çeşit çeşit ezmelerle renklendiren Japonlar, ekmek yerine de pilav tercih ediyorlar. Yemeklerde yağ ve baharata yer verilmemesi Japon mutfağını diğer Uzak Doğu mutfaklarından ayıran en temel nokta. Japon mutfağında, besinlerin mümkün mertebe doğallığını ve lezzetini koruması temel amaç. Bu nedenle Japonlar, gıdalar besleyiciliklerini kaybetmesinler diye yemekleri az pişiriyorlar.

Sushi ise Japon yemek kültürünün en nadide örneğini oluşturuyor. Hem lezzetli hem de sağlıklı olmasıyla uzun yıllardır popülerliğinden bir şey kaybetmeyen sushi, ilk olarak Güneydoğu Asya'da ortaya çıkmış. Japonya'dan önce Çin'de görülen sushi, Japonca'da "ekşi" anlamına geliyor. Peki ama tüm dünyanın vazgeçemediği bu lezzet hangi malzemelerle yapılıyor? Kaç çeşidi var? Sushi sağlıklı bir yiyecek midir? Sushi'nin yanında neden wasabi yenir? İşte yeni başlayanlar için sushi'ye dair her şey...

Lezzetiyle Uzak Doğu'yu yakın eden, damaklarda iz bırakan tadıyla balık sevmeyenleri bile kendisine hayran bırakan sushi'yi tatmak için artık Japonya'ya gitmeye gerek yok!



*Sushi'ye yepyeni bir yorum:*

*sushi burger*

Son zamanların en popüler yemeklerinden biri de sushi burger. Uzak Doğu mutfağının en lezzetli tatlarından biri olan sushi'ye postmodern bir yaklaşım katan sushi burger'de pirinç hamburger ekmeği niyetine kullanılıyor. Pirincin arasına ise geleneksel sushi ve burger malzemeleri ekleniyor. Kısa bir süre önce yemek kültürüne hediye edilen bu tarif, genç nesil tarafından oldukça ilgi görüyor. Sushi burger çeşitlerinden biri olan Melbourne'nün içinde sığır eti bulunuyor. Bazı restoranlar ise bu yemeği pirinci kızartarak servis etmeyi tercih ediyor. Ülkelere göre kullanılan malzemeler ve sunumlar da farklılık gösteriyor.





## Sushi çeşitleri

Küçük toplar ya da dilimli rulolar halinde servis edilen, içinde sirke ile tatlandırılmış pirinç ve çiğ balık, sebze ya da yumurta bulunan geleneksel bir Japon yemeği olan sushi, aslında pirinç sirkesi ile hazırlanmış sushi pilavı yemeklerine verilen genel isim. Sushi'nin dört çeşidi bulunuyor. Bunlar: Nigiri, Sashimi, Maki, Uramaki.

*Nigiri:* Sarma olmayan el ile sıkıştırılarak hazırlanan haşlanmış pirincin üzerine çiğ balığın konulduğu bir sushi türü. Çiğ balık olarak karides, dil balığı ve somon kullanılabilir. (1)

*Sashimi:* İnce dilimler halinde servis edilen deniz ürünlerine verilen isim. Buna pirinçsiz sushi de diyebiliriz. Bu sushi türü soya sosu ve wasabi denen acı bir sosla servis ediliyor. Wasabi, balığın içindeki parazitleri etkisiz hale getirip anti-mikrobiyal özelliğe sayesinde besin zehirlenmesi olasılığını da minimuma düşürüyor. (2)

*Maki:* Bambudan yapılan hasırlarda deniz ürünleri, sebze ve haşlanmış pirincin deniz yosununa sarılmasıyla elde edilen rulo şeklindeki sushi türü. Futomaki, Makizushi, Hosomaki, Temaki gibi çeşitleri bulunuyor. Eğer Türk damak tadından taviz vermeyen bir kişiliğe sahipseniz ilk sushi denemenizde tercihinizi kızartma ve ızgara balıkların kullanıldığı maki sushi'lerden yana yapın deriz. Böylelikle sushi sevme ihtimaliniz biraz daha yükselecektir. (3)

*Uramaki:* Pirincin dışarıda, deniz yosununun ise içeride olduğu, tersten sarılmış sushiye uramaki denir. Belki de dünya üzerinde en çok tüketilen sushi türü uramakidir denilebilir. Sushi sanıldığığının aksine sadece çiğ balık dilimleri ile değil kızartılmış veya ızgara edilmiş deniz mahsulleri ile de yapılır. Örneğin, Ebi Ten Roll. En bilineni yosuna sarılarak yapılan sunum şeklidir. Sushi, yapıldıktan sonra birkaç saat içinde tüketilmelidir, yoksa lezzetinden ve tazeliğinden kaybeder. Bu adeta altın kuraldır. (4)

## Hem sağlıklı hem lezzetli

Sushi'nin ana malzemeleri olan balık ve pirinçte yağ seviyesi düşük, protein, karbonhidrat, vitamin ve mineral seviyeleri oldukça yüksektir. İçinde deniz ürünleri bulundurması nedeniyle Omega-3 bakımından da zengin olan sushi'nin beslenme değerleri içinde kullanılan malzemelere göre değişiklik gösterir. Örneğin içinde karides kullanılan sushi kalsiyum, somon kullanılan ise D vitamini yönünden daha zengindir. Ayrıca kullanılan sebzelere göre de vitamin ve mineral değerleri değişiklik gösterir. İçinde kullanılan sebze ve deniz ürünlerinin geniş bir yelpazede farklılık göstermesinden dolayı uzmanlar, sushi'yi sağlıklı ve besleyici bir yemek olarak kabul ediyorlar. Ancak bu Uzak Doğu tekniği ile hazırlanmış sushi için geçerli. Batı stili sushi için aynı şeyi söylemek pek mümkün değil. Çünkü Batı stili sushi'de kullanılan mayonez, avokado ve krem peynir özellikle yağ düzeyini artırıyor. Bu da sushi'nin sağlıklı yapısından uzaklaşmış olması anlamına geliyor. Ayrıca sushi'nin Batı'da hazırlanan versiyonlarında yüksek yağ içeren ton balığı, sarıkuyruk, kılıç balığı gibi balık türleri kullanılıyor. Bunun yanında servis edilen soslarla birlikte sushi'nin kalorisi 800'e kadar çıkabiliyor halbuki geleneksel sushi 160 kalori.

Sushi'nin ana malzemesi olan balık içindeki Omega-3 yağ asitleri tıkalı damarları açma özelliğiyle tıkanmış arterlerin neden olabileceği tehlikeleri azaltıyor. Atardamarların tıkanması çoğunlukla kötü kolesterol nedeniyle olur. Sushi vücudtaki kolesterol seviyelerini azaltmıyor ancak, kolesterol tarafından yapılan hasarı tersine çevirmeye yardım ediyor.

Amerikan Gıda ve İlaç Dairesi (FDA), hamile kalacaklar, hamileler, emziren kadınlar ve küçük çocukların haftada en fazla 340 gram ağırlığında deniz mahsulü tüketmesini tavsiye ediyor. Ayrıca fugu gibi ciddi zehirlenmelere neden olabilen balıklardan hazırlanan sushi'nin de dikkatli tüketilmesi gerekir. Zira fugu iç organlarında ölümcül dozda tetrodotoxin içerir bu nedenle Japonya'da ilgili sınavdan geçmiş lisanslı bir fugu şefi tarafından hazırlanmalıdır.



1



2



3



4





# Kışa hazırlık

Yazın bolluk ve bereketini kışın da mutfağınıza taşımak ister misiniz? O halde kışa hazırlık için kolları sıvama zamanı!

Kışın seralardan gelen ürünlerin hem tatsız hem de pahalı olmasından şikayet ediyorsanız ya da "Nerede yazın o lezzet dolu sebze ve meyveleri" diyorsanız dikkatinizi önerilerimize verebilirsiniz. Kışın aniden çıkıp gelen misafirlerinize yazlık sebze ve meyvelerle süslenmiş mükellef bir sofraya kurmanın sırrı çok basit. Birkaç gününüzü hazırlıklara ayırarak yazın bereketini ve tazeliğini kışa da taşıyabilirsiniz.

Kış aylarında hem bütçeyi rahatlatan hem de midelere bayram ettiren bu geleneği devam ettirerek mutfağınızın yıldızı olabilirsiniz. "Daha önce hiç denemedim" demeyin. Bu iş sandığınızdan da basit!

Kışa hazırlığın da püf noktaları var. Öncelikle tüm hazırlığınızı daha ekonomik yollardan elde etmek için semt pazarlarını ziyaret etmenizi

öneririz. Pazarlar marketlere oranla görece daha ucuz üstüne üstlük tüm malzemeleri kendiniz seçme şansına da sahipsiniz. İkinci püf noktası da hangi yiyeceği kurutup hangisini konserve yapıp hangisini de derin dondurucuda saklayacağınıza karar vermekten geçiyor.

## Tarihin en eski mutfak geleneği

# konserve

### Nasıl yapacaksınız?

Konserveleme yönetimi doğru koşullarda yapılmazsa birçok tehlikeyi de içinde barındırıyor. Konserve için uygun şartlarda yapılmaması halinde zehirlenmelere ve hatta ölüme kadar yol açabilen 'clostridium botulinum' bakterisi üreyor. Bu toksin ayrıca diğer besin zehirlenmelerinden farklı olarak görme bozuklukları, yutma güçlükleri ve halsizliğe de neden oluyor.

Her şeyin olduğu gibi konserve yapmanın da bazı temel kuralları var. Örneğin eğer evinizde konserve yapmaya karar vermişseniz öncelikle kavanozları bir tencerede dezenfekte etmelisiniz. Ayrıca kavanoz kapaklarını da her yıl yenilemelisiniz. Bu ikisi en temel kural.

Şimdi gelelim konserve yapılırken dikkat edilecek diğer hususlara. Sebzelerle doldurduğunuz konserveleri basınçlı kaplarda en az 20 dakika kaynatılmalısınız. Kaynatma işlemini basınçlı kaplarda yapmak zorunlu çünkü normal bir tencerede ne kadar uğraşırsanız uğraşın bölgenin rakımına da bağlı olarak kaynama sıcaklığı 100 dereceyi aşamaz. Bu sıcaklıkta da botulinum bakterisi yok olmaz. Asitliği düşük olan gıdalar bakteri oluşumu için uygun ortamı sağlarlar bu nedenle basınçlı kapta kaynatılarak asit seviyesinin artırılması gerekir. Ayrıca konservede kullanacağınız sebzeleri de mikroorganizma sayılarını azaltmak adına önceden haşlamanız gerekiyor.



### Domates sosu

Domates sosu için dilediğiniz miktarda domates alın. Kabuklarını soyup iri bir şekilde doğrayın. İçine göz kararı tuz atın. İyice sulanmaya başlayınca kadar kaynatın. Yaklaşık 20 dakika boyunca kaynattığınız domatesler koyulaşmaya başlayınca blender'dan geçirin ve bir 5 dakika daha kaynatın. Daha sonra domatesler daha sıcakken kavanozlara doldurun ve ağzını sıkıca kapatıp temiz bir havlu üzerinde ters bir şekilde yaklaşık 1 gün bekletin. Sonra da kışın çıkartıp kahvaltılarda, makarnalarda ve ana yemekler de keyifle kullanın. İsterseniz aromalı otlardan da ilave edebilirsiniz.

### Patlıcan konservesi

Bu konserve için patlıcanları alacalı bir şekilde soyup küp küp doğrayın ve tuzlu suda bir süre bekletin ki acısı iyice çıksın. Acıları gitmiş olan patlıcanların suyunu süzüp bir kez de temiz bir suyla yıkayın. Sonra az bir miktar yağ ilave ederek tencerede kavurun. Karışım sıcakken bir parmak boşluk bırakarak kavanozlara doldurun. Her bir kavanozun üzerine yarım tatlı kaşığı tuz ve bir diş sarmısak ekleyin. Daha sonra üzerine kaynar su ilave edin ama su sebzenin üzerini çok geçmesin. Kavanozların kapaklarını sıkıca kapatıp ters çevirin ve bir gün boyunca bu şekilde bekletin. Konserveleri güneş görmeyen bir yerde muhafaza edin.





## Güneşin mucizesi *kurutma*



Güneşte kurutulmaya bırakılmış biberler.

Kurutma, kısaca meyve ve sebzelerin uzun süre dayanmasını sağlamak adına bünyesinde bulunan yüzde 80-95 oranlarındaki suyun yüzde 10-20 oranlarına düşürülmesi işlemidir. Güneşte kurutma işlemi için temel bir takım kriterler vardır. İlk olarak sebze ve meyveler kurutmaya olanak sağlayacak olgunlukta hasat edilmelidir. İçindeki çöp, taş, yaprak vb. gibi yabancı maddeler ayıklanmalıdır. Tarım ilaçlarının kalıntılarında arındırmak için sirkeli suda bekletip iyice yıkayıp kurutulmalıdır. Ayrıca kurutulacak sebze ve meyve, güneşi iyi görecek bir yere serilmelidir.

### Sebze kurutma

Genelde dolma biber, domates, patlıcan, bamyaya gibi sebzeler ve dut, elma, erik, kayısı ve üzüm gibi sebzeler kurutulmak için daha sık tercih ediliyor. Eğer dolmalık biber kurutmaya karar vermişseniz önce iyice yıkayın sonrasında baş kısmını kesip alın. Daha sonra içindeki çekirdekleri temizleyin. Kuruturken asmak için bir iğne ile içinden

ip geçirin. Ardından çok iyi güneş alan bir yere asarak kurumaya bırakın. Patlıcan kurutmak için de patlıcanın kök kısmını dikkatlice soyun. Daha sonra patlıcanı ikiye bölerek içini oyun. Yine bir iğne yardımıyla içinden ip geçirin ve güneş alan bir yere asın. Tercihinizi domatesten yana kullanıyorsanız ister dilimleyerek, ister içini oyarak ipten aynı şekilde geçirin ve güneşe asın. Gece ise içeri almayı unutmayın. Sebzeler çeşitlerine göre yaklaşık 15-30 gün arasında kuruyarak kışa hazır olur.

### Yeşillikler de kurutulur

Eğer nane, fesleğen gibi yeşillikleri kurutmak



Meyveleri kurutarak farklı şekillerde kullanmak mümkün.

istiyorsanız bunları bir yere sermek gerekir. Kekik bir bağ şeklinde asılarak kurutulabilir ama nane veya fesleğen mutlaka temiz bir bez üzerinde alttan da ısı alması adına taş bir zemine serilerek kurutulmalı. Yeşillikler serin ve az nemli yerlerde kurutulması halinde rayihalarını daha uzun süre muhafaza ederler. Yeşilliklerin kuruması sebzelere oranla daha kolaydır. 4-5 günde kurutma işlemi tamamlanır. Parmaklarınızın arasında ezdiğinizde ufalanıyorsa kurumuştur.

### Biraz da meyve kurutalım!

Elma, armut en çok kurutulan meyvelerin başında gelir. Kurutulacak meyveler yara almamaları adına dökülerek değil elle toplanmalıdır. Meyveleri önce iyice yıkayıp bir bıçak yardımıyla dilimlere ayırın. Ardından temiz beze serin, doğrudan toprağa sermeniz halinde altta kalan kısımları kurumayabilir. Bu nedenle betona sermek daha akıllıca olacaktır. Güneşte kuruttuktan sonra daha uzun süre dayanmaları ve kolay kurtlanmamaları için 75-100 derecelik ısıda 10-15 dakika fırınlayabilirsiniz.

Kurutduğunuz sebze, meyve ve yeşillikleri nem alıp küflenmemesi için karton kutularda ya da bezden yapılmış torbalarda saklayın. Ara ara açıp hava almasına da olanak sağlamayı unutmayın.



# Turşusuz kış geçer mi?

Turşu kurmanın ilk ve en önemli ön koşulu kullanacağınız sebze ve meyvelerin sert ve taze olmasıdır.

Bunun yanında turşuda mutlaka kaya tuzu kullanmalısınız. Kullanacağınız tuzun oranı da son derece önemli çünkü tuzu az kullandığınızda bakteri ürer ve yumuşak olur çok tuzlu olduğunda da tüketmeniz zorlaşır. Tuz oranını nasıl anlayacağım demeyin bunun da kolay bir yolu var. Tuzu turşuya koyacağınız suda eritin içine taze bir yumurta atın eğer yumurta su yüzeyine çıkarsa tuz oranı iyidir. İle de her şeyi ölçülerle yapmaktan yanaysanız 1 litre su için 80 gram kaya tuzu yeterli olacaktır.

Kullanacağınız su ise mutlaka içme suyu olmalı hatta kaynatılıp soğutulduktan sonra turşuda kullanılmalı. Sebze ve meyvelerin daha diri ve lezzetli olmasını istiyorsanız birkaç yerinden iğne ile delmelisiniz. Bu şekilde deliklerden turşu suyu girer ve turşunuzun tadına doyum olmaz. Mümkünse kullanacağınız kabin cam olmasına da özen gösterin.

Gelelim ne kadar sirke kullanacağınıza. Her 5 litre tuzlu su için 1 litre üzüm sirkesi yeterli olacaktır. Her 5 litre su için ayrıca 1.5 baş sarımsak ilave etmeyi de unutmayın. Bu sarımsakları sebzelerin arasına dengeli bir şekilde dağıtırsanız hem tadı hem de görüntüsü daha güzel olacaktır.

Sebzeleri kavanoza dizdikten sonra üzerine dökceğiniz suda kabarcık kalmamalı. Bunun için de kavanozun kapağını yarı açık tutarak 6-7 saat bekletin ki sebzeler dibe çöksün ve kabarcıklar yok olsun. Eğer su miktarı bu boşlukların ortadan kalkmasıyla azalabilir. Bu durumda bir miktar daha tuzlu su ilave edin. Defne yaprağı da eklerseniz turşunuzun daha hoş bir kokusu olur. Ayrıca en üste maydanoz ve kereviz yaprağı da



Turşuya kereviz ya da maydanoz yaprağı ekleyerek aromasını zenginleştirebilirsiniz.

koyarsanız hem turşunuzun hava almasını önlersiniz hem de aromasının daha güzel olmasına yardımcı olursunuz.

Tüm işlemleri tamamlayınca kavanozun kapağını sıkıca kapatın ve serin ve güneş görmeyen bir yerde muhafaza edin. Turşunuz 20 günde yenmeye hazırdır. Ancak bu süre içinde günde bir iki kez çalkalayın. Ayrıca tüketirken kolay bozulmasını engellemek adına bir maşa yardımına başvurun.

## İPUCU

Eğer çok fazla bekleyecek sabrım yok turşum hemen olsun diyorsanız kavanozun altına bir avuç nohut koyun ki fermantasyon süreci hız kazansın.



Buzdolapların derin dondurucuları özellikle çalışan kadınların ve çocuklu ailelerin adeta kurtarıcısı. Sebzeleri ve meyveleri ayıkladıktan sonra çiğ olarak derin dondurucuda muhafaza ederek uzun uğraşlara gerek olmadan mükellef sofralar kurup günün geri kalanını kendinize ayırabilirsiniz. Buradaki püf noktası şu: Buzdolabına koyacağınız sebze ve meyveleri buzdolabı poşetinin içine yassı bir yüzey elde edecek şekilde doldurun. Böylece dolaptan çıkarttığınızda daha kolay çözülmüş olacaklar ve zedelenmeyecekler. Ek olarak derin dondurucuya koyduğunuz yiyeceklerin üzerine tarih yazarsanız son kullanma tarihini daha kolay takip edebilirsiniz. Peki ama buzdolabında saklamak için en çok tercih edilen sebzeler hangileri?

## Barbunya

Bazen ana yemek, bazen meze bazen de salatalarda karşımıza çıkan barbunya hangi şekilde tüketilirse tüketilsin adeta bir lezzet başyapıtı olarak sofraları süslüyor. Peki ama barbuynaları buzlukta nasıl muhafaza etmeliyiz. Öncelikle kabuklarından ayırdığınız taze barbuynaları sıcak suda birkaç dakika haşlayın. Daha sonra soğuk suyun içine atın ki rengi dönmessin. Ardından bir kevgirde suyunu süzün ve poşetlere tüketeyeceğiniz miktarlarda koyup havasını iyice alın. Sonra doğru derin dondurucuya. İşte hepsi bu kadar kolay.

## Kırmızı biber

İçerdiği vitamin ve mineraller yüzünden tam bir ecza dolabı olarak nitelendirilen ve limondan daha fazla C vitamini barındırması nedeniyle sofraların baş tacı ilan edilen kırmızı biberi, ana yemeklerden kızartma ve salatalara kadar pek çok şekilde tüketmek mümkün. Peki ya bu enfes tattan kışın vazgeçmek mümkün mü? Elbette hayır! O zaman derin dondurucumuzda ona da yer açıyoruz. Kırmızı biberleri öncelikle iyice yıkayıp fırın tepsisine dizin. Daha sonra 200 derecelik fırında pişmeye bırakın. Piştikten sonra kabuklarını daha kolay soyabilmek için henüz sıcakken bir kilitli poşete koyun ve terlemeye bırakın. Yaklaşık yarım saat

# Derin dondurucu kolaylığı



Sebzeleri koyacağınız poşetlerin havasını iyice alıp derin dondurucuya yerleştirin.

## Ne kadar dayanır?

Taze barbunya	8-10 ay
Taze fasulye	10-12 ay
Kırmızı biber	8-10 ay
Ispanak-Semizotu	9 ay
Bezelye	12 ay
Enginar	6 ay
Kabak	9 ay
Bamya	10-12 ay

sonra poşeti açıp kabuklarını soyun. Bu yöntemle kabukların kolaylıkla soyulduğunu göreceksiniz. Kabuklarını soyduktan sonra içindeki çekirdekleri temizleyin. Dilerseniz bu şekilde derin dondurucuya kaldırın, dilerseniz de küp küp kesip içine zeytinyağı, minik minik doğradığınız sarımsak, damak tadınıza göre sirke ve biraz limon ilave edip derin dondurucuya koyun. Bu şekilde misafir geldiğinde hemen çıkartıp yemeklerin yanında sunabilirsiniz.

## Taze fasulye

Davet sofralarının sultanı taze fasulyeyi misafirlerim kışın da yaz aylarındaki lezzetiyle tatsın diyorsanız yöntemi çok basit. Öncelikle fasulyeleri yıkayıp uç kısımlarını kopartın. Daha sonra dilediğiniz boyutta küçültün. Derince bir kabın içine su koyun ve içine buz kırın. Fasulyeleri önce kaynar suda yaklaşık bir 2-3 dakika haşlayın. Daha sonra renginin olana yeşilliğiyle kalması için bir kevgir yardımıyla sıcak sudan alarak soğuk suya atın. Soğuyan fasulyeleri süzölmeleri için kevgire alın. Ardından kağıt havlunun üzerinde alıp iyice suyunun emilmesini sağlayın. Buzdolabı poşetlerine koyun ve poşetlerin havasını iyice alın. Dilerseniz poşetlerin içine bir domatesi dörde bölerek de koyabilirsiniz. Böylece yemek yaparken domatesiniz de hazır olur. Devir vakitten tasarruf devri.

## Arafta lezzet: bamya

Dünya üzerinde çok fazla sevmeyen sebzeler sıralamasında hiç kuşkusuz ilk ona girecek olan bamyanın, içerdiği vitaminler, mineraller ve organik bileşenler sayesinde sağlığa faydaları saymakla bitmez. Bamyayı



# Kahvaltı sofralarının maestrosu

## Reçel

kurularak da kış için saklamak mümkün. Ama bu yöntem sizin için zor geliyorsa bir de dondurarak saklamayı deneyin. Öncelikle bamyanın saplarını bir bıçak yardımıyla koni şeklinde kesin. Eğer küt olarak keserseniz içindeki yapışkanlı suyun çıkmasına neden olursunuz. Bu da pişirirken istemediğiniz bir doku oluşmasına neden olur. Ama koni şeklinde kesmeyi beceremiyorsanız her şeyin bir kolay yolu var. Bir kalemtraşın yardımına başvurun. Bamyanın saplarını ayıklama işi bitince içine limon suyu eklediğiniz kaynar suda 2-3 dakika bekletin. Daha sonra alıp soğuk suda bekletin. Ardından kevgirde süzün. Kabuklarını soyduğunuz domatesleri küp küp doğrayın ve poşetlerin dibine koyun. Üzerine ise bamyaları ilave edin ve derin dondurucuya atın. Hepsini bu kadar basit.

### Bezelye

Bezelyesiz bir kış olmaz! Düşünsenize salatalardan pilavlara, çorbalardan tavuklu sarmalara içinde yer aldığı her tarifi güzelleştiren bir lezzet bezelye. Yemeklere lezzet olduğu kadar renk de katan o yeşil topların kışa hazırlığı da oldukça kolay. Bezelyenin hazırlanmasındaki en zaman alan kısım sandığınız aksine ayıklanması. Ayıkladıktan sonraki temel gidiş yolu diğerleriyle aynı. Yani önce sıcak suda kaynatın, sonra soğuk suya alın ve poşetleyip dolaba kaldırın. Gördüğümüz mü sandığınız kadar zor değil.

Reçelin güzel tarafı yaz boyunca pek çok türünü yapabilecek olmanız. Yani çileğin zamanını kaçırdıysanız kızılıcak var, kızılıcığı kaçırdıysanız kayısı, olmadı şeftali, o da olmadı mürdüm eriği ve hatta enginar, patlıcan... Yani bu yaz zamanını kaçırdım reçel yapamadım bahanesine sığınmanıza imkan yok.

### Bir klasik çilek reçeli

Kaynar suda 5-10 dakika kavanozları kapakları ile beraber kaynatın sonra bir yerde kurumaya bırakın. Çilekleri iyice yıkayın ve sap kısımlarını dikkatlice temizleyin. Daha sonra üzerine şeker ilave edin. Eğer tatlı meyveler kullanıyorsanız bu ölçü bire bir olmalı yani 1 kg çileğe 1 kg şeker. Eğer az tatlı meyve kullanıyorsanız bu oran 1.5 katına, ekşi meyveler söz konusuysa da 2 katına çıkabilir. Şeker ve meyvenin iyice birbiriyle özleşmesi için bu karışımı bir gece bekletin. Ertesi gün karışımı kaynatın. Dibinin tutmaması için ara ara karıştırmayı da ihmal etmeyin. İçine yarım limon suyu da ilave edin. Ancak metal kaşık yerine temiz bir tahta kaşık kullanın. Kaynarken açığa çıkan köpükleri almayı unutmayın. Peki ama ne kadar kaynatacaksınız. İşte can alıcı soru bu. Ocağın altını kapamadan bir miktar reçeli cam bir tabağa alın eğer reçel katı halde kalıyorsa olmuştur.

Dağılıyorsa bir miktar daha pişmeye ihtiyacı var demektir. Reçelinizin kıvamını tutturmayı başardıysanız oda sıcaklığında soğumaya bırakın ve soğuyunca kavanozlara koyup ağzını kapatın ve ters bir şekilde bekletin. Reçeli serin ve kuru yerde muhafaza etmek de son derece önemli.

### Buruk tadıyla vişne reçeli

Vişne reçeli için gerekli olacak malzemeler şöyle: 1 kg şeker, 1 kg vişne, 1/2 adet sıkılmış limon suyu ve 1 adet limon tuzu.



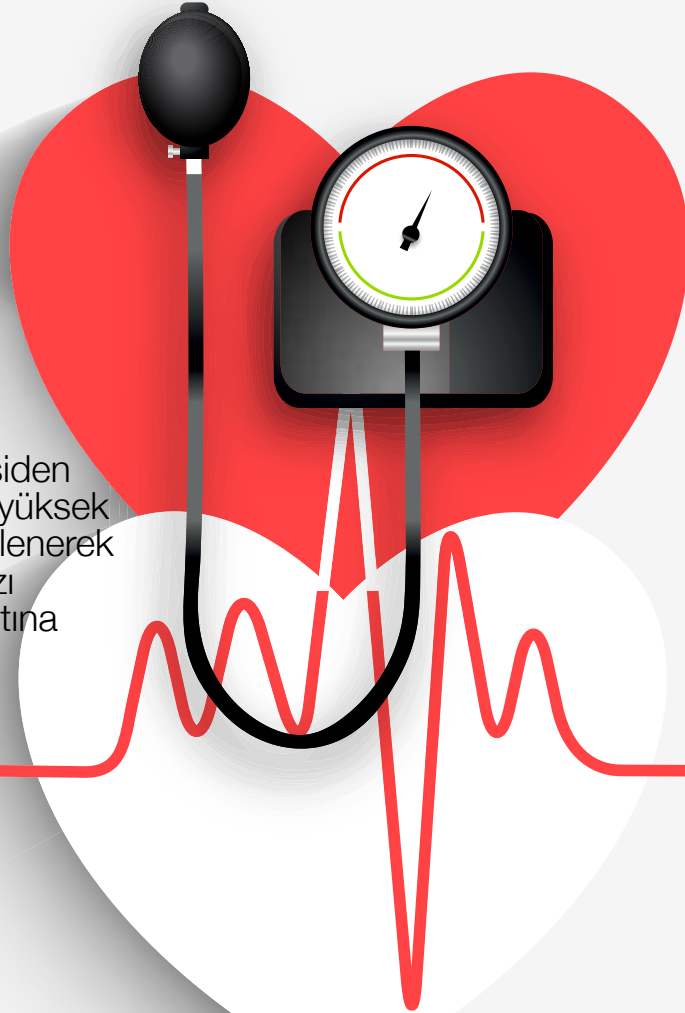
Vişnelerin sap kısımlarını temizledikten sonra bol suda yıkayın ve fazla suyunu süzdürün. Bir kürdanı vişnelerin orta kısmına batırıp çekirdek etrafında döndürün ve yukarı kaldırın ya da özel bir aparat yardımıyla vişnelerin çekirdeklerini ayıklayın. Çekirdekleri ayıklanmış vişneleri bir kat vişne bir kat şeker olacak şekilde derin bir tencereye alın. Vişneleri, kapağı kapalı tencerede bir gece bekletin. Suyunu salan vişneleri kısık ateşte, çok fazla karıştırmadan kaynamaya bırakın.

Kivam almaya başlayan reçele taze sıkılmış limon suyu ve limon tuzu katıp 5 dakika daha kaynatın. Pişen reçeli ılıdıktan sonra kavanozlara doldurup ağız kısımlarını sıkıca kapatın. Serin ve karanlık bir yerde muhafaza edin.

### İPUCU

Dondurucudan çıkardığınız sebzeleri poşetiyle beraber su dolu derin bir kabin içinde tutarsanız kolayca çözünür.





Ülkemizde her üç kişiden birinin maruz kaldığı yüksek tansiyonu doğru beslenerek ve yaşam koşullarınızı iyileştirerek kontrol altına alabilirsiniz.

# Yüksek tansiyon ve beslenme

Tansiyonu kısaca kan basıncı olarak tanımlayabiliriz. Kalbimiz adeta bir pompa gibi çalışır ve her atımda atardamarlara (arterler) kan pompalar. Kanın damarlara ritmik olarak atılması, basınç dalgaları meydana getirir, bunlar da kan basıncı olarak ölçülebilir. Her defasında kalp büzüşüğünde, arterlere kan basar ve kan basıncı yükselir. Gün içinde kan basıncının belirli bir süre yüksek olması,

yüksek tansiyon (hipertansiyon) olarak tanımlanır. Yetişkinlerin en sık karşılaştığı kronik hastalıklardan biri olan hipertansiyon, dünyada yaklaşık olarak 1,5 milyar kişinin maruz kaldığı oldukça sinsi bir rahatsızlık. Türkiye’de ise hipertansiyonu olan hasta sayısının yaklaşık 15 milyon olduğu ifade ediliyor. Ülkemizde nüfus yapısının daha çok gençlerden oluştuğu dikkate alındığında,

30 yaş altında görülen hipertansiyon sıklığı (%12) ihmal edilmeyecek düzeyde. Altmış yaşın üzerinde hipertansiyon görülme sıklığı ise %60-80'lere kadar yükseliyor. Hipertansiyon görülme sıklığı bu denli yüksek olmasına rağmen, hastaların yaklaşık sadece %40'ının bunun farkında olması da dikkat çeken bir başka konu.



## Hipertansiyonun nedenleri

Hipertansiyon oluşumuna yol açan faktörlerden en önemlisi tuz kullanımının çokluğu ve genetik etkenler. Ayrıca stres, hareketsiz yaşam, şişmanlık, kötü beslenme alışkanlıkları gibi durumlar da hipertansiyon oluşumuna katkıda bulunuyor. Tükettiğimiz tuz miktarı arttıkça, kan basıncının da yükseldiği bilinen bir gerçek. Yetişkin bir insanın günlük tuz ihtiyacı yaklaşık 4 – 6 gr, yani bir çay kaşığı kadar. Bunun bir kısmını zaten gün boyunca yediğimiz içtiğimiz

gıdalardan aldığımızı düşünürsek, sofrada yediklerimize ayrıca tuz eklememize gerek yok.

## Süt ürünlerinin tansiyon üzerindeki etkisi

Çocukluktan itibaren düzenli olarak tüketilmesi önerilen süt, ilerleyen yaşlarda ortaya çıkan kalp hastalıklarının önlenmesinde de etkili. Sütün içerisinde kan basıncının düşürülmesinde etkili olan protein, kalsiyum, fosfor gibi besin öğeleri

bulunuyor. Uzmanlara göre sütün bu özelliği, hipertansiyonu dengede tutarak olası kalp hastalıkları riskini de azaltıyor. Süt ve süt ürünlerinin içinde bulunan kalsiyum, damar sağlığı ve damar tıkanıklığını önlemek için gerekli minerallerden biri. Kalsiyum bakımından zengin yoğurt, süt ve peynir gibi besinleri günlük beslenmenize eklemek tansiyonun normal değerlere çekilmesine yardımcı olacak unsurlar.

## Öneriler

Beslenme yoluyla kan basıncını kontrol edebilir ve yüksek tansiyonun tetikleyebileceği kalp, beyin, göz ve böbrek hastalıklarından korunabilirsiniz.

Hipertansiyondan kaçınmak için tuzu az kullanmak ve ara öğünleri atlamamak önemlidir. Evden çıkarken yanımıza bir meyve veya bir avuç fındık almak faydalı seçenekler olabilir. Bunun yanı sıra karbonhidrat ağırlıklı beslenme yerine protein ve potasyumdan zengin gıdaları tercih edilmesi öneriliyor. Omega 3 açısından zengin olan balıkları tüketmek de son derece faydalı. Posalı gıdaları tüketimini artırmak, haftada her gün 4 – 6 porsiyon (400 – 500 gr) çeşitli taze sebze ve meyve yemek, yüksek tansiyonun kontrol altına alınmasında etkili oluyor. Bunun yanında kuru fasulye, nohut, mercimek vb. kuru baklagilleri tüketmeye de özen göstermek gerekiyor. Hareketli bir yaşam tarzı, düzenli fiziksel aktivite ve egzersiz de yüksek tansiyonun kontrol altına alınmasında yardımcı oluyor.

*Derleme kaynaklar: European Food Information Council (EUFIC) - Gıda Hattı  
Harvard Medical School, Harvard Health Publications, The Family Health Guide  
T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu*

## Hipertansiyonun neden olduğu hastalıklar

Hipertansiyon, pek çok hastalık için önemli bir risk faktörüdür! Hipertansiyon tedavi edilmediğinde;

- Kalp yetmezliği,
- Kalp krizi,
- Böbrek yetmezliği,

- Damarların daralması,
- Beyin kanaması,
- Felç,
- Görme kaybına neden olabilir.



Güzellik merkezlerinde bakım yaptırmaya fırsatınız ya da bütçeniz yoksa doğal malzemelerle kendi bakım ürünlerinizi üretebilir, kendi kendinizin güzellik uzmanı olabilirsiniz.

## İhtiyaç listesi

Önce size gerekli malzemeyi elinizin altında bulundurmalısınız, tıpkı bir güzellik merkezinde olduğu gibi: cam kase, kaşık, spatül, pamuk, nemlendirici krem, temizleyici süt veya losyon (hangisine alışksanız) ve maske yapacağınız doğal malzemeniz, yani sebze ya da meyve vs... Bütün bu malzemeler çok temiz olmalı, temiz tutulmalıdır. Kullanacağınız sebze ya da meyve de çok taze ve olgun olmalı, iyice yıkayıp temizlenmeli. Maskenizi sakın bir ortamda ve göz çevresine fazla temas ettirmeden uygulamalı, en az 10 – 15 dakika bekletildikten sonra temizlemeli, losyonla cildinizi canlandırmalısınız. Ayrıca sıkıştığınız meyvelerin posalarını da maskenizde kullanabilirsiniz.

Sandığının aksine bakım ürünleri için çok paranızın olmasına gerek yok. Hepimizin evinde bulunan vitamin deposu meyve ve sebzelerle birkaç dakika içinde doğal bakım malzemelerini üretebilmeniz mümkün. Nasıl mı?

Hazırlayan: Aydan Sümercan – İçerik Fabrikası



# Cildiniz için güzellik kokteylleri...

## Yağlı Maskeler

**Zeytinyağı:** Vitaminsiz kalmış solgun ve kurumuş ciltler için idealdir. Bütün yağlı maskeler gibi özellikle kuru ciltlere önerilir. İki kahve kaşığı nemlendirici krem üzerine, bir emülsiyon (yanı sulu ince bir krem) elde edinceye kadar damla damla zeytinyağı katın. Bunu yüzünüzde 20 dakika tutun. 10 gün boyunca gün aşırı bu maskeyi uygulayabilirsiniz.

**Mısırözü yağı:** Fazlasıyla hassas ve kozmetik ürünlerini kabul etmeyen ciltler içindir. Aynen zeytinyağı maskesi gibi hazırlayıp ciltte 15 dakika bekletin. Ayda iki kez uygulayabilirsiniz.

**Ayçiçeği yağı:** Hastalık, aşırı yorgunluk, fazla güneş veya soğuk altında yıpranmış ciltler için önerilir. Cildi besler, canlandırır ve rahatlatır. Zeytinyağı maske gibi hazırlayıp ciltte 15 dakika bekletin. 10 gün süreyle her gün uygulayabilirsiniz.



## Meyve maskeleri

*Çilek:* Bu meyve canlandırıcı olmasının yanı sıra peeling etkisine sahiptir ve yalnızca kuru ciltlere önerilir. Dört iri çileği ezerek bir çorba kaşığı nemlendirici kremle karıştırın. Bütün yüze ince bir tabaka halinde sürün, elmacık kemikleri üzerine ise daha kalın bir tabaka halinde yayın ve 5 dakika bekletin. Ayda iki kez uygulamak yeterlidir.

*Muz:* Zengin içerikli besleyici bir meyve olan muz, solgun, yıpranmış, hassas ve kuru ciltler için ideal bir maske malzemesidir. Lekesiz olgun bir muzun yarısını ezerek iki çorba kaşığı nemlendirici kremle karıştırın, yüzünüze sürün ve 15 dakika bekletin. Haftada bir kez uygulayabilirsiniz.

*Elma:* Bu meyve de özellikle karma ciltlere öneriliyor, zira yüzün yağlı olmayan bölgelerini kurutmama özelliğine sahip. Bir kahve kaşığı elmanın içini iyice ezerek iki kahve kaşığı nemlendirici kremle karıştırıp yüzünüze sürün ve 20 dakika bırakın. Haftada iki kez uygulayabilirsiniz.

*Portakal:* Meyve asidi açısından etkili olan portakal, problemlili ve yağlıya yakın ciltler için öneriliyor. Portakalı sıkıp suyunu damla damla iki kahve kaşığı kremin içine katın. Maskeyi yüzünüze sürüp 10 dakika bekletin. Haftada iki kez uygulayabilirsiniz.

*Limon:* Yağlıya yakın normal ve problemlili ciltler içindir. Portakal maskesi gibi hazırlanır. Ancak yüzünüzde 5 dakika bekletin ve problemliler düzelineceye kadar haftada iki kez uygulayabilirsiniz.

*Üzüm:* Karma cildin sorunları yüzün belli bölgelerinde (burun kenarları, çene, alın vs.) sınırlandığından bu maske özellikle karma ciltlere önerilir. Yorgun ciltlerde de iyi sonuç verir. Portakal maskesi gibi hazırlayıp 10 dakika yüzünüzde bekletin. Haftada bir kez yapılması önerilir.

## Bitki Maskeleri

*İhlamur:* Canlandırıcı ve rahatlatıcı bu maske yorgun ciltleri kendine getirir ve pırl pırl yapar. Büyükçe bir tutam ihlamuru bir cezvede demleyip soğumaya bırakın. Sonra bir çorba kaşığı demlenmiş ihlamuru iki kahve kaşığı nemlendirici kremle karıştırın. Yüzünüze sürüp 10 dakika bekletin. Haftada iki kez kullanabilirsiniz.

*Çay:* Genişlemiş gözenekleri sıkıştırır, cildi canlandırır. Yağlıya yakın normal ciltler içindir. İhlamur maskesi gibi hazırlayın ve 10 dakika yüzünüzde bırakın. Haftada iki kez uygulayabilirsiniz.

*Papatya:* Sıkıştırıcı maddeler içerdiği için özellikle yağlıya yakın normal ciltler için uygundur. İhlamur maskesi gibi hazırlayın ve yüzünüzde 20 dakika bırakın. 10 gün boyunca gün aşırı kullanabilirsiniz.

*Nane:* Serinletici ve canlandırıcıdır, yorgun cildi kendine getirir. Rahatlatıp serinletir. Karma ciltlerle yorgun ciltlere göre. İhlamur maskesi gibi hazırlayıp 10 dakika yüzünüzde bırakın. Haftada üç kez uygulayabilirsiniz.

*Yumurtalı maske:* Yumurtanın sarısı yoğun bir biçimde besleyici aktif maddeler içerir. Solgun ve karma ciltleri canlandırmak için idealdir. Taze bir yumurtanın sarısını iki kahve kaşığı nemlendirici kremle karıştırın. Kalın bir tabaka halinde yüzünüze sürün ve 20 dakika bekletin. Haftada iki kez uygulayabilirsiniz.



## Buz Maskesi

Bu maske bütün ciltlere uygulanabilir. Cildi gerer, dokuları toparlar ve pürüzsüz kılar. Yüzünüze ve boynunuza kalın bir tabaka halinde nemlendirici kreminizi sürün, sonra da bir parça buzu yavaş yavaş krem üzerinde gezdirin. Bu işlemi yüzünüzü canlandırmaya ihtiyaç duyduğunuz her zaman tekrarlayabilirsiniz.

Türkiye İstatistik Kurumu'nun 2017 yılına ilişkin "İstatistiklerle Yaşlılar" çalışmasına göre yaşlı nüfus, son 5 yılda yüzde 17 artış göstererek 6 milyon 895 bin 385 kişiye ulaştı. Yaşlı nüfus oranının gelecekte daha da artacağını öngören uzmanlar, özellikle ülkemizde 65 yaş ve üzeri yaşlı nüfusun önemli bir bölümünün yetersiz ve dengesiz beslenmeden kaynaklanan hastalıklarla mücadele ettiğine de vurgu yapıyorlar. Peki ama bilinçsiz beslenme, yanlış diyetler ve hareketsiz yaşamının neticesinde karşı karşıya kalınan şişmanlık, diyabet, kalp-damar hastalıkları, osteoporoz, felç, iskelet ve kas sistemi hastalıklarına karşı nasıl tedbir alabiliriz?

**Zevk aldığınız ve çeşit içeren bir diyetiniz olsun**

Yaşlandıkça tat ve koku duyumuz değişebilir. Bu da iştahımızı ve yiyeceklerden aldığımız zevki etkileyebilir. Vücudun bazı besin maddelerini özümseme yeteneği de yaşla birlikte daha az verimli olmaya başlar ve dolayısıyla, iyi bir sağlık için gerekli olan besin maddelerini almak daha zor hale gelebilir.

# Yaş aldıkça daha kaliteli bir hayat...





Omega 3 yağ asitleri ayrıca göz sağlığını korumada, bilişsel zayıflamayı önlemede ve bağışıklık işlevini güçlendirmede de etkin rol oynar. Ancak, yağlı balıklar düşük düzeylerde kontaminan maddeler (dioksinler ve poliklorlu bifeniller gibi) içerebildiğinden, bunlardan haftada 4 porsiyondan fazlasının yenmesi önerilmiyor (bir porsiyon 140 g'dır).

### Bol lif alın

Tam tahıllı ekmekler, tam tahıllı kahvaltılık gevrekler, esmer pirinç, esmer makarna, sebzeler, meyveler ve kuru bakliyat gibi lif yönünden zengin yiyecekler yemek, kabızlık gibi bazı sindirim problemlerini önler ve kalp hastalığı, tip 2 diyabet ve bazı kanser türlerine karşı korunmada yardımcı olur. Daha fazla lif tüketmeye başladığınızda, içtiğiniz sıvı miktarını da artırmanız iyi olur. Lif içeriği yüksek olan yiyecekler doyma hissi de yarattığından, kilonuza dikkat etmeniz de fayda var.

### Tuzu azaltın

Tuz beslenmemizdeki başlıca sodyum kaynağı. Bir miktar sodyum sağlık için gerekli olmakla birlikte, fazlası sıvı tutulumuna neden olabilir, felç ve kalp hastalığı için başlıca risk faktörlerinden biri olan yüksek tansiyona yol açabilir. Fazla miktarda tuz ayrıca kemiklerde yitirilen kalsiyum miktarını da potansiyel olarak artırabilir. Bu nedenle yetişkinlerin tuz alımını günde 6 g'ın altında tutması öneriliyor.

### Kalsiyum zengini yiyecekler

Kalsiyum iskeletin gelişimi ve korunması için önemli. Yaşlandıkça kemik kütlemini yitirdiğimiz için, bol miktarda kalsiyum tüketmemiz öneriliyor. Kadınlar menopozdan sonra osteoporoz (kemiklerin incelmeleri) ve kemik yoğunluğunun azalması riskine özellikle açık oluyorlar. Bunun nedeni, östrojen hormonunun kemikleri koruması ve menopozdan sonra östrojenin artık üretilmez olmasıdır. Sonuç olarak, daha yaşlı kadınların kemik kaybını en aza indirmek için beslenmelerinden bol miktarda kalsiyum edinmeleri özellikle önemlidir. Emilimi kolay olan kalsiyumun en iyi kaynağı süt ürünleri - süt, peynir, yoğurt - olmakla birlikte, kemikleri yenebilen balıklar (somon konservesi, sardalye), kuru bakliyat (örneğin kuru fasulye ve mercimek), kalsiyum takviyeli soya ürünleri (takviyeli soya içecekleri ve tofu) ve takviyeli kahvaltılık tahıl gevrekleri diğer kalsiyum kaynaklarından bazıları olarak sayılabilir.

### B vitaminlerini artırın

B vitaminleri vücutta çeşitli önemli işlevlere sahiptir. Üç B vitamini - B6 ve B12 ile folik asit - kandaki bir amino asitin (homosistein) seviyelerinin düşürülmesine yardımcı olabilmektedir. Bu amino asitin yüksek seviyelerde bulunması kalp hastalığı, Alzheimer hastalığı ve hafıza kaybıyla ilişkilendirilir. Kandaki düşük folik asit seviyeleri ise depresyonla ilişkilendirilir.

### 65 yaşın üzerindeyseniz D vitamini takviyesi alın

D vitamini kemik sağlığında (vücudun kalsiyumu absorbe edebilmesi için gerekir) ve kas işlevinde önemli bir rol oynar. Kas ve kemiklerin güçlü olmasını sağlamada yardımcı olması için D vitaminine ihtiyaç duyduğumuzdan, düşük D vitamini seviyeleri, daha yaşlı yetişkinlerdeki yaralanmaların en önemli nedenleri arasında olan düşme ve kemik kırılması riskini artırabilir. D vitamini eksikliğinde, 65 ve daha yukarı yaşlarda olanların günde 10 µg (mikrogram) D vitamini takviyesi alması tavsiye edilir.

### Yeterince uyuyun

Yeterli ve iyi bir şekilde uyumak, yaşlandıkça daha zor bir hale gelebilir, çünkü yaşlılıkta uyuma problemleri yaygın olur. Ancak, gece güzel bir şekilde uyumuş olmak, sağlığımız ve kendimizi iyi hissetmemiz için son derece önemlidir.

### Beyninizi aktif tutun

Zihni aktif tutmak, hafızanızı daha iyi bir hale getirmek ve can sıkıntısıyla mücadele etmekte size yardımcı olabilir. Oyunlar, bulmacalar, okumak ve hatta alışverişe giderken yeni bir yoldan gitmek zihninizi aktif tutup meşgul edecektir.

*Derleme kaynaklar: TÜİK, <http://www.nutrition.org.uk>*

# İklim değişikliği gıda güvenliğini tehdit ediyor

Yaşadığımız yüzyıl hızlı gelişmelere sahne oldu, olmaya da devam edecek. Teknolojide, tıpta, sanayide, kısaca her alanda kat edilen mesafe hayret verici. Modern insanlar olarak bir tarafta dijitalleşen dünyanın nimetleriyle övünüp konforumuzu artırırken diğer taraftan "dünya"yı tüketerek geleceğimizi riske atıyoruz. Sahip olduğumuz üretim ve tüketim alışkanlıklarımız küresel iklim değişikliği üzerinde büyük bir rol oynuyor.

Yeryüzünde var olan her canlı, hayvan, bitki ve mikroorganizmanın belli bir düzen ve alışılmış çevresel faktörler içinde bir besin zinciri oluşturduğunu biliyoruz. Bu zincirin bir halkasının kırılması ise zincirin diğer parçalarını epey etkiliyor. Küresel iklim değişikliği ise bu halkanın kırılmasına yol açabilen hayati denebilecek düzeyde belirleyici bir etken.

## Nasıl?

Dünyayı ve gıdayı zehirleyen zararlı çıktıkları yani sera gazının çoğunun fosil yakıtlardan ve endüstriyel çalışmalardan kaynaklandığını artık hepimiz biliyoruz. Sera gazı üzerinde ormansızlaşmanın da önemli bir etkisi bulunuyor. Söz konusu gazlar, dünyanın etrafında birikerek adeta bir battaniye gibi sarıp sarmalıyor atmosferi, tıpkı bir sera gibi... Bu da ısının suni şekilde yükselmesine; bir başka deyişle küresel ısınmaya neden oluyor. Böylelikle dünyanın farklı bölgelerinde zamansız felaketler ya da aşırı ısınma gibi iklim değişiklikleri ortaya çıkıyor. Elbette bu felaketler gıda güvenliğini de tehdit ediyor.

Küresel ısınmanın ve iklim değişikliğinin gıda güvenliği üzerinde yarattığı riskler geleceğe dair endişeleriniz arasında yer alıyor mu? Gelecekte dünyanın nasıl bir yer olacağını kestirmek güç olsa da gıda güvenliğinin iklim değişikliği nedeniyle maruz kaldığı tehditleri ortadan kaldırmak ya da azaltmak için yine de bir şeyler yapılabilir.





*Kabul edelim,  
küresel ısınma bir gerçek!*

Küresel ısınmanın günümüz dünyasının en somut gerçeği olduğu, Uluslararası İklim Değişikliği Paneli (IPCC) tarafından 2014'te yayınlanan bir raporda da belgelendi. Bu raporda, küresel ısınma ve iklim değişikliğinde insan etkisinin yadsınamaz olduğu ortaya koyuldu. İklim değişikliğiyle mücadele için ise sera gazı emisyonunun mutlaka sınırlandırılması gerektiği açıklandı. Aradan geçen üç yıl içinde elbette bu alanda önemli çalışmalar yapılsa da bugün kömür de dahil olmak fosil kaynaklı yakıtlar dünyanın önemli bir bölümünde hala kullanılıyor. Bu durum ise sera gazı emisyon oranının her geçen gün artmasına neden oluyor.

## Sular ısınıyor, besin zinciri bozuluyor

İklim değişikliği sebebiyle yeryüzünün ve suların sıcaklığı artıyor. 21. yüzyılın sonuna kadar dünyadaki sıcaklık artışının yaklaşık 1,5 °C'yi bulacağı tahmin ediliyor (IPCC 2014 Raporu). Oysa 0,5 °C'lik bir ısınma bile okyanuslarda ve denizlerde bazı canlı türlerinin yok olması için yeterli. Bu da besin zincirinin bozulması anlamına geliyor. Bazı canlı türlerinin yok olması, bir başka canlı türünün besinden yoksun kalması veya aşırı çoğalarak kontrolden çıkması anlamına gelebiliyor.

## Gelişmekte olan ülkeler risk altında

İklim değişikliğinin gıda güvenliği konusunda yarattığı sıkıntılar özellikle gelişmekte olan ülkelerde daha fazla görünüyor. Atmosfere karbon ayak izi bırakmamak için yapılan son çalışmalar yakın çevrede üretilen ve mevsiminde yetişen gıdaların tüketilmesinin daha doğru olacağını söylüyor. Avrupa Gıda Güvenliği Otoritesi (EFSA) küresel iklim değişikliğinin orta ve uzun vadede gıda güvenliğini tehdit eden risklerin başında geldiğini ifade ediyor. Peki, küresel iklim değişikliği gıda güvenliğini nasıl etkiliyor?

- Bakteriler, virüsler ve parazitler gibi mikroorganizmaların hayatta kalma ve çoğalma kabiliyeti sıcaklık ve nem gibi çevresel faktörlerden doğrudan etkilenir. Bu etkilerin bazıları gıda güvenliği ve insan sağlığı açısından olumsuz olabilir.
- Salmonella ve Campylobacter gibi gıda kaynaklı patojenler, sıcak ve nemli koşullarda daha çabuk çoğalır.
- Buna ek olarak gıda kaynaklı birçok hastalık küresel iklim değişikliğiyle beraber mevsimsel değişiklik yaşayabilir.
- İklim değişikliği, gıda kaynaklı patojenlerin yayılımını veya bulaşmasını da etkileyebilir. Örneğin artan sıcaklık nedeniyle yazlar daha sıcak, kışlar ise daha ılık geçer. Yükselen ısı nedeniyle gıda kaynaklı patojenlerle beslenen böcekler ve kemirgenlerin popülasyonunda artış olabilir. Bu durum, bu canlılardan kaynaklanan hastalıkların daha da yaygınlaşmasına neden olabilir.

- Hastalıkların artması hayvanları da etkiler. Hastalıklara karşı birtakım ilaçların çiftlik hayvanlarında kullanılması ise antibiyotiğe dirençli patojenlerin artmasına neden olur.
- Çeşitli kimyasalların, kontaminantların ve toksinlerin doğasında, seviyesinde ve bulaşma ihtimallerindeki değişiklikler ise gıda güvenliği olumsuz yönde etkileyebilir.
- İklim değişikliği tarımsal uygulamaların farklılaşmasına neden olabilir. Örneğin bitkilerin yetiştirildiği bölgeler değişmeye başlar. Yetiştirme şeklinde de değişiklikler olabilir. Zararlıların türü ve popülasyonu da değişeceğinden çiftçiler zararlılarla mücadelede yeni yöntemler geliştirmek zorunda kalabilirler. Bu da daha çok kimyasal daha çok deney ve tabii daha çok yeni hastalık anlamına gelir.

## Mücadelenin güçlenmesi gerekiyor

İklim değişikliğinin gıda güvenliği üzerindeki etkilerini kesin ve net olarak ortaya koyabilmek henüz mümkün değil. Yine de tahmin edilen etkilerin azaltılması gerektiği de bir gerçek. Bu aşamada bazı sorulara yanıt bulmamız gerekiyor: Dünya, iklim değişikliğinin gıda güvenliği üzerindeki olası etkileri için hazır mı? Yapılan mücadele yeterli mi?

ABD'de ve Avrupa'da gıda güvenliğine ilişkin araştırmalar ve alınması gereken tedbirlere ilişkin düzenlemeler devam ediyor ancak yine de yeterli değil. Var olan belirsizliklerin ortadan kaldırılması ve riskin minimuma indirilmesi için mevzuatların geliştirilmesi ve yenilenmesi gerekiyor. Tabii tüm dünya ülkelerinin bu çalışmalara destek vermesi de şart. Aksi halde gelecekte insanoğlu kendini besleme yeteneğini büyük ölçüde kaybedecek. Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü'nün (FAO) Şubat ayında yayımlanan raporu bu bilgiyi doğruluyor. Yeryüzündeki ormanların neredeyse yarısının yok olduğunu belirten rapora göre dünya nüfusunun 2050'ye kadar 10 milyara ulaşacağı tahmin ediliyor. Doğal kaynaklar üzerinde artan baskılar, artan nüfus, eşitsizlik ve iklim değişikliğinin yansımaları birleşince gelecekte gıda güvenliğinin giderek daha da önemli bir sorun haline geleceği kolaylıkla anlaşılıyor.



# Sağlıklı Öneriler



Prof. Dr. Sibel Karakaya  
Ege Üniversitesi Beslenme  
Ana Bilim Dalı Başkanı

Sağlıklı bir yaşamın anahtarı doğru beslenme...

## Okul çağı çocuklarının beslenmesinde hayvansal proteinin önemi

Sağlıklı, yeterli ve dengeli beslenme herkes için, özellikle de çocuklar için vazgeçilmezdir. Özellikle hızlı büyüme ve gelişme süreci olan çocukluk ve ergenlik döneminde kazanılan doğru beslenme alışkanlıkları bireylerin yeterli, dengeli ve sağlıklı beslenmelerinin sağlanması açısından da önem kazanmaktadır.

Okul çağı 6-12 yaş grubundaki çocukları kapsar. Okul çağında büyüme ve gelişme yavaş ve sürekli, ergenlik döneminde ise kızlarda 10-12, erkeklerde 11-14 yaşları civarında büyüme çok hızlanır. Hayvansal gıdaların bu dönem beslenmesindeki önemi, hem içerdiği tam kaliteli proteinlerden hem de içerdikleri vitaminler ve mineraller nedeniyle yüksektir. Hayvansal gıdalar denildiğinde akla süt ve süt ürünleri, et, tavuk, balık ve yumurta gelmelidir. Bu gıdalardaki proteinler "hayvansal proteinler" olarak adlandırılır. Özellikle büyüme için tam kaliteli proteinlerin tüketilmesi gerekir. İnsan vücudundaki bütün hücrelerin büyük bir bölümü proteinlerden yapılmıştır ve bu hücreler sürekli yenilenir. Bu sürekli yenilenen vücut proteinleri için tek kaynak, gıdalarla alınan proteinlerdir. Proteinlerin yapı taşı amino asitlerdir ve bir kısmı insan vücudunda yapılamaz, bu nedenle gıdalarla alınması gerekir.

Bu amino asitlere "zorunlu amino asitler" denir. Tam kaliteli proteinler bu amino asitlerin tümünü uygun oranlarda içerirler. Bu proteinler vücut tarafından tamamen kullanılabilir.

Hayvansal kaynaklı gıdalardaki hayvansal proteinlerin %91-100'ü vücut proteinlerine dönüştürülebilir. Büyüme ve gelişme döneminin devam ettiği okul çağı dönemindeki besin ögesi gereksinimleri yetişkinlerden farklıdır. Enerji harcaması yetişkinlere göre yüksektir çünkü büyüme süreci önemli miktarda enerji harcaması gerektirir. Yeni dokuların yapımı protein, mineral ve vitaminlere olan gereksinimi artırır. Proteinlerin oksijen taşıma, mikroplarla savaşma, bağışıklık sisteminin güçlenmesi, vücut dokularının oluşması gibi pek çok görevleri vardır. Bu dönemde günlük protein gereksiniminin yarısından fazlasının et, süt ve yumurta gibi tam kaliteli protein kaynaklarından sağlanması gerekir.

### Hayvansal protein kaynakları olan;

- Süt ve süt ürünlerini günde 3-4 porsiyon tüketilmeleri önerilir. Süt, peynir ve yoğurt çocukların yeterli ve gerekli kas dokusuna, güçlü kemiklere ve dişlere sahip olmaları için gerekli protein, kalsiyum ve D vitaminini sağlar.

**Bir porsiyon:** 1 su bardağı süt, yoğurt ve kefir (200 ml), 350 ml ayran, 60 g beyaz peynir türleri, 40 g kaşar peyniri türleri, 150 g yaş çökelek-lor peyniri ve 50 g kuru çökelektir.

- Et grubundaki gıdaların 7-9 yaş grubu çocuklarda günde 1.5 porsiyon, 10-18 yaş grubu çocuklarda günde 2-3 porsiyon tüketilmeleri önerilir. Etler iyi kalite protein, demir minerali, çinko minerali ve B12 vitamini kaynağıdır. Yumurta proteini insan vücudunda tamamen (%100) kullanılabilen bir proteindir. Yumurtanın sarısı demir minerali, A vitamini ve B grubu vitaminlerince zengindir. **Bir porsiyon:** 100 g et (kırmızı et, tavuk, hindi), 150 g balık, 2 tane yumurtadır.





## Kahvaltının beslenme planındaki yeri

Kahvaltı 10-12 saat süren bir açlıktan sonra güne başlarken tüketilen ilk öğün. Bu 10-12 saatlik sürede gereksinim duyulan enerji ve besin öğeleri vücut depolarından karşılanır. Kahvaltı öğünü atlandığında gün içerisinde halsizlik, güçsüzlük, baş ağrısı, dikkat ve algılamada sorunlar ortaya çıkabilir.

Kahvaltı öğünü vücut için ilk enerji kaynağıdır ve hem bilişsel hem de fiziksel performans için önem taşır. Beynin kullandığı tek enerji kaynağı glukozdur. Çocuklarda beynin çalışma hızı yetişkinlere göre 1.5 kat daha fazladır ve beyin daha fazla çalıştığı için daha fazla glukoz gereksinim duyar. Yeterli ve sağlıklı bir kahvaltı öğünü matematik problemleri çözme becerisini artırır, okuma ve dinleme sırasında daha iyi anlamayı sağlar, hafızayı geliştirir, derslerde konsantrasyonu sağlar. Düzenli kahvaltı yapmayan çocuklar ve ergenlerin diğer öğünlerde daha yüksek enerji ve yağ içeren gıdaları tükettikleri görülüyor.

Düzenli olarak yeterli ve dengeli kahvaltı yapan yetişkinlerde beden kütle indeksi daha düşük çıkıyor. 45 yaşın üzerindeki kişilerde yapılan çalışmalarda, kahvaltıda süt ve süt ürünleri, tahıl, sebze, meyve tüketimi ile sözel beceriler gibi bilişsel işlevlerde artış gözleniyor. Özellikle 60 yaşın üzerindeki insanlarda B grubu vitaminleri, folik asit ve kalsiyum gereksiniminin sağlanması önemli.

### Yeterli ve dengeli bir kahvaltı nasıl olmalıdır?

Yeterli ve dengeli kahvaltının günlük enerji gereksiniminin  $\frac{1}{4}$ 'ünü veya  $\frac{1}{5}$ 'ini karşılaması gerekir. Günlük enerji gereksinimi cinsiyet ve yaş gruplarına göre farklıdır. Günlük enerji gereksinimi 2000 kcal olan bir kişi kahvaltıda 400 – 500 kcal arası enerji almalıdır.

### Kahvaltıda hangi gıdalara yer verilmelidir?

Kahvaltıda süt grubu, et grubu, meyve sebze grubu ve tahıl grubunda yer alan gıdalara yer verilmelidir. Süt grubu gıdalar (peynir, süt, yoğurt) protein, kalsiyum, fosfor, riboflavin gibi besin öğelerince zengindir. Et grubundan yumurta kahvaltıda yer alabilir. Tahıllardan tam tahıl gıdalara yer verilmelidir. Tam tahıllar B grubu vitaminleri ve diyet lifi sağlar. Sebze ve meyveler C vitamini ile sağlığı olumlu etkileyen biyoaktif bileşenleri içerir.

### Bu gıdalardan ne kadar tüketilmesi gerekir?

**7-9 yaş aralığındaki çocuklar:** 1 su bardağı süt veya 60 g beyaz peynir, 2 ince dilim ekmek (50 g), söğüş sebzeler, 150 g meyve veya 1 çay bardağı taze sıkılmış meyve suyu tüketebilir. Bunların dışında zeytin, bal ve reçel yer alabilir.

**10-18 yaş aralığındaki çocuklar;** 1 su bardağı süt veya 60 g beyaz peynir, 1 yumurta veya 30 g yağlı tohum (badem, ceviz, fındık, fıstık vb), 4-5 ince dilim ekmek (100-125 g), söğüş sebzeler, 150 g meyve veya 1 çay bardağı taze sıkılmış meyve suyu tüketebilir. Bunların dışında zeytin, bal ve reçel yer alabilir.

**19-65 yaş yetişkinler:** 1 su bardağı süt veya 60 g beyaz peynir, 1 yumurta veya 30 g yağlı tohum (badem, ceviz, fındık, fıstık vb), 3-4 ince dilim ekmek (75-100 g), söğüş sebzeler, 150 g meyve veya 1 çay bardağı taze sıkılmış meyve suyu tüketebilir. Bunların dışında zeytin, bal ve reçel yer alabilir.

**65 yaş üstü:** 1 su bardağı süt veya 60 g beyaz peynir, 1 yumurta veya 30 g yağlı tohum (badem, ceviz, fındık, fıstık vb), 2 ince dilim ekmek (50 g), söğüş sebzeler, 150 g meyve veya 1 çay bardağı taze sıkılmış meyve suyu tüketebilir. Bunların dışında zeytin, bal ve reçel yer alabilir.

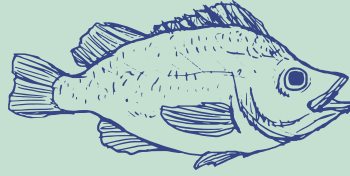
# Balık yemek için 9 neden

Omega-3 zengini balığı sofralarınızdan eksik etmeyin.



## 1. Kalp sağlığı

Eskimoların beslenmesinde balık önemli bir yer tutuyor. Eskimolarda kalp hastalıklarının az görülmesi ise bir rastlantı değil. Omega-3 yağ asitlerince zengin olan deniz ürünleri, kalp hastalıklarına karşı koruyucu etki gösteriyor.



## 2. Damarlar

Balık yemek kanın pıhtılaşma riskini azaltıyor. Bunu sağlayan Omega-3 yağ asitleri.

## 3. Eklemeler

Dengeli bir beslenme modelinde düzenli balık tüketimi, eklemlerde ağrı ve şişmelere yol açan bir hastalığın (romatoid artrit) bulgularının azalmasını sağlıyor.

## 6. Derin bir nefes

Birçok çalışma deniz ürünleri tüketmenin akciğerler üzerine koruyucu etkisi olduğunu gösteriyor. Balık yiyen ve yemeyen aynı yaşta kişilerin akciğer sağlıkları karşılaştırıldığında, balık yiyenlerin daha sağlıklı olduğu görülüyor.

## 4. Gözler

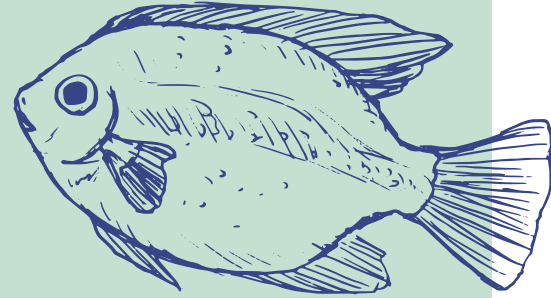
Omega-3 yağ asitleri retinanın işlevini yerine getirmesinde etkilidir. Ayrıca balığın içerdiği A vitamini de özellikle karanlıkta görmeyi sağlar.

## 5. Besin öğeleri

Deniz ürünleri birçok besin öğesini almamızı sağlıyor. Bunlar arasında A vitamini, D vitamini, iyot, çinko ve selenyum sayılabilir.

## 8. Bağırsak

Bilimsel çalışmalar balık tüketiminin iltihaplı bağırsak hastalıklarına karşı koruyucu etkisi olduğunu gösteriyor. Omega-3 yağ asitleri bu hastalıkların ilerlemesini yavaşlatır.



## 7. Cilt

Omega-3 yağ asitleri sadece cildimizi ultraviyole hasarından korumaz, ayrıca balık yemek egzama ve sedef gibi hastalıkların deri lezyonlarının giderilmesine yardımcı oluyor. Balık proteininin bileşiminde kolajen adı verilen bir protein bulunur, bu protein cildin sıkı ve esnek olmasını sağlıyor.

## 9. Beyin

İnsan beyninin hemen hemen %60'ı yağdır ve bu yağın çoğunu Omega-3 yağ asitleri oluşturur. Çalışmalar bol miktarda balık tüketen insanların, yaşlılık dönemlerinde demans (bunama) ve hafıza problemleriyle daha az karşılaştıklarını göstermiştir. DHA'nın çocuklarda konsantrasyon, okuma becerileri ve davranışları güçlendirdiği çoğu çalışmada ortaya konmuştur.



Sahip olduğu besin değerleriyle sağlıklı mutfaklarda kendine yer bulan hindiyi bir de bu tariflerle denemenizi öneriyoruz.



### Hindi köftesi

#### Malzemeler

- 300 gr hindi göğüs
- 3 yemek kaşığı sıvıyağ
- 2 doğranmış arpacık soğan
  - 2 diş sarımsak
  - 1 adet kırmızı biber
- 1 tatlı kaşığı rendelenmiş limon kabuğu
  - 1 yemek kaşığı soya sosu
  - Tuz • Karabiber • Kimyon

#### Yapılışı

- Evinizde kıyma makineniz yoksa kasabınızdan bu konuda yardım alabilirsiniz. İlk adımda hindi göğüs etini kıyma makinesinde çekerek kıyma haline getirin.
- Soğanın ve sarımsağın kabuklarını soyun. Kıymaya rendeleyin. Kırmızı biberin tohumlarını çıkarıp küçük küpler halinde keserek hindi kıymaya ekleyin. Bir yemek kaşığı sıvıyağ ve 1 yemek kaşığı soya sosunu rendelediğiniz limon kabuğu rendesiyle birlikte kıymalı harca ekleyin.
- Tuz, karabiber ve kimyon ilave ederek tüm malzemeleri yoğurun. Kıymadan parçalar kopartıp yuvarlak istediğiniz formda köfteler hazırlayın.
- Izgara döküm tavayı ısıtıp zeytinyağı ile yağlayın ve köftelerin her iki tarafı da kızarıncaya kadar pişirin. Servis tabaklarına alıp yanında salata ile servis yapın.

## Zamandan kazandıran

# 3 pratik hindi tarifi



### Marine soslu hindi ızgara

#### Malzemeler

- 1 kg fileto hindi göğüs eti
- 1 demet maydanoz • 2 dal taze kişniş
- 3 dal taze kekik • 5 diş sarımsak
- 1/2 çay bardağı zeytinyağı
- 2 yemek kaşığı limon suyu
- Tuz • Karabiber

#### Yapılışı

- Damak tadınıza uygun eklemeler de yapabileceğiniz tüm otları temizleyip ince ince kesin. Derin bir kaseye yeşillikleri alın, 5 diş sarımsağı çok ince kıyın, limon suyu, zeytinyağı, tuz ve karabiberi ilave edip el blenderi yardımıyla tüm malzemeyi çırpın ya da bir el çırpıcısı ile karıştırın. Hindi etlerini hazırladığınız marine sosuna ekleyin. Kasenin üzerini streç film ile kaplayarak buzdolabında en az 3-4 saat dinlenmeye bırakın. Döküm tavayı ısıtın etlerin her iki tarafını da pişirip servis yapın.



### Hindi sote

#### Yapılışı

- 500 gr kalça hindi eti
  - 1 kuru soğan
- 2 diş sarımsak • 2 yeşil biber
  - 2 kırmızı biber
- 2 domates • 1 yemek kaşığı tereyağı
  - 3 yemek kaşığı sıvıyağ
  - Tuz, karabiber, kimyon, kekik

#### Yapılışı

- Hindi göğüs yerine daha yağlı olduğu için bu tarifte kalça eti kullanıyoruz. Etleri kuşbaşı olacak şekilde doğrayın.
- Tavaya sıvıyağını koyup iyice kızdırın. Isınan yağa hindi etlerini ilave edip, yaklaşık 5 dakika mühürleme işlemi yapar gibi etleri kızartın. Bu sürenin sonunda ateşin altını kısın ve etler suyunu bırakıp, tekrar çekene kadar pişirmeye devam edin.
- İyice suyunu çeken etlere küçük küpler halinde doğradığınız sarımsak ve soğanı katıp tereyağını ekleyerek 5 dakika daha kavurun.
- Kırmızı biberlerin tohumlarını çıkarıp onları da küpler halinde kesip tavaya ilave edin.
- Domateslerin kabuklarını soyduktan sonra rendeleyin ve etlerin üzerine ekleyin.
- Son olarak baharatları soteye ilave edin. Kısık ateşte, kapağı kapalı olarak domatesler suyunu salıp hafif çekene kadar pişirin.

# 40+ Kas Durumu

+%10 protein = +%25 güç

Ağırlık egzersizi yapanların daha fazla protein alması kas gelişimlerini olumlu etkiler mi? 49 araştırmanın ortak sonucuna göre evet!

Araştırmalara göre protein alımını yüzde 10 artırırsanız, kas gelişimi yüzde 25 daha fazla oluyor. Ağırlık egzersizi yapanların özellikle de 40 yaş üstüyse günlük olarak kendi kilosu başına 1,6 gram protein alması tavsiye ediliyor.

Fiziksel olarak güçlü olmak isteyenlere, ağırlık egzersizleri yapmaları ve beslenmelerine protein eklemeleri öneriliyor. Özellikle 40 yaş üstü kişilerin, ağırlık kaldırıyorsa daha çok protein tüketmelerinin sağlayacağı olumlu sonuçlar araştırmalarla aktarılıyor. Tabii burada protein derken sadece protein içecekleri ve desteklerinden bahsedilmiyor. Kırmızı et, tavuk, yoğurt ve hatta kinoa yemek de daha güçlü ve yoğun kas geliştirmenize yardımcı oluyor.

## 49 araştırma birleştirildi

Aslında ağırlık kaldırdığımızda kaslarımızı zorluyoruz ve kas dokularına çok küçük zararlar veriyoruz. Protein alımı işte bu küçük zararları onarıyor. Kaslar, bu süreçte kandaki her türlü proteini de alarak hızla bu iş için kullanıyor. Geçmiş araştırmalar, genelde ağırlık çalışmaları yapılırken protein alanların, almayanlara göre daha güçlü ve yoğun kas kitlesi oluşturduklarını belirtiyor. Ama yine de bu araştırmalar ya genç erkekler gibi belli bir grup üzerinde ya da belli bir proteinin alımına dair yapılmış. Kadınlar dahil her yaş için bakıldığında günlük ideal protein alımı ne kadardır, bu protein nelerden oluşmalı, ne zaman alınmalı gibi sorular yanıtız kalıyor.

The British Journal of Sports Medicine'de yayınlanan bir makaleye göre, Ontario'daki McMaster Üniversitesi ve diğer enstitülerden araştırmacılar, ağırlık çalışmalarında protein

alımına dair tüm araştırmaları bir araya getirmeye karar veriyor. Yayımlanmış sonuçları kullanarak en az altı hafta süren ve protein alımının kaslardaki etkilerini yakından inceleyen araştırmalara odaklanıyorlar. Böylece erkek-kadın her yaş grubundan hatta vücut çalışanların da içinde bulunduğu toplam 1.863 kişi üzerinde yapılan 49 araştırmayı dikkate alıyorlar. Tüm bu çalışmalara göre protein alımı ile kas gelişimi arasında bağlantı var mı sorusuna verilen cevap, büyük bir evet! Kadın ya da erkek ağırlık egzersizleri yapanlar protein tükettiklerinde, yemeyenlere göre daha güçlü oluyor ve çok kas gelişimi yakalıyor.

## Günde 130 gr ideal

Araştırmalar göre protein alımını yüzde 10 artırırsanız, kas gelişimi yüzde 25 daha fazla oluyor. Bu süreçte günlük olarak kilogram başına 1,6 gr protein alınmasının gerektiği ortaya konuluyor. Yani 90 kg bir erkeğin günde 130 gr protein alması öneriliyor. Bir tavuk göğsünün 45 gr protein içerdiğini de belirtelim... Bu oranın üstünde protein alımının ise kaslara pek etkisi olmuyor. Zaten bu protein alımı da hayli yüksek. Sağlık otoriteleri, günlük olarak bir erkeğin 56 gram ve bir kadının 46 gram protein almasını tavsiye ediyor.

McMaster Üniversitesi'nden doktora öğrencisi Rob Morton, "Ağırlık egzersizlerinde kasların gücünü ve yoğunluğunu artırmak için, daha çok proteine ihtiyaç olduğunu düşünüyoruz" diyor. Morton bu tavsiyeyi orta yaş veya üstü yaşta ağırlık çalışanlar için veriyor ve bu yaş grubunda neredeyse kimsenin günlük yeterli proteini almadığının da altını çiziyor.

Bu arada aynı çalışmaya göre, proteinin kaynağı ya da ne zaman alındığı çok önemli değil. Her şekilde işe yarıyor. Protein kaynağının ne olduğu da, ister içecek olsun ister kırmızı et ya da kinoa hiç fark etmiyor.

Tabii hala daha fazla protein almanın kiloyu ya da vücut metabolizmasını etkileyip etkilemediği gibi farklı sorular mevcut. Bu konuda da Morton, "Bunları bilmek için kesinlikle daha çok araştırmaya ihtiyacımız var. Ama bu süreçte siz günlük ne kadar protein aldığınızı merak ediyorsanız, bu alanda pek çok mobil uygulama bulabilirsiniz" diyor.

Derleme kaynak: NewYork Times



## Yaşlanmaya "dur" diyen anti-aging besinler

Yılların getirmiş olduğu kırışıklıklara karşı tedbir almak gayet mümkün. Doğru beslenmeyle yaşlanma yavaşlatılabilir ve daha genç görünebilirsiniz...



### Kuru erik:

Antioksidan yönünden zengin sebze ve meyvelerle beslenerek erken yaşlanmanın önüne geçmek mümkün. Meyvenin rengi koyulaştıkça antioksidan içeriği de artıyor. En fazla antioksidan içeren meyveler arasında kuru erik ilk sıralarda yer alıyor. Her gün bir avuç kuru erik ile kırışıklıklarla daha etkili mücadele etmek mümkün. Kandaki zararlı serbest radikalleri en iyi temizleyen meyvelerden olan kuru erik ayrıca hazmı kolaylaştırır ve idrar söktürür. Kuru erikte ayrıca bol miktarda B1, B2, B3, B6, A, C ve E bulunuyor.



### Soya sütü:

Tarihi 5 bin yıl öncesine Doğu Asya'ya dayanan soyanın, güzelliklerinden ödün vermeyenlerin beslenme listesinde ilk sıralarda yer alması öneriliyor. Soyanın içeriğinde bulunan doğal östrojen cildin genç kalmasına ve birçok kanser türüne karşı korunmaya yardımcı olur. Ancak meme ya da hormonal bir kanser geçirmiş ya da risk altında bulunan kadınların soya ürünlerini tüketirken doktorlarına danışmalarında fayda var.



### Soğan:

Özellikle kırmızı taze soğanın içeriğinde yüksek oranda kuersetin adında bir flavonoid bulunuyor. Ciltte elastikiyet kaybının önüne geçen kuersetin romatizma, kireçlenme gibi yaşa bağlı rahatsızlıkları da önlemeye yardımcı oluyor. İçeriğinde C, A ve B vitaminleri bulunduran soğan fosfor, iyot, kükürt, kalsiyum, magnezyum, potasyum mineralleri yönünden de oldukça zengin. Kanı temizleme özelliğine sahip olan soğan, damarlarının tıkanmasına yol açan nedenleri ortadan kaldırmaya yardımcı oluyor. Kılcal damarları genişleten soğan cildin kanlanmasını sağlayarak selülit, ciltte görülen yaşlanma belirtileri ve kırışıklıklar gibi sorunların ortadan kalkmasına da destek oluyor.

### Avokado:

Avokado, Amerika Diyetisyenler Derneği'nin hazırladığı bir rapora göre içerdiği bileşikler sayesinde pek çok besin ögesinin vücutta kullanılabilirliğinin artırılmasına katkı sağlıyor. Tekli doymamış yağ asitleri yönünden zengin olan avokado, yüksek E vitamini oranıyla tam bir yaşlanma karşıtı. Ciltteki elastikiyet azalmasını da durduran avokado, Omega 9 yağ asitleri sayesinde ciltteki hasarları en aza indiriyor.

### Brokoli:

İçeriğinde bulunan gluko-sinolat sayesinde yaşlanma etkilerini geciktiriyor. Antioksidan özelliği sayesinde cildin kendini yenilemesini hızlandıran brokoli, aynı zamanda cildin esnek kalmasına da yardımcı oluyor. Bir bireyin günlük C vitamini gereksinimi 75 ile 90 mg arasında değişiyor, 100 gram brokoli ise bir günlük C vitamini ihtiyacının iki katını sağlayabiliyor.

Derleme kaynaklar: [www.hizmethastanesi.com](http://www.hizmethastanesi.com), [www.hurriyet.com.tr](http://www.hurriyet.com.tr)



# Kulaç atmanın dayanılmaz hafifliği

Karada yaşamak üzere yaratılmış olan insanoğlunun var olan şartlara ayak uydurarak doğaya hükmedebileceğinin en güzel kanıtı, bir balık edasıyla yüzmeyi başarmasıdır.

İnsanoğlunun ilk kez suyla ne zaman tanıştığına dair bir bilgi olmasa da yüzmeye eyleminin insanlık tarihiyle yaşıt olduğu söylenebilir. İnsanlığın ihtiyacı ve yaradılışı da bunu destekler nitelikte. Yüzmeye dair en eski bulgulara Libya'da bulunan bir mağara duvarında rastlanmış. Bu mağara duvarlarındaki resimlere dayanarak M.Ö. 9000 yıllarında insanoğlunun su ile haşır neşir olduğunu söylemek mümkün. Resimlerde bugünkü kurbağalama stilinin benzeri figürler söz konusu. Londra'daki British Museum'da sergilenen kabartmalarda ise Uygur Türklerinin yüzmeye önem attıkları

görülyüyor. Yüzme ile ilgili tarihi kaynaklar bu kadarla da sınırlı değil. Yine milattan önceki yıllarda Asur savaşçılarının düşmanlardan kaçmak için nehri yüzerek geçtiğini gösteren kabartmalar da bulunmakta. Eski çağlarda yüzme bilmek askeri anlamda da çok önemliydi. Zira bu şekilde askerler su altından giderek gemileri batırıp donanmaya büyük zararlar verirlerdi. Bu nedenle Pers, Atina ve Sparta uygarlıklarından kalma rölyeflerde de çocuklara yüzme dersinin verildiği görülyüyor.

Yüzme sporu destanlara bile konu olmuştur. Örneğin Gilgamesh Destanı'nda milattan 3100 sene öncesiyle ilgili yüzme menkıbeleri bulunuyor. Aynı şekilde

Göktürklerle, Sümerlere ve Etilere ait tabletler ve kabartmalarda da yüzme figürlerine rastlanıyor.

Osmanlı döneminde Kağıthane şenliklerinde yüzme yarışlarının yapıldığı Evliya Çelebi'nin "Seyahatname"sinde yer alıyor. Türklerin yüzme ile modern anlamda tanışıklığı ise 1973 yılına rastlıyor. Galatasaray Sultanlığı'nda Beden Eğitimi Öğretmenliği yapan M. Moiroux, aynı zamanda iyi bir yüzücü olduğundan öğrencilerine beden eğitimi derslerinde yüzmeyi de öğretmek için bir spor dalının kapılarını aralamış. Bütün bu örnekler yüzme sporunun insanlık tarihiyle

## Yüzmeye dair ipuçları

- Malum suda var olmak üzere yaratılmadık. Hal böyle olunca da havuzda ve denizde yüzmeye çalışırken bazılarımız adeta savaş veriyormuş gibi bir görüntü çizebiliyor. Bu da gereğinden fazla efor sarf etmemize ve çabucak yorulmamıza neden oluyor. Bunu daha aza indirmek için öncelikle sudaki sürüklenme oranınızı azaltmak ve suyun içindeki itici gücünüzü daha da geliştirmeniz gerekiyor.
- Sürüklenmeyi minimuma indirmek için suyun içinde vücudu esnetmek gerekiyor. Bilimsel olarak da ispatlanmış ki suyun içinde hareket eden uzun bir nesne, kısa ve kompakt bir nesneye oranla daha az türbülans yaratıyor. Yüzerken geriye doğru attığınız kolu hemen başınızın yanından geçirip olabildiğince ileri olacak şekilde suya daldırmanız gerekiyor. Böylece vücudunuzu esnetebilirsiniz.
- Sürüklenmeyi azaltmak için öncelikle dengeyi geliştirmek gerekiyor. Bunun için de suyun içinde düz uzanın. Nefes almak için kafanızı kaldırdığınız her an dengenin yitirilmesi anlamına gelir. Denge yitince de kalça ve bacaklar aşağıya doğru iner, böylece sürüklenme daha da fazlalaşır. Bu nedenle dengeyi geliştirmek için ilk etapta nefes alırken bir senkron tutturun. Örneğin her 3 kulaçta bir nefes.
- Bir diğer püf noktası ise yoğun, sıkı ve etkili ayak çırpma ve kulaçtır. Ayak çırpma kişiye ekstradan %10'luk bir itme gücü sağlar. Ancak geriye kalan %90'ı ise kollar sağlar.
- Daha etkin bir yüzme için göbük, kalça ve gövde kaslarını da harekete dahil etmelisiniz.
- Ellerinizi bir kürek gibi kullanırsanız su içinde daha hızlı yol alabilirsiniz.

## Unutmayın!

Yüzme sporunun ilk kuralı ısınma hareketleri yapmaktır. Isınma hareketleri yapmadan yüzmeye başlarsanız sakatlanmanız mümkündür. Yüzerken olabildiğince suya paralel durulmalı, kol ve bacak kaslarından mümkün olduğunca yararlanılmalı, kolu ileri doğru atarken avuçlarla suyu geriye doğru çekmeli ayakları da çırpmayı ihmal etmemeli, daha da önemlisi sakince ve doğru şekilde nefes alınmalıdır.

artırıyor. Bacakların sürekli hareket halinde olması nedeniyle lenf drenajı artarken, eklem ve dokularda ağrı, rahatsızlık ve şişmelerin de önüne geçiliyor.

Yüzme aynı zamanda boy uzamasına da faydalı. Zira yatay pozisyonda omurlara binen yük azalıyor ve böylelikle boy daha kolay uzuyor. Elbette yüzme tek başına yeterli değildir. Yüzmenin yararlarına dair pek çok araştırma da bulunuyor. Örneğin, Griffith Eğitim Araştırmaları Enstitüsü'nün yaptığı bir araştırmaya göre, okul öncesi dönemde yüzme öğrenen çocuklar tüm gelişim alanlarında yaşlılarından daha hızlı ilerliyor. Science Daily'de de yayınlanan bu araştırmanın yürütücüsü olan Prof. Robyn Jorgensen de erken dönemde öğrenilen yüzme becerilerinin çocukların diğer öğrenme ortamlarına geçişlerini kolaylaştırdığını kaydediyor. Bunun yanı sıra yüzme çocuğun el – kol – bacak koordinasyonunun gelişmesine de katkıda bulunuyor.

*Derleme kaynaklar:*  
[www.spor.istanbul/branslar/yuzme.aspx](http://www.spor.istanbul/branslar/yuzme.aspx)  
[www.cyclingtr.com](http://www.cyclingtr.com), [havuz.omu.edu.tr](http://havuz.omu.edu.tr)  
[www.oktayaras.com](http://www.oktayaras.com)  
[www.montessoriakademia.com](http://www.montessoriakademia.com)  
[www.burhanfelekyuzmehavuzu.com](http://www.burhanfelekyuzmehavuzu.com)

yaşit olduğunu ve her dönem insanların ilgi gösterdikleri bir spor dalı olduğunu açıklıyor.

## Yüzmek=Sağlığı korumak

Günümüzde yüzme hem sağlıklı yaşam sürmek hem farklı rahatsızlıkların tedavisinde destek amaçlı öneriliyor. Çünkü yüzerken vücudun tüm kasları bir saat gibi kusursuzca çalışıyor. Bu sayede yağ depolarındaki birikim de azalıyor. Diğer sporlardan daha fazla kalori yakımını sağlayan yüzme, vücut direncini artırıp, bağışıklık sistemi ve metabolizmayı da düzene sokuyor.

Enerji üretimine de yardımcı olan yüzme sayesinde kolesterol seviyesi de dengede tutuluyor. Solunumu kuvvetlendirerek kan ve dokulardaki oksijen alımının kalitesini artıran yüzme, tüm uzuvları ve kasları harekete geçirecek, kalbe giden temiz kan akışını



## Mangal yapmanın püf noktaları

Hem sağlıklı hem leziz mangal yapmak aslında çok kolay.

Bazen balkonda terasta, bazen açık havada... Mangalda et pişireceğiniz zaman başarılı bir sonuç alabilmeniz için seçeceğiniz etten, ateşinizin sıcaklığına kadar dikkat etmeniz gereken farklı konular olduğunu unutmayın. Mangal yaparken etrafa yayılan o güzel konular iştah açıp baştan çıkarsa da yapılan bazı hatalar hastalıklara davetiye çıkarabiliyor. Sağlık açısından en sık yapılan hatalar pişirilecek et seçimi ve yöntemden kaynaklanıyor. Kullanılacak etin yağlı olması ve ateşe çok yakın yerleştirmek en büyük iki mangal hatası. Önerilerimiz başarılı bir mangal yapmanız ve afiyetle yemeniz için...

- Her et ızgaraya ya da mangala uygun değildir. Özellikle kol ve but gibi bölgeler hareket ettikleri için sert kaslardan oluşur ve mangalda kullanılması önerilmez.
- Dana eti sevenler için antrikot, kontrfile ve bonfile, kuzu eti sevenler için ise pizola, külbastı ya da küşleme daha az hareket eden bölgeler olduğu için daha yumuşaktır ve kullanılabilir.

- Etleri marine etmek damak zevkinize göre karar vereceğiniz bir konu, marinasyonda aromalanmış ve yumuşamış etlerin lezzeti hiç şüphesiz farklı olacaktır.
- Etleri pişirmeden en az 30 dakika önce buzdolabından çıkarmak ve oda sıcaklığına gelmelerini sağlamak gerektiğini unutmayın.



- Izgara telinin temiz ve yağlı olması gerekir.
- Mangala yerleştirirken etlerin arasında mesafe olmasına dikkat edin, çok yakın yerleştirmekten kaçının.
- Etleri mangala yerleştirmeden önce kömürün kor haline gelmesine özen gösterin. Harlı ateş etin dışını kavuracağı gibi içini de çiğ bırakacaktır.
- Etle kömür arasındaki mesafenin mümkün olduğu kadar uzak olması gerekiyor, uzmanlar 15 cm'lik bir mesafenin yeterli olacağını ifade ediyorlar. Böylece etin yavaş yavaş pişmesi de sağlanmış oluyor.
- Mangalda köfte pişirirken ne kadar fazla çevirseniz, o kadar lezzetli olur. Ama her iki tarafının da dengeli pişirilmesine dikkat edin.
- Etleri çevirirken asla çatal kullanmayın, bütün suyun dışarı çıkmasına ve etin kurumasına neden olursunuz.

### Ateşi nasıl yakacaksınız?

Öncelikle mangalı yerleştirirken rüzgarın yönünü düşünmelisiniz. Bütün dumanın oturduğunuz yere gelmesini istemezsiniz. Mangalın alttan hava alan kısmının rüzgarı karşıdan almasına da dikkat etmelisiniz. Mangalın en altına gazete parçaları yerleştirin, üzerine de çalı

parçalarını mangalın ortasına gelecek ve çapraz olacak şekilde dizin. Uç kısımlarını kırdığınız bir çirayı yakıp önce gazeteler sonra çalılar yanacak şekilde mangalın tabanına yerleştirin. İyice alev alınca mangal kömürünü ateşin tam üzerine gelecek şekilde parça parça koymaya başlayabilirsiniz. Dikkat etmeniz gereken kömürü

mangala dizerken en alta çıkarının bulunduğu yerden hava akışını kesmemesi. Elinizi sürmeden kömürü poşetle ateşin üzerine dökerek de kullanabilirsiniz ancak poşetin altındaki kömür tozlarının ateşi söndürebileceğini unutmayın. Kömürler yerleştikten sonra ateşte azalma olması doğal bir sonuç. Panik yapmanıza

gerek yok, hemen hava sağlayacak aparatınızı alın ve ateşi canlandırmak için sallamaya başlayın. En alttaki kömürlerin yavaş yavaş közleşmeye başladığını göreceksiniz. Hafif yelleme hareketlerine devam etmelisiniz, alevin tüm kömürü içine almasını sağlayacak ve köz en üstteki kömüre kadar ulaşacaktır.



# Tütsüleme Tekniği

Füme somon, isli peynir, kuru et... Tüm bu tütsülenmiş tadları sadece şefler değil siz de yapabilirsiniz. Gıdaları ateşe maruz kalmadan dumanla pişiren tütsüleme tekniğinin inceliklerini bilmeniz yeterli.



Tütsüleme tekniği, dünya mutfağında yükselen bir trend. Aslında tütsüleme ya da farklı isimleriyle isleme ve fümele, mağara döneminden beri kullanılan en eski et saklama yöntemi... Öyle ki 90 bin yıl önce tütsüleme yapıldığı biliniyor.

## Nasıl yapılıyor?

Eti, balığı ateş göstermeden duman aracılığıyla pişiren tütsüleme de iki tür teknik kullanılıyor: Sıcak tütsüleme ve soğuk tütsüleme. Soğuk tütsüleme fazla donanım gerektirirken, temelde kapalı kaptaki sıcak tütsüleme daha pratik. Sıcak tütsüleme evde, açık alanda ya da bahçede rahatlıkla yapılabilir.

## 4 önemli aşama

- 1- İlk aşamada tütsülenecek et, tavuk ya da balığı ince dilimlere halinde kesin.
- 2- Tuzlama süreci için tuzlu suya yatırın.

İyotsuz sofraya tuzu, ince tuz ve konserve tuzu kullanabilirsiniz. Etin bozulmasına yol açan bakterilerin üremesini engellediği için tuz önemli bir unsur.

3- İyice tuzlanmış etleri, üstlerinde bir dış kabuk oluşması için direkt güneş ışığına maruz kalmayacakları bir yerde ızgara üzerinde kurutun. Burada bir not: Kurutma süresi, sıcaklığa ve hava akımına göre değişebiliyor.

4- Tütsüleme aşamasına geldiğinizde temelde kuruttuğunuz et, tavuk ya da balığı dumana maruz bırakarak füme haline getireceksiniz. İstedğiniz ağaç türlerinden birinin talaşını kapaklı mangal ya da tütsü fırnında hazırladıktan sonra üstüne ızgarayı koyun. ızgarayı talaşlara değmeyecek



## Aç Bitir Hindi Göğüs Füme

**Hindi göğüs etlerinin derisi alınıp tuz ve baharatlar ile harmanlanarak ve doğal tütsüleme yapılarak hazırlanan Hindi Göğüs Füme, daha ince ve daha büyük dilimlenerek koyulan 60 gr'lık ambalajıyla saklama ve bozulma derdine son veriyor. Düşük yağ oranı ile sağlıklı yaşam trendlerine uygun yaşayanların vazgeçilmezi olarak sofralarda yerini alıyor.**

şekilde 8 cm kadar yukarı koyun. Et ya da balığı mangalın kenarlarına değmeyecek şekilde yerleştirin. Ateşi yakın ve mangalı üzerine koyun. Mangalın kapağını iyice kapattığınızdan emin olun. Mangalın içindeki talaşlar rutubetini kaybedip duman çıkarmaya başladıktan sonra için için yanacak ve etiniz ya da balığınız bu dumanla tütsülenecek. 20-25 dakika sonra mangalı ateşten alın ve üstünü açmadan bir yarım saat daha soğumaya bırakın. Tabii artık bu geleneksel yöntemin haricinde artık tütsüleme yapan fırınlar da var.

- Balık tütsülemek isterseniz yağlı balıklar tercih edin, yağsız balıkların isleme sırasında kuruma ihtimali yüksek. Somon, alabalık, uskumru ve ringa füme tütsülendiğinde lezzetli olan balıkların başında geliyor.
- Ette de antrikot ya da kol altından çıkarılan etten yapılan fümeler özellikle tercih ediliyor.
- İsterseniz peynir ve çeşitli sebzeleri de tütsüleyebilirsiniz. Isli çerkez, abaza peyniri ve füme enginar gibi farklı lezzetler de denenebilir.

## Farklı Ağaçlardan Farklı Aroma

Tütsülemede hangi ağacı kullanırsanız, o ağaç gıdaya kendi farklı aromasını veriyor. Tütsülemede pişirme için gereken duman, meşe, akçaağaç, kayın, elma ve kiraz gibi sert ağaçların odun talaşından sağlanıyor. Bu ağaçların doğrudan odunları yerine, duman çıkarması bakımından kabuk ve talaşları kullanılıyor. Dikkat, çam gibi reçineli ağaçlar tütsülemeye uygun değil.

Günümüzde tütsüleme daha çok tat kazandırmak için yapılıyor. Diğer taraftan bu tekniğin farklı yararları var: Tütsüleme işleminde dumanda yer alan ve patojen düşmanı bazı maddeler, isleme yoluyla gıdaya geçiyor. Bu da yeni mikroorganizmalar üremesini önüyor. Antimikrobik olduğu gibi tütsülenmiş gıda, daha uzun süre saklanabiliyor. Fümelenmiş gıdanın daha uzun süre dayanmasının sırrı bu...Bir de tütsülenmiş gıdaların antioksidan etkisi olduğunun altını çizelim.

Kaynak: <http://msue.anr.msu.edu>



# Çocukluk çağında mahremiyet eğitimi

Her ebeveynin hayalidir doğaya, canlılara, insanlara ve farklı kültürlere saygılı, sosyal çevre ile bütünleşmiş, uyumlu, kendine güvenen ve kendilerini ifade etmekte başarılı güçlü bireyler yetiştirmek. Bu süreçte ebeveynler tarafından çocuklara çeşitli eğitimler verilir ve çocuğun gerekli becerileri kazanması amaçlanır.

Toplumumuzda bir tabu olan, konuşulmayan, yok sayılan ancak bir o kadar da önemli olan konu ise mahremiyet eğitimidir. Çocuklarının gelişimi için her türlü şartları sağlamaya çalışan ebeveynler, konu mahremiyet eğitimine gelince nasıl davranacaklarını bilemiyorlar. Mahremiyet eğitimi, çocuğun özel alanlarının farkına varmasını, sosyal hayatta kendini koruyabilmesini, kendisinin ve diğer kişilerin sınırlarını bilen ve koruyabilen, duygularını doğru yönetebilen bireyler olmasını sağlar. Mahremiyet eğitimi ailede başlar ve çocuğun sosyal çevresinde devam eder. Mahremiyet eğitimi bir farkındalık oluşturma çalışmasıdır

ve bu çalışmada dikkat edilmesi gereken hususlar vardır. Bu hususlar kısaca şöyle:

1) *Özel alan tanımlama:* Mahremiyet eğitimi çocuğun özel alanlarını tanımasını ve bu alanları korumasını kapsar. Yaklaşık olarak 2 yaşından itibaren çocuklara özel alanlar yavaş yavaş tanıtılabilir. Özel alanların başkalarından gizlenmesi gerektiği ve bu alanlara sadece anne, baba gibi birincil derece yakınların ve doktorun dışında kimsenin dokunmaması gerektiği öğretilmelidir. Doktorun mahrem alanlara dokunması da yine anne veya babanın gözetimi altında olmalıdır. Özel alanlar: göğüs, bacak arası ve arka bölgedir. Çocuğa anlatırken, "Atletin ve külotunun kapadığı yerler senin özel bölgelerindir. Bunlar göğsün, bacaklarının arası ve

Gözümüzden bile sakındığımız çocuklarımızı korumak kadar onlara bu beceriyi kazandırmak da son derece önemli. Vereceğiniz küçük bir mahremiyet eğitimi ile hem çocuğunuzun kendini koruyabilmesine hem de cinsel kimliğinin doğru şekillenmesine yardımcı olabilirsiniz.

**Psikolog Sabina Dursun** - İçerik Fabrikası

arka tarafındır. Bu bölgelere sen istemediğin sürece kimse dokunamaz" denilebilir. Çocuklarınız davranışlarınızı model alır. Bu nedenle çocuğunuzun öğrendiği davranışları uygulamaya geçirmesini istiyorsanız siz de uygulamalı ve yeri geldiğinde ona örnek olmalısınız. Çocuğunuz sizin özel bölgelerinizi görmek veya dokunmak istediğinde izin vermemeli, bu alanların kişiye özel olduğunu anlatmalısınız.

2) *Mahrem alanların belirlenmesi adımları:* Özel alanlar banyo, tuvalet, soyunma odası gibi alanlardır. Bu alanların nasıl kullanıldığı çocukta özel bölgeler ile ilgili algıyı etkiler. 4-5 yaş civarında çocuğa banyo







yaptırırken iç çamaşırını giydirmek, özel alanlar yıkılırken hafifçe başınızı yana çevirerek bu alanlara saygı duyduğunuzu hissettirmek, kendi mahrem alanlarını kendisinin yıkamasını öğretmek ve yıkarken sabırla beklemek, tuvaletini yaparken kapının kapatılması, lazımlık kullanıyorsa evin ortak alanlarına konulmaması öğretilmelidir. Bunun yanında uygun zamanda kardeş veya ebeveyn ile yatakların ayrılması, odanıza izin alarak veya kapıyı tıklatarak haber vererek girme, özel alan ihlalleri fark edildiğinde uyarma, onaylanmadığını belli etme gibi adımlar atılmalıdır. Bu esnada ebeveynin de kendi özel alanlarını kapatması çocuğa doğru örnek teşkil edecektir.

3) *Çocuğun özel alanına saygı duyma:* Çocuğa özel alanların korunması gerektiği öncelikle ailede öğretilmelidir. Mahremiyet eğitimi ailede önemsenmediğinde, okulda veya diğer sosyal alanlarda bu eğitimin verilmesi zor olur. Çünkü çocuk en çok anne ve babasını daha sonra öğretmenini model alır. "Nasil olsa daha küçük, bir şey olmaz, çocuğumun istediğim yerine dokunur öperim annesi/babasıym ben" demek, çocuğun özel alanlarına saygı duymamızı engeller. Bu durumda çocuk da özel alanlarını korumayı ve kendini güvenceye almayı öğrenemez. Ebeveynlerin çocuğun cinsel organlarını sevgi objesi yapması cinsel kimlik gelişimi açısından oldukça sakıncalıdır. Cinsel organlarına dokunmak, bunu oyun haline getirmek, sevgi sözcükleri ile yüceltmek

veya tam tersine alçaltıcı ifadeler kullanmak çocuğun cinsel kimlik gelişimini zedeler ve kötü niyetli yabancılara karşı savunmasız bırakır. Çocuk bir başkası özel alanlarına dokunmak istediğinde bunun iyi mi kötü mü olduğunda karar verirken anne ve babasının davranışını referans alır. Anne veya babası dokunuyor, oynuyor ise demek ki bu iyi bir dokunuştur o halde başkası da yapabilir algısı oluşabilir.

4) *Televizyon, bilgisayar oyunları ve sosyal medya:* Medyanın çocuklar üzerindeki etkisi oldukça büyüktür. Bu kanallar aracılığı ile iletilen mesajları çocuklar süzgeçten geçirmeden olduğu gibi alırlar. Ne yazık ki bu alanın denetlenmesi oldukça zordur. Çocuğunuz dışarıdan gelen her olumsuzluğa karşı koruyamazsınız ancak çocuğunuz kendini nasıl koruması gerektiğini öğretebilirsiniz. Olumsuz yayınlara denk geldiğinizde tepkinizi mahremiyet ihlali yapan kişiye çocuğunuzun duyacağı şekilde gösterin. Neden onaylamadığınızı, izlediğiniz karakterin davranışının neden yanlış olduğunu kısa ve net ifadeler ile paylaşın. Böylece o da izlediği davranışları taklit etmek yerine seçici davranmayı sizden öğrenecektir.

5) *İyi dokunuş kötü dokunuş:* Bazı dokunuşlar iyidir, bazıları ise kötüdür. Çocuğunuzun kötü dokunuşları iyi olanlardan ayırabilmesi mahremiyet eğitiminin en önemli aşamasıdır. Örneğin çocuğunuz "İyi dokunuş ve kötü dokunuş vardır. Annenin, babanın sana sarılması, evcil hayvanının seni yalaması, annenin sana banyo yaptırması, tuvaletini yaptıktan sonra öğretmenin üstünü toplamana yardım etmesi iyi dokunuştur. İyi dokunuşlar seni mutlu eder. Birisi senin özel bölgeneye dokunmak istediğinde, bunun bir sır olduğunu söylediğinde, büyüklerine anlattıysan sana kötü şeyler yapacağını söylediğinde kötü dokunuştur. Bunlar sana kendini üzgün, kızgın, utanmış hissettirir. Böyle bir şey başına gelirse bu senin hatan değildir. Hemen oradan kaçmaya çalış, çığlık at ve yardım iste. Derhal gidip güvendiğin birine anlat. Annene, babana, büyükanne, büyükbabana veya öğretmene anlatarak sana yardım etmesini sağlayabilirsin. Sakın unutma, bu senin bedeninin ve kötü dokunuşlara hayır diyebilirsin" şeklinde örneklerle farklı dokunuş tarzlarını anlatabilirsin.





# Yapmayın!

Artık diyet yapmayın! Yanlış okumadınız! Dr. Nick Fuller, her geçen gün yenisi eklene diyet alternatiflerinin beklentileri karşılamadığını hatta obeziteyi tetiklediğini vurgulayarak önerilerini aktarıyor.



Bilimsel yollarla nasıl sağlıklı kilo verirsiniz? Avustralya'da obezite araştırmalarının en önemli isimlerinden Dr. Nick Fuller, bu sorunun yanıtını açıklıyor. Sidney Üniversitesi'nin obezite, beslenme ve yeme bozukluklarını araştıran merkezi The Charles Perkins Centre'in başında bulunan Dr. Fuller, yeni "Interval Weight Loss: How to trick your body into losing weight the scientific way – one month at a time" kitabında, nasıl 'diyet' kelimesinin içinin boşaltıldığını sorguluyor ve sağlıklı kilo vermek isteyenlere işe yarayacak bilimsel ipuçları veriyor.

## Sağlıklı kilo vermek için 5 ipucu

"Bir daha asla diyet yapmamalıyız, hatta bu kelimeyi bile kullanmayalım" diyor Dr. Fuller, yüzlerce obezite hastasının molalı kilo verme yaklaşımını kullanarak nasıl vücutlarını kandırdıklarını anlatıyor. "Dukan diyetinden alkali diyetine pek çok farklı diyet yöntemi yıllar içinde denendi. 80'ler sonrası pek çok diyet icat edildi ama aynı süreçte dünyada obezite 3 katına çıktı" diyor Dr. Fuller, her başarısız diyet sonrası yeni denemede vücut için kilo vermenin giderek zorlaştığına vurgu yapıyor.

"Benim yaklaşımında hedef, kilonun az bir kısmını vermek ve bir mola almak. Böylece vücut bir sonraki kilo verişine kadar yeni kilosuna alışıyor" diyor Dr. Fuller, bu sayede uzun süren rejimlerde vücudun direnç dönemine girmesinden ya da savunmaya geçmesinden hedef kiloya inene kadar alışa alışa kilo vermenin mümkün olduğunu aktarıyor.



Dr. Fuller yoğun iş temposunda kolayca uygulanabilecek 5 ipucu veriyor:

1

Düzenli tartıya çıkın ama yediğiniz kalorileri saymayın.

2

Günde 5 öğün yiying, öğün atlamayın.

3

Yemeğinizi masada yiying.

4

Kilo verirken de dışarıda yemek yemekten keyif alın. Arada kendinizi şımartabileceğinizi unutmayın.

5

Sadece sebze yemeyin... Karbonhidrat da yiyebilirsiniz yağ da...

**PINAR**  
yaşam<sup>®</sup>  
pınarım

**HEM  
SEVİMLİ  
HEM DE  
ÇILGIN!**



UNIVERSAL  
ILLUMINATION

ÇILGIN  
HIRSİZ



*Geniune*

**PINAR**

**PINAR  
PROTEİN**

**ÇİLEK**

**26g  
LAKTOZSUZ SÜT**

**YENİ LEZZET YEPYENİ KONSEPT  
YENİ LEZZET YEPYENİ KONSEPT**

**PROTEİN SANATI!**

*Kendine fit ol!*