

İYİ BESLEN, İYİ HİSSET

güzel yaşa

2022-03

Bamya

ARALIKLI ORUÇ MU, KALORİ HESABI MI?

BİTKİSEL PROTEİN TERCİH EDENLER İÇİN ÖNERİLER

GÜNDE 3 GRAM OMEGA 3 NELERE KADIR?

ETİN YANINDA SERVİS EDİLECEK 5 GARNİTÜR

UFUK AÇAN SÖYLEŞİLER

PRATİK BİLGİLER, PÜF NOKTALARI

GENÇLİK VE GÜZELLİK SIRRI UYGULAMALAR

1. Yıla Özel Sürprizler PinarOnline'da!



Hemen indir,
Alışverişe başla!



#DahasıVarOnda

Önsöz

İyi ki varsınız

Gıda sektörü en dinamik, en değişken ve hedef kitesine en açık sektörlerden biri.

Türkiye'nin ve bölgemizin en köklü gıda grubu olarak değişime ve taleplere yanıt verebilmek için 7-24 araştırma faaliyeti içindeyiz. Bir yandan süreç geliştiriyor, bir yandan geleceği ve farklı coğrafyaları talepleriyle birlikte yorumlamaya çalışıyoruz. Amacımız Türkiye'nin gözbebeği Yaşar Gıda Grubu'nu yalnızca sevilen ürünleriyle değil, sorumlu üretim hattında çeşitlendirilmiş lezzetleriyle herkesin ortak tercihinde buluşturmak.

Alternatif protein kaynakları çok önem verdiğimiz bir konumuz. Avrupa'da devam eden savaş, ekonomik kriz, gıda enflasyonu karşısında aciz kaldığımız doğa, iklim krizi, tarım ve hayvancılıkta güncel sorunlar yaşıyoruz.

Yaşar Gıda Grubu hindi, kırmızı et ve balık üretimiyle öncü konumunda. Hayvansal protein yaşamımızı sağlıklı sürdürürebilmemiz için temel besin kaynağımız. Yakın zamana kadar proteini yalnızca hayvansal besinlerden alabileceğimizi düşünürdük, bitkinin gücü diye tarif edebileceğimiz "Plant Power" devrimi bizi bambaşka eksenlere de götürüyor. Bu estetik veya moda bir trend değil. Gıda üretiminin öncüsü olarak geleceği doğru okumak bizim görevimiz. Ekilebilir tarım alanlarının yüzde 40'nin hayvan yemi için kullanılmakta olduğu, protein dendiğinde yalnızca kırmızı etin akıllara geldiği, kaynakları verimsiz kullandığımız döngüyü kırmalıyız. Dünyamızı silkeleyen değişimde dönüşerek döngüsel gıda ekonomisi uygulamalarına geçiş yapmalıyız.

Yaşar Topluluğu olarak radarımızda; gıdaya ulaşamayan insanlar kadar, sayıları ve talepleri hızla artan vegan, vejetaryen, flexitarian beslenmeyi benimseyenler, sağlık gerekçeleriyle belli gıdaları tüketemeyen gruplar, farklı damak zevkine sahip coğrafyalar, iklim değişimi yüzünden istemesek de uygulamakla yükümlü olduğumuz yaşam protokolleri bulunuyor.

Laboratuvarda et üretimi, şimdilik sosyo kültürel dokumuzu zorlayan konular olsa da küresel yapıda gözden kaçırmanın mümkün olmadığı yeni dinamikler. Her şeye ve her konuya hazırlığımızı yapmak zorundayız. Biz damak tadına hitap ettiğimiz kadar, yalnızca sağlıklı beslenmeye değil, hayatta kalabilecek kadar beslenmeye radarlarımızı kilitledik.

En önemli sınavımız kaliteli ve ekonomik ürünler geliştirmek. Teknolojiye yatırım yaparak sağlıklı kalmak koşuluyla hem çeşit hem uygun fiyat dengesini kurmaya özen gösteriyoruz. Raf ömrünü uzatan, hammaddeyi çeşitlendiren, ambalajların hacmini kısıtlarken geri dönüşümünü artıran, plastiği azaltan çözümler günlük heyecanlarımızın özeti.

Bilinçli hedef kitle bizim en değerlimiz. Çok teşekkürler.

Sevgi ve Saygılarımla,

Feyhan Yaşar

güzel yaşa



İmtiyaz Sahibi
Feyhan Yaşar

**Sorumlu Genel Yayın
Yönetmeni**
Tunç Tuncer

Yayın Kurulu
Feyhan Yaşar, Tunç Tuncer,
Okan Kavakçı, Fevzi Gökaliçler,
Yaprak Özer, Aynil Çolakoğlu

**Yayına Hazırlayan
İçerik-Araştırma-Tasarım-
Uygulama**

indeks:

İndeks İçerik ve İletişim
Danışmanlık
Tel: (0212) 347 70 70
indeks@indeksiletisim.com
www.indeksiletisim.com

Baskı
United Basım
Yeşilce Mah. Falgıç Sok.
No: 3/5/1 Kağıthane / İstanbul
Tel: (0212) 963 16 19

YIL 2021 - SAYI 21
3 AYDA BİR YAYINLANIR
YEREL SÜRELİ YAYIN

Bamya

Bazıları çok sever, bazıları ağzına süremez. Hangi gruptan olursanız olun, bamyanın sağlığınıza faydalarına bir göz atın...

Tohumunda B grubu vitaminleri ile kalsiyum ve çinko gibi mineraller bolca bulunur.

İçeriğindeki bol miktarda demir ile vücuttaki demir ihtiyacını karşılar.

Enfeksiyonlara karşı güçlü bir koruyucu.

Sindirim sisteminin dostu; sağlıklı çalışması için önemli görevler üstleniyor.

Diyet yapanların favorisi, kilo vermeye yardımcı oluyor. 100 gramında yaklaşık 3 gram lif bulunur.

Sinir sistemi ve bilişsel fonksiyonları iyileştirici etkisi var.

Kolesterolü düzenlemeye yardımcı olur.

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

3 Kısa Kısa	BAMYA
4 Kısa Kısa...	PRATİK BİLGİLER, PÜF NOKTALARI
8 Beslenme...	SEBZE MEYVE KURUTMA-KONSERVE YAPIMI
10 Sağlık	HAFIZAYI GÜÇLENDİREN TÜYOLAR
11 Sağlık	KEMİK SUYUNUN FAYDALARI
12 Kişisel Bakım	SİVİLCELERE ÇAY AĞACI YAĞI
13 Kişisel Bakım	TIRNAK TEMİZLİĞİ NEDEN ÖNEMLİ?
14 Sağlık	EKLEM AĞRILARI ÇÖZÜMSÜZ DEĞİL
15 Sağlık	GENZİNİZ SÜREKLİ DOLU MU?
16 Sağlık	AH ŞU KULAKLARIM
17 Sağlık	DERDİM, MİGRENİM
18 Sağlık	TANSİYONDA YENİ NORMAL NE?
19 Sağlık	EZBERE TAKVİYE ALMAYIN
20 Sağlık	UYUMUYORUZ
21 Sağlık	ÇİLLER SİLİNİR Mİ?
22 Söyleşi	YAPRAK ÖZER'LE UFUK AÇAN SÖYLEŞİLER
24 Yemek Defteri	BİFTEKLE SERVİS EDİLEN 5 GARNİTÜR
26 Yemek Defteri	MÜKEMMEL PANCAKE SIRLARI
28 Yemek Defteri	KAVUNLU TARİFLER
30 Yemek Defteri	KAYISI SEVENLERE GELSİN
32 Yemek Defteri	SERİN, HAFİF, LEZZETLİ GAZPACHO
33 Yemek Defteri	BAĞIMLILIK YAPABİLİR SOCCA
34 Yemek Defteri	GÜZEL YAŞA MUTFAĞINDAN PRATİK TARİFLER
36 Yemek Defteri	ŞEF AYCAN'IN MUTFAĞINDAN...
38 Çocuk	HER ŞEYİ KAPIYORLAR
39 Çocuk	MİYOPLUĞUN ÇARESİ
40 Beslenme	GÜNDE 3 GRAM OMEGA 3
42 Beslenme	ÇOK BİLENLER ÇOK YANILIYOR OLABİLİR
43 Beslenme	PROBİYOTİK CİLT BAKIMI İŞE YARAR MI?
44 Beslenme	ARALIKLI ORUÇ MU, KALORİ HESABI MI?
45 Beslenme	AÇLIK HORMONU DIYE BİR ŞEY VAR MI?
46 Mutluluk	PAZARTESİ SENDROMU ŞAYANLAR BURADA MI?
47 Mutluluk	REPERTUARINIZDA KAÇ ŞARKI VAR?
48 Mutluluk	EMPATİNİN NEDENİ HORMONLAR MI?
49 Mutluluk	BLUE ZONE'DA YAŞAYANLAR
50 Mutluluk	MUTLULUK PARADOKSU
51 Mutluluk	KAHKAHA İYİLEŞTİRİR Mİ?
52 Beslenme	PROTEİN SPORDAN ÖNCE Mİ SONRA MI?
53 Beslenme	PATATES KAS YAPAR MI?
54 Spor	KARIN KASI UĞRUNA
55 Spor	SIKI TUT DÜŞMESİN
56 Güzellik	ASKIDA GÜZELLİK
58 Güzellik	JANE FONDA: 85
60 Yaşamın İçinden	TÜRKİYE YAŞLANIYOR
61 Yaşamın İçinden	GENÇLEŞTİREN MUCİZE
62 Yaşamın İçinden	RICHARD BRANSON NEDEN YAŞLANMIYOR?
64 Beslenme	BİTKİSEL PROTEİN TERCİH EDENLER İÇİN...

Süper gıda arayanlar için: Yaban mersini

Time dergisine göre yaban mersini en iyi 10 süper gıdadan biri.

Yapılan bir araştırmaya göre, yaban mersini suyu içmek hafızanızı gerçekten geliştirebilir. Yaş ortalaması 78 olan 16 katılımcıyı içeren bir araştırmada dokuz gönüllüden 12 hafta boyunca her gün yaklaşık iki bardak yaban mersini suyu içmeleri istendi. Tüm katılımcılar yaşa bağlı bilişsel sorunlar yaşarken, yaban mersini suyu içenler, meyve suyu içermeyen tatlı bir plasebo içeceği içen yedi katılımcıdan oluşan bir kontrol grubuna göre iki hafıza testinde önemli ölçüde daha iyi performans gösterdi.

Kuzey Amerika Yabanmersini Konseyi'ne sunulan bir rapor, yaban mersininin bugüne kadar test edilen tüm taze meyve ve sebzeler arasında en yüksek antioksidan kapasitesine sahip olduğunu gösteriyor.

Bu eşsiz meyve ile ilgili en büyük sıkıntı yılın çok kısa bir döneminde çıkması ve bol miktarda bulunmaması. Bu durum taze olarak tüketilmesini biraz zorlaştırıyor. Bizden size öneri; bulduğunuz zaman hiç kaçırmadan mümkün olduğunca tüketin.

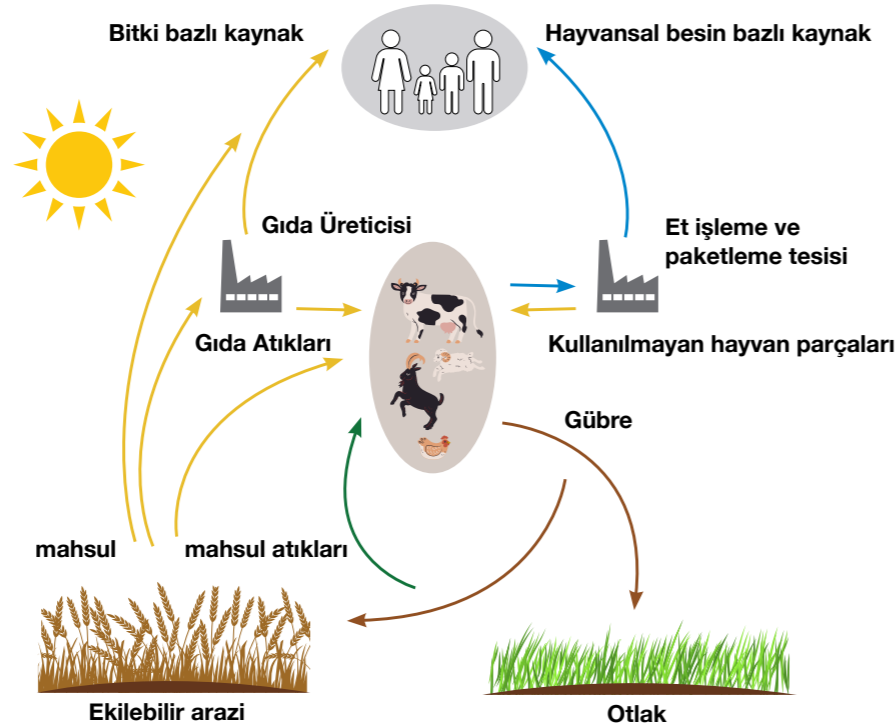


Yaban mersini hakkında detaylı bilgiye **Güzel Yaşa** platformundan ulaşabilirsiniz.

Atıklarla hayvan besiciliği yapmak

Kendimizi besleyebilmek için giderek daha fazla hayvan yetiştirmek, kendi yiyebileceklerimizi hayvan yemi yapmak, hayvan yemi olacak gıdayı atmak, beslediğimiz hayvanın da büyük bölümünü kesim sonrası kullanmamak... İpin ucunu kaçırmışız değil mi?

Yaprak Özer'in yazısında konunun detaylarını ve ilginç verileri bulabilirsiniz.



Soğuk Su

- Ateşi düşürür
- Cildi sıkılaştırır
- Gerginliği alır
- Bağışıklık sistemini uyarır
- Metabolizmayı hızlandırır

Sıcak Su

- Yorgunluğu azaltır
- Baş ağrısını azaltır
- Kasları gevşetir
- Burun tıkanıklığını giderir
- Gözenekleri açar ve cildi temizler

Magnezyumu ihmal etmeyin...

Kabak Çekirdeği
30 gr'da 160 mg



Kaju
30 gr'da 87mg



Ispanak
1 kasede 70mg



Karabuğday
30 gr'da 69 mg



Bitter Çikolata
30 gr'da 68 mg



Siyah Fasülye
1 kasede 60 mg



Anksiyeteye iyi gelen doğal reçete

1. Yeşil Çay



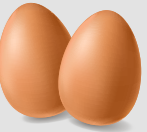
2. Avakado



3. Papatya Çayı



4. Yumurta



5. Somon



6. Zerdeçal



Pişmiş Aşa Tuz Katılır mı?

Yemeğin tadına bakmadan tuz ekleyenlerden misiniz? Bu alışkanlığınızı hemen bırakmanızı öneririz çünkü bu daha kısa bir hayat anlamına gelebilir. Bu iddiayı ortaya koyan ABD'deki Tulane Üniversitesi'nde yapılan bir araştırma. Çalışma, yemeklere tuz eklemeyi alışkanlık haline getiren kişilerin, nadiren tuz ekleyenlere göre %28 daha yüksek erken ölüm riski taşıdığını gösteriyor.

Tulane Üniversitesi'nde yapılan çalışma, tuz alım miktarını değil, bireylerin yiyeceklerine ne sıklıkla tuz ekledikleri ile ölüm riski arasındaki bağlantıyı değerlendirdi. Üstelik bu çalışma, sağlık verilerini Biobank veri tabanıyla paylaşan ve yaş ortalaması 57 olan yarım milyondan fazla kişinin verilerinden oluştu. Araştırmacılar, katılımcıların pişmiş yemeklere ne sıklıkla tuz eklediğini belirlemek için öncelikle bir anket kullandı. Yanıtlar 'hiçbir zaman/nadiren', 'bazen', 'genellikle' ve 'her zaman' şeklinde kategorize edildi. Banketin yanı sıra idrar örneklerini de değerlendiren araştırmacılar, tuz ekleme sıklığı ile idrardaki sodyum konsantrasyonu arasında pozitif



Sıcak havalarda tuz ihtiyacı

Yapılan araştırmalar insan vücudunun ihtiyaç duyduğu tuz miktarının günlük 6 gram olduğunu ortaya koyuyor. Bu miktarı aştığınız takdirde ise böbrek rahatsızlıkları, felç, kalp krizi, kemik erimesi, obezite, insülin direnci gibi .sağlık sorunları baş gösteriyor

Ancak uzmanlar havalarda ısınmasıyla birlikte tuz tüketiminin artırılması konusunda hemfikir. Zira sıcak havalarda terle birlikte vücudumuzdan bolca su, sodyum ve potasyum gibi mineraller atılıyor. İşte tam da bu noktada terlemeyle birlikte artan sıvı ve mineral kaybının önlenmesi için sıvı ve tuz alımı son derece önemli bir hal alıyor.

Tuz kaybı vücutta iyot eksikliğine neden oluyor. İyot eksikliği ise tiroid hastalıklarına, halsizlik, cilt kuruluğu, saç dökülmesi, ciltte kalınlaşma, kabızlık, soğuğa tahammülsüzlük, saç ve tırnaklarda kırılma, kalp ve akciğer yetersizliği, adetlerde düzensizlik, unutkanlık, konsantrasyon güçlüğü, depresyon, duygu durumunda dalgalanmalar ve hatta uzun dönemde kadınlarda kısırlığa bile neden olabiliyor.

Tuzun yetersiz miktarda tüketilmesi ise hücrelerimiz arasında yer alan sıvıların dengesini bozarak sağlık sorunlarına neden olabiliyor. Ayrıca yetersiz tuz alımı halüsinasyon, sinir bozukluğu, kas krampı ve kalça kemiği kırıklarına da sebebiyet verebiliyor.

Kaynak: <https://www.medicalnewstoday.com/>

Bitter sevenler şanslı

Bitter çikolata sevenler için iyi bir haberimiz var. Birçok kişi için mutluluk kaynağı olan bu çikolata aynı zamanda çok da sağlıklı görünüyor. Demir, magnezyum ve çinko gibi mineraller açısından zengin olan bitter çikolatadaki kakao, çeşitli sağlık yararları sağlayabilen antioksidanlar içeriyor. Diğer çikolata çeşitleri faydalı değil mi diye düşünebilirsiniz. Şöyle ki çikolata, yüksek düzeyde mineral ve antioksidan içeren bir bitki olan kakaodan yapılıyor. Ancak sütlü çikolata az miktarda kakao içeriyor.

Kalp sağlığı

Düzenli olarak bitter çikolata yemek, bir kişinin kalp hastalığı geliştirme olasılığını azaltmaya yardımcı olabilir.

Bitter çikolatadaki bazı bileşikler, kalp hastalığı için iki ana risk faktörünü etkiler: Yüksek tansiyon ve yüksek kolesterol. Bitter çikolatadaki flavanoller vücutta nitrik oksit üretimini uyararak, kan damarlarının genişlemesine ve böylece kan akışını iyileştirip kan basıncını düşürmeye yardımcı olur.

İnsülin direnci

Sırada insülin direnci var. Vücudun insülin hormonuna yanıt vermeyi bıraktığında ortaya çıkan insülin direnci, anormal derecede yüksek kan şekeri seviyelerine neden olabilir. 2018'den 6 aylık bir çalışma, düzenli bitter çikolata tüketimi ile kan şekeri seviyeleri arasındaki ilişkiyi inceledi. Sonuçlar, her gün 48 gr %70 bitter çikolata



yemenin açlık glikoz seviyelerini ve insülin direncini düşürmeye yardımcı olabileceğini düşündürdü.

Sinir sistemi

Bitter çikolata yemenin beyin fonksiyonlarını iyileştirebileceğini ve alzheimer ile parkinson hastalığı gibi nörodejeneratif durumları önlemeye yardımcı olabileceğini gösteren

Et saklamanın püf noktaları

Yanlış kesim ve doğru saklama koşullarının sağlanamaması ciddi miktarda etin bozulmasına neden oluyor.



1. Etlere poşete konulmaması ve buzdolabında dinlendirilmesi tavsiye ediliyor. Poşetle dolaba konan taze et yanma yapacağı için çürümeye neden olabiliyor.

2. Eti parçalara ayırarak saklamak tüketim zamanında hayatı kolaylaştıran bir çözüm. Yani kemikli et, pirzola ya da kuşbaşı gibi doğranarak ve porsiyonlayarak saklanması öneriliyor.

3. Derin dondurucunun güçlü olması da önemli et ne kadar hızlı donarsa o kadar sağlıklı kalıyor.

4. Kıyma derin dondurucuda 2-3 ay, kuşbaşı parça et yaklaşık 6 ay, daha büyük etler 12 aya kadar dayanabiliyor.

5. Derin dondurucuya koyacağımız etlerin havayla temas etmemesi bir diğer önemli unsur. Bunun için kilitli buzdolabı poşetleri kullanılması tavsiye ediliyor. Poşetin içine konacak etin ya da kıymanın da düzgün bir şekilde el ile içinde hava kalmayacak şekilde üzerinden bastırarak ve düzleştirilerek poşete konulması gerekiyor. Poşetin ağzını tam olarak kilitlemeden önce tekrar üzerinden bastırarak kalan son havanın da çıkması sağlandıktan sonra

Kış hazırlıkları başladı...

Mevsiminde kurutun, sonra tüketin...

DOMATES

Domates kurutması zor olan bir üründür.

Bol su içerdiği için daha zor kurur. Az sulu, etli domatesler kurutma için seçilmez. Önce iyice yıkanıp sapları kesilir. Tercihinize domatesin boyutuna göre parçalara bölünür. Bol sulu olduğu için kuruturken az tuz serpilir, bu aynı zamanda kurtlanmayı da önleyecektir. Izgara teli, ince tülben bir bez alttan hava akımını kolaylaştıracağı için kurutmada tercih edilir. Daha kolay kurutmak için güneşte tutulmalı ve sık çevrilmelidir. Kestiğiniz boyutlar ve güneş durumuna göre kuruması 7 – 14 gün arasında değişebilir.

PATLICAN

Patlicanı hangi amaçla kullanacağınıza



karar verip kurutmadan önce buna göre hazırlamalısınız. Dolmalık olarak kurutacaksanız içlerini boşaltmalı, yemeklerde kullanacaksanız istediğiniz büyüklükte kesmelisiniz. Patlicanı güneşte ya da gölgede kurutabilirsiniz.

Patlican için önerilen kurutma şekli ipe dizilerek yapılandır, zaman olarak 10-15 gün süreye ihtiyacınız olacak.

KAYISI

İnce bir tülben üzerinde temiz bir alanda güneşte kurumaya bırakılır. Bütün olarak kurutacaksanız güneşte kurutmaya başladıktan birkaç gün sonra çekirdeğini çıkarabilirsiniz. Çekirdeği çıkarırken meyvenin zedelenmemesi için özenli davranmalı ve bastırarak çıkarmalısınız. Çekirdeği



çıkarıldıktan sonra rengi kahverengi olana kadar güneşte kurutma işlemine devam etmelisiniz. O nedenle ki kahverengi kayıslara "günkurusu" denir.

Malatya'nın sarı kayısıları sizi yanıltmasın bu kayıslara kükürt buharı uygulanmaktadır; isim denilen bu yöntemle hazırlanan kayıslara isimli kayısı denir.

İNCİR

Kurutmak için olgun incirleri tercih etlesiniz. İyice yıkadıktan sonra saplarını kesip temiz ince bir bez üzerinde güneşte düzenli aralıklarla çevirerek kurutabilirsiniz.



Evde konserve yaparken dikkat!

Zamansız ve Taze

Konserve yaparken malzemelerin satın alınmasından hazırlanmasına kadar her aşamanın büyük bir titizlikle ele alınması gerekiyor. Aksi takdirde sağlıklı besleneyim derken, ciddi sağlık problemleriyle karşılaşmak mümkün. Merak ettiklerimizi Dr. Gıda Mühendisi Mine Özgüven anlattı.



Konservelerde "Botulinum" bakterisinin ortaya çıkışını hazırlayan şartlar nelerdir?

Evde konserve yapmanın en önemli riski, anerobik sporlu bir bakteri olan Clostridium botulinum'un ürettiği nörotoksinlerinin sebep olduğu "botulizm" adı verilen gıda zehirlenmesidir. Özellikle et ve sebze konserveleri, bu bakterilerin gelişmesi için son derece uygun ortamlardır.

Aslında Clostridium botulinum sporları çevremizde sıklıkla bulunur. Ancak, gelişip toksin üretebilmeleri için anaerobik (havasız), düşük tuz/şeker konsantrasyonları ve düşük asitli (yüksek pH) ortamlara ihtiyaçları vardır. Bakteriyel gelişim 4°C'nin altında soğukta muhafaza, 121°C'nin üstünde ısıtıldığında, düşük su aktivitesi veya düşük pH (pH <4.5) değerlerinde inhibe olmaktadır. Toksini ise 85°C'de en az 5 dakika ısıtılmayla zarar görmekte, sporları 121°C'de 15-20 lb/in2 basınç altında en az 20 dakika ısıtılmakla inaktive edilmektedir. 20. yüzyılın başlarından itibaren ticari olarak üretilen konservelerde artık bu risk ortadan kalkmıştır. Ancak, evde hazırlanan konservelerde bu risk halen devam etmektedir.

Evde hazırlanırken nelere dikkat edilmelidir?

Konserveler anaerob ortamlar oldukları için bu bakterilerin gelişmesi ve çoğalması kolaydır. Ülkemizde ev tipi konservecilik oldukça yaygın olup yeterli hijyenik şartlar sağlanmadığı takdirde botulizm vakaları görülebilir.

Alınacak önlemlerin başında özellikle toprak ile temas eden sebze-meyvelerin çok iyi yıkanması gelmektedir. Kullanılacak

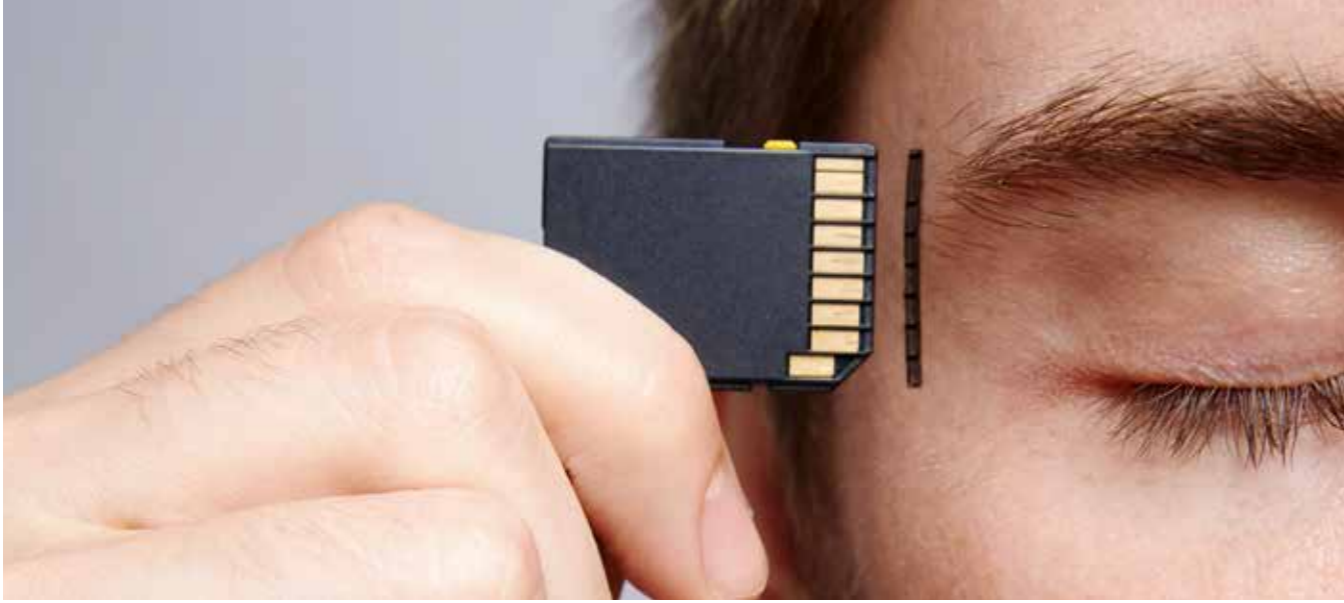
kavanozların ve kapakların 10-15 dakika kaynar suda kaynatılması, kavanoz kapaklarının sadece tek seferlik kullanılması gerekmektedir. Gıdalar, uygun sürede ve sıcaklıkta pişirilip kavanozlara sıcak olarak doldurulmalıdır. Kapakları bombe yapan konserveler bu bakteri ürerken gaz oluşturabildiği için tüketilmemelidir. Konserve yapılırken biraz tuz atmak da mümkündür. Konserve kapağı açıldığında şüpheli bir görüntü söz konusuysa bu gıdanın tadına bakmamak gereklidir. Konserveyi açtıktan sonra ek pişirme işlemi yapmak da bu bakteriye karşı bir önlem olabilir.

Evde konserve yapmak isteyenler hangi gıdaları kullanabilir, hangilerini kullanamaz?

Evde konserve yapmak için yüksek asit içeren (pH <4.5) gıdaların (domates vb.) kullanılması daha uygun olacaktır. Asidik gıdalarda bu bakterinin üreyip çoğalma şansı daha düşüktür. 4.5 pH'nın üstündeki düşük asidik gıdaların (sebze, et, balık vb.) ev tipi konserve yapımında tercih edilmemesi daha uygun olacaktır. Ancak, yukarıda bahsedilen noktalara mutlaka dikkat edilmesi gereklidir.

Diğer Yöntemler

Evde konserve yapmak yerine kullanılacak alternatif yöntem kurutma olabilir. Ancak kurutma sırasında küflenmeye dikkat edilmesi gerekmektedir. Yine kurutma sırasında vitamin kayıpları görülebilmektedir. Diğer bir alternatif yöntem ise dondurarak muhafaza olabilir. Ancak, dondurulmuş gıdaların çözündürülüp tekrar dondurulmamasına dikkat etmek gerekmektedir. Son olarak, turşu yapmak da yine hijyenik koşullara dikkat edilirse alternatif olabilir.



Güçlü hafıza

Basit ama etkili tüyolar...

Yaşınız kaç olursa olsun hafızanızı ve zihinsel performansınızı geliştirmek için yapabileceğiniz çok şey var. Eckhart Hirschhausen'ın "Sağlıklı Yaşam" kitabını ve beyin uzmanı Martin Korte'in hafızayı zinde tutmaya yönelik önerilerini inceleyen Stern dergisi, bazı ufak tüyolar uygulamanın bunun için yeterli olduğunu söylüyor. İşte güçlü bir hafızanın püf noktaları:

► İlginizi çeken, sevdiğiniz konularla ilgili yeni şeyler öğrenin. Çünkü ilginizi çekmeyen bir şey yaptığımızda dikkatimiz nasıl çabucak dağılıyorsa, sevdiğimiz konuyla ilgili her şeyi hafızamıza kaydetmek bir o kadar kolaydır.

► Yeni bir şey öğrenmenin en basit ve etkili yolu, biraz tekrar ve ısrar. Üstelik bu yaşınız kaç olursa olsun geçerli.

► İşitsel öğrenmeye yatkınsanız, dinleyerek öğrenmeyi deneyin. Neyse ki bunun için artık sesli kitaplardan eğitim CD'lerine ihtiyacınız

olabilecek her şey var.

► Görsel öğrenime yatkın kişiler bakarak öğrenirler. Öyle ki yazı tahtasına bakıp yazıyı okuduktan sonra unutmaları pek mümkün değildir. Günümüzde bu kişiler için de filmler, resimler, web siteleri, bilgi kartları gibi öğrenmeyi hızlandıracak araçlar epey fazla.

► Bazı kişilerde öğrenme, motor becerilerini¹ kullanarak gerçekleşir. Bu konuda öğrenmeye yardımcı olabilecek en uygun araçlar yazarak, deneyerek, dokunarak yapacakları çalışmalar olacaktır.

► Konuşarak öğrenenlerdenseniz, bol bol iletişim kurun çünkü tek başında öğrenmede muhtemelen zorluk yaşıyorsunuz. Burada materyal, konuşmalar, tartışmalar veya ortak çalışma yoludur. Ancak belki de en önemlisi şu ki, bir şeyleri yapabileceğimize inanırsak, öğrenmek bizim için daha kolay olur.

Unutmamamız gereken en önemli şey, beynimizi ne kadar çok verimli kullanırsak, kendisini o kadar iyi geliştireceği.

İlk akla gelen örneği ile bulmaca çözmek dışında dans etmek, masa tenisi oynamak, yeni bir dil öğrenmek veya iğne ile nakış yapmak gibi aktiviteler de zihni zinde tutmak açısından oldukça faydalı. Yeni şeyler öğrenmek ve bunları uygulamak, beyin kan akışını artırmak için koşmak, beyni biraz rahatlatmak için kahkaha atmak, hafıza açısından düşündüğümüzden çok daha fazla önem taşıyor. Beyin nöronlarını besleyen besinlerin de hafızayı güçlendirdiğini hatırlatalım. Yemek listemizden eksik etmememiz gereken bu besinler yağlı balık, yaban mersini, fındık, yeşil çay ve su.

Kaynak: <https://fikirturu.com/>



Suyundan koy!

Beslenmeden hastalıklarla savaşmaya kadar bağırsakların vücuttaki birçok hayati işlevi etkilediği artık bilinen bir gerçek. Bu nedenle, bağırsak sağlığını korumak büyük önem taşıyor. Peki kemik suyu gibi bazı yiyeceklerin özellikle bağırsaklar için faydalı olduğu iddiası ne kadar doğru?

Kemik suyu, bağırsak sağlığınızı nasıl iyileştirir?

Kemik suyunun ana bileşeni, pişmiş kolajen olarak adlandırılacak jelatindir ve kolajenin bağırsak sağlığını çeşitli şekillerde iyileştirdiği bilimsel olarak kanıtlanmıştır. Kolajen protein takviyelerinin, zararlı iltihaplanmayı önleyebildiği ve böylece ülseratif kolit gibi durumlarda iltihabı azalttığı çalışmalarla ortaya konmuştur.

2017 yılında yapılan bir araştırmaya göre, bağırsak sağlığı kolajen ile iyileşebiliyor. Bağırsak hücreleri arasındaki boşluklar kolajen sayesinde kapanarak daha sıkı bir bağlantı oluşturuyor ve böylece istenmeyen maddelerin sızması engelleniyor.

Kolajen protein takviyelerinin ayrıca bağırsağı iyileştirmeye yardımcı olacak doku onarım özelliklerine sahip olduğu da biliniyor. Bunun nedeni ise anti-inflamatuar ve antioksidan özellikler taşıyan bir amino asit olan glisinini yüksek miktarda içermesi. Kemik suyunun iyi bağırsak bakterilerinin büyümesine de yardımcı olabileceği belirtiliyor. Bu alanda kapsamlı bir araştırma olmasa da ifade edilen faydaları oldukça umut verici.

Kaynak: medium.com



Sivilcelere Çay Ağacı Yağı

Çay ağacı, Avustralyalıların yüzyıllardır kullandığı geleneksel bir ilaç.

Günümüzde ise cildi sağlıklı tutmak da dahil farklı amaçlarla çay ağacı yağı kullanıyor. Akne de buna dahil mi diye merak edenler için haberler iyi. Çay ağacı yağının etkisini gösteren araştırmalar, akne tedavisi için bitkisel bazı çözümler arayanlara güzel bir alternatif sunuyor.

Mikrobiyal büyümeyi önlemeye yardımcı olan antimikrobiyal bileşiklerden oluşan çay ağacı yağı, akneye neden olan bakterileri etkili bir şekilde yok eden ve akne oluşumlarının seviyesini azaltan

antibakteriyel özellikler içerir. Bu nasıl mı gerçekleşir? İşte yanıtı: Çay ağacı yağı cilt gözeneklerine girerek cildi dezenfekte etmeye yardımcı olur. Bu uçucu yağ, cildin derinliklerine nüfuz ederek ve gözenekleri tıkayarak yağ bezlerinin blokajını kaldırmaya yardımcı eder. Sivilce genellikle le gözeneklerin içinde olduğundan, herhangi bir sivilce tedavisinin ulaşması gereken yer bura-sıdır. Yağlı, ölü cilt hücresi tıkaçları suyu iter ama yağı değil... Bu nedenle çay ağacı yağı, özellikle yağlı, akneye meyilli ciltler için mükemmel bir çözüm olabilir.

Ümit veren sonuçlar:

1 %5 çay ağacı yağı jeli ile yapılan dermatolojik tedavinin, hafif ila orta şiddette akneyi hafifletmeye yardımcı olabileceğini gösteriyor.

2 Çay ağacı yağı jeli ile 12 haftalık bir tedavinin, ciddi yan etkilere neden olmadan hafif ila orta dereceli akne vakalarını önemli ölçüde iyileştirdiğini ortaya koyuyor. Çalışmada soyulma, kuruluk ve pullanma gibi ufak yan etkiler gözlenirse de hepsinin kendi kendine kaybolduğunun belirtilmesi sevindirici.

3 Bir başka çalışma örneğinde de çay ağacı yağının, aşırı yağla mücadeleye ve gözeneklerin boyutunu azaltmaya yardımcı olabileceğinden, yağlı cilde sahip kişiler için uygun olduğuna dikkat çekiliyor.

4 Çay ağacı yağının bir başka bilinmeyen mucizevi tarafı, hafif yaraları ve derin çukurları hafifletmeye veya doldurmaya yardımcı olabileceği. Pek çok kişi tarafından bilinmese de çay ağacı yağı sivilce izleri için kullanılabilir. Ancak uçucu yağları kullanmadan önce bir sağlık uzmanına danışın ve bir markanın ürünlerini kalitesinden emin olmadan kullanmayın.

Tırnak temizliği neden önemli?

Tırnak sağlığını etkileyebilecek birçok durum olsa da tırnakları temiz, kısa ve kuru tutarak bunların önüne geçilebilir.

Tırnaklarımızın altında kir, bakteri, mantar ve ölü deri hücreleri gibi farkında olmadığımız birçok şey gizli. İyi tırnak bakımı ve hijyeni uygulamak, istenmeyen maddelerin birikmesini ve hastalıkların bulaşmasını önlemeye yardımcı olur.

Bunu nasıl mı yapacaksınız? Aslında bu el yıkamak kadar kolay. Tırnakların alt tarafının sabun, su ve bir tırnak fırçası ile fırçalanması bunun için yeterli. Tırnak fırçası yoksa bunun için bir diş fırçası da kullanabilirsiniz. Banyo sırasında veya sonrasında tırnakları temizlemek de kolay bir yol olabilir. Hatırlatmakta fayda var, tırnak bakımı sadece elleri değil, ayakları da içermelidir.

İşte size sağlıklı tırnakların korunmasına yardımcı olabilecek ipuçları:

- 1- Tırnakları düzenli olarak kesmek, temiz ve kuru tutmak,
- 2- Tırnakları düz kesmek,
- 3- Tırnak bakım aletlerini dezenfekte etmek,
- 4- Tırnak yememek,
- 5- Teneke kutu açmak için veya alet olarak tırnak kullanmamak,
- 6- Uygun şekilde ayağa oturan ayakkabılar giymek,

Neden temizlemeli?

Araştırmalar, insanların hastalığa neden olan patojenleri ellerinden vücutlarına gözleri, ağızları veya derileri yoluyla istemeden yaydıklarını gösteriyor. Gözlerinizi ovuşturduğunuzda, ellerinizle yemek yediğinizde veya cildinizi çizdiğinizde bunu fark etmeden yapıyorsunuz. Bunda tırnakların da önemli bir rolü var çünkü bir dizi bakteriye ev sahipliği yapıyorlar.

Bakterilere ek olarak, tırnakların altında bulunan patojenler de mantarları içerebilir. Tırnak enfeksiyonları, tırnak renginin değişmesine, tırnak kalınlaşmasına ve tırnakların çatlama ve kırılma olasılığının artmasına neden olabilir.

Sadece bu kadar da değil, kıl kurdu enfeksiyonlarının da kötü tırnak hijyeninden kaynaklanabileceği biliniyor. Fekal-oral yolla yayılabilen bu parazit türünü engellemenin en kolay ve sağlıklı yolu da iyi tırnak hijyeni uygulamak.

Kaynak: medicalnewstoday.com

Eklem ağrıları çözümsüz değil...

Osteoartrit (OA) deyince belki hemen akla gelmeyebilir ama kronik eklem ağrıları deyince eminiz ki tanıdık gelecek. Eklemelerde en sık görülen bu kronik bir rahatsızlık ayrıca aşınma ve yıpranma artrit, dejeneratif artrit ve dejeneratif eklem hastalığı olarak da biliniyor.

Neden oluşuyor?

Öncelikle eklem, iki kemiğin bir araya geldiği yerdir. Kemiklerin uçlarında kıkırdak olarak bilinen koruyucu bir dokumuz var. Kıkırdak, kemiklerin uçlarında tampon görevi görür ve sürtünme olmadan eklem hareketine izin verir. Kıkırdak aşındıkça eklemdeki kemikler birbirine sürtünebilir. Kemiğin kemiğe sürtünmesi sonucunda ne mi olur? Doğru tahmin...

Osteoartrit ağrı, sertlik, şişme ve hareket açıklığında azalma ile ilişkilidir. Semptomlar tipik olarak yaşla birlikte kötüleşir. OA herhangi bir eklemde ortaya çıkabilir ancak en sık etkilenen bölgeler eller, parmaklar, omuz, omurga (özellikle boyun ve bel), kalçalar ve dizlerdir.

Çaresi nedir?

Peki bu rahatsızlığın çaresi ne diye soracak olursanız, ne yazık ki osteoartrit tam olarak tedavi edilemiyor. Artrit semptomlarını, daha fazla fiziksel aktivite, kilo kaybı, fizik tedavi (kas güçlendirme egzersizleri) ve ilaçları içeren bir tedavi kombinasyonu ile yönetebilirsiniz. Yeterli uykunun ve flavonoid açısından zengin besinlerin faydalı olabileceğini de belirtelim. Nazik germe egzersizleri de yararlı olabilir. Yürümek veya bisiklete binmek gibi eklemleri fazla zorlamayan fiziksel aktiviteler seçebilirsiniz. Yüzmek de iyi gelebilir. Bu düşük etkili aktiviteler, eklemler üzerinde çok fazla stres oluşturmaz. Ancak yeni bir fiziksel aktivite programına başlamadan önce sağlık uzmanınıza mutlaka danışmanız gerektiğini hatırlatalım. Durumunuza göre koltuk değneği-baston benzeri destekleyici cihazlardan da yararlanabilirsiniz. Cerrahi müdahale ise nadirdir, diğer yöntemler başarısız olursa önerilebilir.

Genziniz sürekli dolu mu?

Adını ve dokusunu sevmesek de bu yapışkanlı sıvı, bariyer görevi görerek bizi koruyor ve istenmeyen tüm kalıntıların vücudumuzdan atılmasını sağlıyor.

Bazen vücut mukusu çokça üretir. Boğazın sık sık temizlenmesini gerektiren bu durum çok rahatsız edici değil mi? Alerji, astım, reflü, soğuk algınlığı ve akciğer rahatsızlıkları, aşırı mukus üretimine neden olabilir. Bu hastalıklar dışında kuru bir iç ortam, sigara içmek, bazı ilaçlar, düşük sıvı tüketimi ya da alkol, çay, kahve gibi sıvı kaybını tetikleyen içecekler gibi çevresel etkenler ve yaşam tarzı faktörleri de buna sebep olabilir.

Mukus üretiminin en olası temel nedeni, öksürük uyarısını tetikleyen boğazdaki kronik tahriştir ve boğazdaki tahrişi reflüden daha fazla tetikleyen hiçbir şey yoktur desek yanlış olmaz. Reflü, mide asidinin boğaza doğru hareket etmesinden kaynaklanır. Asit ve safra yemek borunuza girer ve boğazınızın arkasını tahriş eder, bu da sizi sürekli mukus üretme durumuna sokar.

Oysa amaç sadece dokularınızı çözen güçlü aside karşı koruma sağlamaktır. Özetle, aşırı mukus üretiminin en olası temel nedeni boğazınızda öksürmenize neden olan bu kronik tahriştir.

Çözümü var mı?

Antrasit içeren ilaç uygulamaları, uzun süreli kullanımlarda tedavi etmek yerine durumu daha da kötüleştirebiliyor çünkü asit üreten enzimleri durduruyor. Bu iyi bir şey değil mi diye düşünebilirsiniz. Oysa bir taraftan asiti engellemeye çalışırken diğer taraftan yan etki olarak daha fazla asit üretimine neden olabiliyor. Yani size daha fazla asit veren bir solüsyon olarak asidinizden kurtulmaya çalışmak, çok da anlamlı görünmüyor.

Peki ne mi yapacaksınız? Bunun aslında basit bir çözümü var ve bu kesinlikle semptomları bastırmakla değil, kök nedeni tespit etmekle ilgili. Bununla ilgili müracaat edeceğiniz en uygun adres ise doktorunuz.

Kaynak: medium.com

Ah şu kuşaklarım...

Dengenizi ve işitmenizi ona borçlu olduğunuza göre hakkında biraz daha bilgi edinmeye ne dersiniz?

Ağrılar

İç kulakta ağrılar çeşitli koşullar nedeniyle ortaya çıkabilirler: Otoimmün iç kulak hastalığı: Nadir görülen enflamatuvar bir durumdur. Bağışıklık sisteminin iç kulağa saldırmasıyla meydana gelir. İşitme kaybına, kulak çınlamasına, baş dönmesine ve rahatsız edici bir tıkanıklık hissine neden olabilir. CANVAS sendromu: İç kulakta nöropatik ağrıya neden olabilen nadir bir durumdur.

Tümörler

İç kulağı besleyen sinirlerde gelişen kanserli olmayan tümörler büyüdükçe sinirleri sıkıştırır; işitme kaybı, kulak çınlaması ve denge kaybına neden olabilirler.

Enfeksiyonlar

İç kulak enfeksiyonları genellikle viral ve nadiren bakteriyeldir. Enfeksiyon vestibulokoklear sinirin her iki dalını da etkiliyorsa labirentit, sadece bir dalı etkiliyorsa vestibüler nörit denir. Orta kulağı enfekte eden bakterilerin iç kulağı etkileyen toksinler üretmesiyle ortaya çıkan seröz labirentit ve iç kulağı istila eden bakteriler yüzünden ortaya çıkan süpüratif labirentit iç kulakta meydana gelen bazı hastalıklardır. Rotalarında ilerleyen virüsler sinirlerde uykuya dalabilirler ve semptomlar herhangi bir zamanda alevlenebilirler.

İşitme kaybı

İç kulaktaki kılların veya sinir hücrelerinin hasarıyla işitme duyusunun bir kısmı veya tamamı kaybedebilir. Buna sensörinöral hasar denir. Sensörinöral hasar yaşlanma

sürecinde, yüksek seslere maruz kalındığında, Ménière hastalığından, virüsler yüzünden veya bir kafa travmasıyla ortaya çıkabilir.

Denge sorunları

Vestibüler sistem yaralanma, hastalık veya yaşlanma nedeniyle hasar görürse baş dönmesi, sersemlik, mide bulantısı, tükenmişlik gibi denge sorunları baş gösterebilir.

İç kulaktaki kalsiyum karbonat kristallerinin yerinden oynaması ve diğer bölgelere göç etmesi yaygın bir vertigo nedenidir. İkinci en yaygın nedense hareketsiz oturan birisine hareket ediyor, düşüyor veya dönüyormuş gibi hissettiren vestibüler migren ataklarıdır.

Kaynak:

<https://www.medicalnewstoday.com>

Derdim, migrenim

Bu kadar sık rastlanan ve hayatı ciddi derecede olumsuz etkileyen bu hastalığı önlemenin çaresi yok mu? Tedavi seçenekleri nelerdir? İşte bu konuda en sık başvurulan beş yaklaşımın listesi.

1. İlaçlar: Migreni yönetmek için bir dizi reçetesiz (OTC) ve reçeteli ilaç kullanılır. Uzmanlar, migreni hafifletmek için alınan ilaçların, etkinliği en üst düzeye çıkarmak için atak başladığında mümkün olduğunca erken alınmasını tavsiye ediyor.

2. Takviyeler: Takviyeler, kolay temin edilebildiklerinden ve geleneksel ilaçlar kadar çok yan etkiye sahip olmadıklarından tercih ediliyor. B-2 vitamini gibi bazı takviyelerin migren ağrılarını hafiflettiği belirtiliyor. Koenzim Q10 ve magnezyumun diğer koruyucu ilaçlarla birlikte alındığında migren ataklarının hem şiddetini hem de sıklığını azaltabileceği söyleniyor

3. Nöromodülasyon tedavisi:

Bu tedavi, merkezi sinir sisteminin çeşitli işlevlerini desteklemek veya bastırmak için beyni veya omuriliği uyarak çalışır. Bazen uyarılar implante edilmiş cihazlar kullanılarak iletilir. Manyetik impulslar yoluyla beynin uyarılmasını içeren bu terapi, daha çok şiddetli ağrı veya nöbetlere neden olan kronik hastalıkları tedavi etmek için kullanılır.

4. Meditasyon: Bazı araştırmalar, meditasyon yapmanın atak sıklığını azaltabileceğini ve bireylerin acıya karşı direncini artırabileceğini öne sürüyor. Meditasyon, stres ve acıyı hafifletmenin bir yolu olarak giderek daha fazla araştırılıyor. Araştırmalar, özellikle ruhsal meditasyonun, migren durumunda ağrıya toleransı artırabileceğini düşündürüyor. Bu konuda yapılan bir araştırma da mevcut.

5. Akupunktur: Akupunkturun da kronik ağrı için etkili bir alternatif tedavi olabileceği öne sürülüyor. JAMA'da (Amerikan Tabipler Birliği Dergisi) yayınlanan yakın tarihli bir makalede, akupunkturun, görme bozuklukları veya geçici bilişsel bozulmanın eşlik etmediği migrenler olan aurasız (yanıp sönen ışıklar gibi duyuusal semptomları içermeyen) migrenlerin hem sıklığını hem de yoğunluğunu azaltabileceği belirtiliyor.

Kaynak: [medicalnewstoday.com](https://www.medicalnewstoday.com)

Tansiyonda yeni normal ne?

Yüksek tansiyon en sık görülen ve ne yazık ki ölümcül sonuçlara sebep olabilen bir hastalık. Bu nedenle takibi çok önemli. Tansiyonunuzu sık sık kontrol ediyorsunuz ve kan basıncınızın normal olduğunu düşünüyorsunuz diyelim, peki acaba gerçekten öyle mi? İdeal kan basıncını neyin oluşturduğu konusunda kriterler değişiyor. Kan basıncı 90 mmHg'nin üzerine çıktığında, kalbimizin kan damarlarına yani koroner arterlere zarar verme riski olduğunu öne süren bir çalışma, bu konuda kabul edilen gerçekleri tekrar masaya yatırıyor.

Sistolik kan basıncının yani büyük tansiyonun 120 mmHg, diyastolik kan basıncının yani küçük tansiyonun 80 mmHg olması en uygun tansiyon değeri olarak kabul ediliyor. Amerikan Kalp Derneği de kan basıncıyla derecelendirmeyi şöyle sıralıyor:

- **Normal:** Sistolik 120'den az ve diyastolik 80'den az
- **Yüksek:** Sistolik 120 ila 129 ve diyastolik 80'den az
- **Yüksek tansiyon, 1. evre:** Sistolik 130 ila 139 veya diyastolik 80 ila 89
- **Yüksek tansiyon, 2. evre:** Sistolik 140 veya üzeri veya diyastolik 90'ın üzerinde
- **Yüksek tansiyon krizi:** Sistolik 180 veya daha yüksek veya diyastolik 120'nin üzerinde

Gerçeği yansıtmıyorsa?

Tansiyon için yeni değerler içeren bir çalışma, kan basıncının tarihsel tanımlarını sorgulamamıza neden

Tansiyonunuzu günde iki kez ölçün ancak bunu uyanır uyanmaz yapmayın. Sabahları egzersiz yapmadan, yemek yemeden veya ilaç almadan önce kontrol edin ve akşamları tekrar kontrol edin. Her gün aynı saatleri hedefleyin.

oluyor. Sistolik kan basıncı 90 mmHg'nin üzerine çıktığında, koroner arter hasarı riskinin arttığını ortaya koyan çalışma, kalp hastalığı risk faktörlerini değiştirmede önemli gelişmeler kaydettiğimizi, ancak yapacak daha çok işimiz olduğunu gösteriyor.



Kardiyovasküler hastalık birçok ülkede önde gelen ölüm nedenleri arasında. Araştırmaya göre büyük tansiyondaki her 10 mm'lik artış, kalsiyum birikimini ve kardiyovasküler hastalık riskini artırıyor. Sistolik basıncı 90 ila 99 mm olan kişilerle karşılaştırıldığında, basıncı 120 ila 129 mm arasında olanların kardiyovasküler olay yaşama olasılığı 4,5 kat daha fazla.

Sağlığınıza kontrol altına alarak sistolik kan basıncını 90'ların altında tutmak, büyük faydalar sağlayabilir. Kilo aldıkça, kalp hastalığına yol açan tip 2 diyabet ve yüksek tansiyon riski de artıyor.

medium.com/beingwell



Ezberle takviye almayın

Avuç avuç içmeyin. Unutmayın, azı karar çoğu zarar...

Yakın tarihli bir çalışmada araştırmacılar, plasebo kontrollü bir denemede, D vitamini ve Omega-3 yağ asidi takviyeleri ile otoimmün hastalıklar arasındaki bağlantıyı araştırdılar.

Araştırma sonuçları

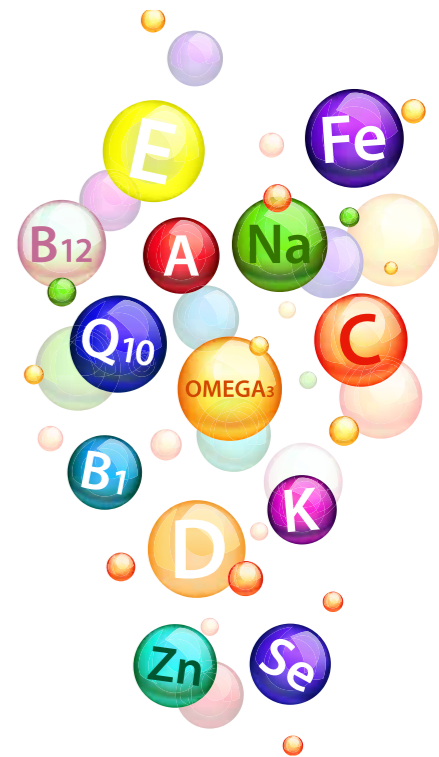
Bu çalışmada her iki takviyeyi, özellikle de D vitamini 5 yıl boyunca almak ile otoimmün hastalık azalma oranı arasında bir ilişki buldular. Ayrıca, D vitamini takviyesinin, otoimmün hastalık geliştirme oranını %22 azalttığını tespit ettiler. Araştırmaya, ABD genelinde, %51'i 55 yaş ve üzeri kadınlar, geri kalanı ise 50 yaş ve üzeri erkeklerden oluşan 25.871 katılımcı kaydedildi. Katılımcıların D vitamini ve Omega-3 yağ asitleri düzeylerini tespit etmek için, başlangıçta ve çalışma boyunca, katılımcılardan kan örnekleri alındı. Araştırmacılar katılımcıları 5 yıl boyunca izlediler. Araştırmacılar, takviyelere uzun süre bağlı kalmanın daha fazla fayda sağladığı ve D vitamini

ile balık yağı takviyesi almanın, otoimmün hastalık insidansını %30 azaltabileceği sonucuna vardılar.

Nasıl oluyor da oluyor?

Aktif D vitamini hücre çekirdeğine girer ve D vitamini reseptörünü bağlayarak hem doğuştan gelen hem de adaptif bağışıklık sistemi işlevinde yer alan genleri düzenler.

Omega-3 yağ asitleri de benzer şekilde, yeni başlangıçlı otoimmün hastalığın azaltılmasından sorumlu olabilecek resolvinler, koruyucular, maresinler ve lipoksinler dahil olmak üzere, pro-çözücü araçlar üzerinde işlevlerini gösterirler. Bazı rahatsızlıklarda ve kronik sağlık durumlarında farklı etkilere sebep olabilecekleri, kanama riski gibi durumları ve diğer etkileşimleri tetikleyebileceklerinden, kullanmaya başlamadan önce bir hekim tavsiyesi alınması ve ihtiyaca göre kullanılmaları daha doğru olabilir.



Kaynak: www.medicalnewstoday.com

Uyumuyoruz!

Sağlıklı ve kaliteli bir yaşam için uykuda geçirdiğiniz süre en az yedikleriniz içtikleriniz kadar önemli. Yetişkinler için önerilen günlük uyku süresi 7-8 saat. Peki herkes bu kadar uyuyabiliyor mu?

Dünya genelinde yapılan bir araştırma, ülkelere göre uyku sürelerinin değiştiğini gösterirken ilginç sonuçlar ortaya koyuyor. Dünyanın en çok ve en az uyuyan ülkeleri, gece geç saatlere kadar uyanık kalanlar... Sleep Cycle tarafından yapılan araştırma sonuçlarına birlikte bakalım...

Avrupa ülkeleri arasında en az uyuyan 5 ülke

Türkiye - 6 saat 50 dakika
Polonya - 7 saat 4 dakika
Slovakya - 7 saat 7 dakika
Rusya - 7 saat 7 dakika
İtalya - 7 saat 9 dakika

Avrupa ülkeleri arasında en çok uyuyan 5 ülke

Birleşik Krallık - 7 saat 33 dakika
Hollanda - 7 saat 37 dakika
Finlandiya - 7 saat 37 dakika
İrlanda - 7 saat 30 dakika
Belçika - 7 saat 31 dakika

Dünya ortalamasına göre en geç yatan 10 ülke

Polonya - 00:55
Japonya - 00:49
Şili - 00:47
Portekiz - 00:41
Filipinler - 00:39
Suudi Arabistan - 00:39
İtalya - 00:35
Tayvan - 00:37
Malezya - 00:35
Brezilya - 00:32

Kaynak: Sleep Cycle



Orta ve derin peelingler kullanan araştırmacılar, insanların %26'sının çillerinde azalma olduğunu kaydetti.

Çiller silinebilir mi?

Çilli bir yüz çoğu kişi için sempatiktir dersek yanlış olmaz herhalde. Hatta kimisi için özenilesi bir durum olduğunu söylemek de mümkün. Peki acaba çilli insanlar hallerinden ne kadar memnun?

Bazı insanlar çillerinin görünümünü beğeniyor, hatta onlarla öyle bütünleşiyor ki güzelliğin ne kadar çok farklı tanımlı olduğunu bize hatırlatıyor. Ancak çillerini daha az görünür kılmak istenler de var. İşte böyle bir durumda, kimyasal bir peeling çillerin görünümünü azaltabilecek bir seçenek olarak karşımıza çıkıyor.

Çil için en iyi kimyasal peeling türü hangisi?

Çillerin görünümünü yok etmek veya azaltmak için kullanılabilecek kimyasal peeling konusundaki mevcut araştırmalar, özellikle fenol veya trikloroasetik asitlerin kullanımına dikkat çekiyor. Örnek verecek olursak, 2012'de iki tür kimyasal peelingi karşılaştıran bir çalışma, %70 trikloroasetik asit içeren ve %80 fenol içeren peelingler arasında etkinlik açısından çok az fark buldu. Her iki peelingin de çillerin görünümünü etkili bir şekilde azaltabileceği sonucuna varıldı. 2018'de yapılan daha yeni bir çalışma ise modifiye edilmiş bir fenol peelinginin 896 kişi üzerinde nasıl çalıştığını inceledi. Orta ve derin peelingler kullanan araştırmacılar, insanların %26'sının çillerinde azalma olduğunu kaydetti. Katılımcıların yaklaşık %99,6'sı çillerinin

görünümünde %50'den fazla iyileşme gösterdi.

Elde edilen sonuçlar umut verici. Bu güçlü asitlerin derin bir cilt peelingi yaptığı düşünülüyor çünkü bu tür peelingler, alt dermal tabakaya kadar nüfuz ediyor. Bununla birlikte, Amerikan Dermatolojik Cerrahi Derneği, doktorların genellikle çiller ve renk değişikliği için orta derinlikte bir peeling kullandığını belirtiyor. Bu peelinglerde de trikloroasetik asit kullanılsa da kimyasalın yalnızca cildin dış ve orta katmanlarına nüfuz etmesi nedeniyle iyileşme süreleri daha hızlı olma eğiliminde. Hangisini uygulamalı dersanız, çillerin konumuna ve diğer hususlara bağlı olarak sizin için en iyi peeling hakkında bir doktorla konuşmak en doğrusu olacaktır.

Kaynak: www.medicalnewstoday.com

Yaprak Özer ile Söleşiler...

Ne olacak bu çocukların hali?



Çocuğunuz var mı, yoksa da çevrenizde çocuk var mı? Keşke olsa, umarım vardır... Anlatcağım için çocuk sahibi olmaya gerek yok. Hepimizin bir zamanlar çocuk olduğunu anımsamaya ihtiyacı var. Onlar bizim en önemli servetimiz. İnsan servetini korur değil mi... Pek öyle görünmüyor ama... Neşen Yücel, Find My Kids Türkiye Ülke Müdürü. Diğer ilginç faaliyetlerinin yanında, konumuz olan 6-17 yaş çocuk ve gençleri konu alan bir sosyal girişimi yönetiyor: Find My Kids. Find My Kids bir araştırma notu yayınladı, şu bilgiler dikkatimi çekti; "Türkiye'de çocuklar günde 6 saat sosyal medya kullanıyorlar". Biraz daha derine inince 13-18 yaş arasındakilerin 9 saate ulaştıklarını fark ettim. Resmi çalışma günü 8 saat... İçinde çay ve yemek molaları da var.



Söleşimizi
youtube'dan
izleyebilirsiniz.

Genç olmak zor zanaat



Birbirinin peşi sıra okuduğum Universum'un ile Youthall'ın gençlik araştırmalarından bazı verileri kanıksamayalım diye sizlerle paylaşacağım. Youthall Gençlik iş-staj platformu, kurucusu Emre Aykan'a ulaştım. Yaptığı araştırmaya göre gençler

haftada 4 gün çalışmak, mesainin 6 saate çekilmesini istiyor. Universum'a göre Türkiye'deki öğrencilerin %81'i yurt dışı kariyer fırsatlarıyla ilgilendiğini aktarıyor. Yüzde 40 mezun olduğunda bir ihtimal Türkiye'de iş bulabileceğini düşünüyor.

Özetle Türk gençlerinin halleri hal değil. Diyeceksiniz toplumun diğer kesimleriyle aynı, ne bekliyorsun... Ben radarımı Youthall'dan Emre Aykan'a çevireyim, şöyle diyor: "Şirketlere "6 saat çalışmaya yeşil ışık yakar mısınız" diye sorduk... "Evet" dediler. Ama 4 günlük çalışmaya ne diyorsunuz dediğimizde, oran yüzde 25'te kaldı. Yüzde 1'i hiçbir şekilde bunu desteklemedi.

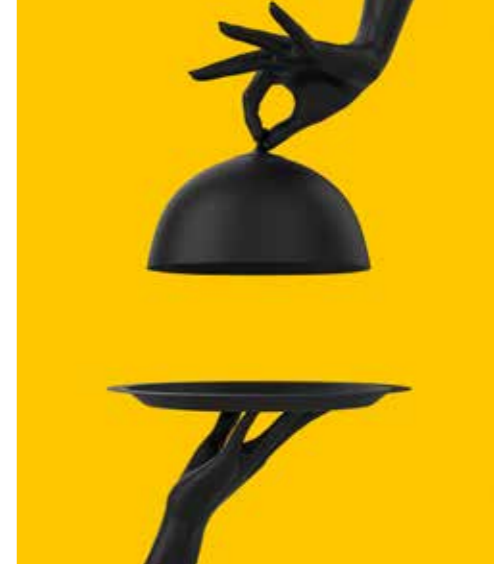
Araştırmayla ilgili
detayları içeren
söleşimizi youtube
kanalından
izleyebilirsiniz.



Çocuklara Protein, Büyüklere Kolajen

Kelle paça nedir; protein ve kolajen deposu bir mucize. Kelle paçadan kaç çeşit ürün çıkar sizce? "Kırk yıllık kelle paça, kelle paçadır" dediğinizi duyuyorum! Gecenin geç saatinde güzel gider, kemiklerimiz kırıldığında da anneannelerimizin doğal ilacıdır.

Dr. Aslı Zuluğ, Pacha Cips'in kurucusu, Özyeğin Üniversitesi'nde Gastronomi Bölümü'nü kurmuş halen yönetmekte olan bir akademisyen. Kırk yıllık kelle paçadan büyüklere çips, çocuklara atıştırılabilir, yemeklere kullanılmak üzere yağlı alınmış kemik suyu ve bitmedi son yılların lezzetli ve popüler katkı yiyeceği granola üretiyor. Zencefillisini, kuru eriklisini, acılısını söylemiyorum bile... Yurt dışı pazarlarında boy göstermeye başladı belli ki, yeri yerinden sallayacak gurur duyacağımız bir girişim olacak.

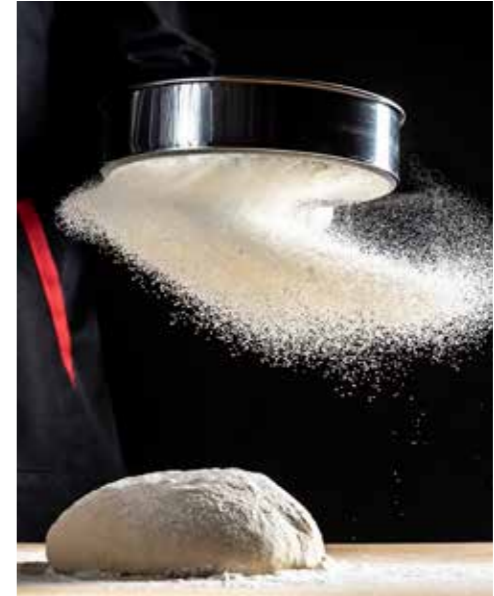


Söleşimizi
youtube'dan
izleyebilirsiniz.



Sen iyisi fabrikayla başla...

Maide Mutfak... bulut mutfak diye tanımlanabilir ama onun da ötesi bir oluşum. Maide, özünde sosyal sorumluluk izleri taşıyan ticari bir gıda girişimi. Maide isim olarak zengin bir sofrayı ifade ediyor. "Maide mutfak" isimde yatan anlam gibi platformda yer alan girişimcilerin yarattığı zengin çeşitliliğe vurgu yapıyor. Maide Mutfak kurucularından Shirley Kaston'la konuştum. Maide Mutfak İzmir'de başlamış İstanbul'da devam eden 16 girişime ev sahipliği yapan bir üretim merkezi. Maide'nin diğer bulut mutfaklardan farkı 6 ayla 1 sene arasında raflarda durabilecek ambalajlı ürünler tasarlıyorlar. Ölçeklenme aşamasındaki girişimlerle iş birliği yapıyorlar. Mutfakta tasarladıkları ürünlerin çoğu ya vegan ya glutensiz ya şekersiz... Örneğin şekersiz ürünler hurma suyuyla, elma konsantresiyle tatlandırılıyor.



Söleşimizi
youtube'dan
izleyebilirsiniz.



Martha Stewart'tan

Biftekle Servis Edilebilecek En İyi 5 Garnitür

Bifteği pişirdiğinizde yanında ne servis edersiniz? Mevsim salatası ve sarımsaklı ekmeğe gibi denenmiş tarifleriniz mutlaka vardır. Peki dereotu tereyağlı Brüksel lahanası ya da polentalı biber dolmasını denediniz mi? Amerika'nın en güvenilir yaşam tarzı uzmanı olan yemek pişirme, bahçecilik ve ev tadilatı konularında milyonların takip ettiği Martha Stewart'ın önerdiği tariflerle sulu bir bifteğin tadına daha çok varabilirsiniz.



Karamelize Armut

Malzemeler

- 2 sert, olgun armut (çekirdekleri çıkarılmış ve dörde bölünmüş)
- 2 kırmızı soğan (soyulmuş ve her biri 6 parçaya bölünmüş)
- 1 yemek kaşığı sızma zeytinyağı
- Tuz ve taze çekilmiş karabiber

Hazırlanışı:

Fırını 220 dereceye ısıtın. Armutları ve soğanları pişirme kağıdı serili fırın tepsisine dizin ve üzerine yağ gezdirin. Tuz ve karabiberle tatlandırıp harmanlayın. Malzemeleri ara sıra çevirerek kızarana kadar, yaklaşık 40 dakika pişirin.

Fırın Patates

Malzemeler

- 3 yemek kaşığı tuzsuz tereyağı
- 8 adet arpacık soğan (ince dilimlenmiş)
- 1 diş sarımsak, kıyılmış
- 2 dal kekik
- 2 adet patates (soyulmuş ve halka doğranmış)
- 2 su bardağı tam yağlı süt
- 1 su bardağı krema
- Tuz ve taze çekilmiş karabiber
- 200 gr cheddar peyniri rendelenmiş

Hazırlanışı:

Fırını 200 C'ye ısıtın. Fırına dayanıklı 2 litrelik bir pişirme kabını tereyağı ile yağlayın. Orta ateşte büyük bir tencerede 1 yemek kaşığı tereyağı eritin. Arpacık soğanı, sarımsak ve kekik dallarını ekleyin; ara sıra karıştırarak, arpacık soğanları altın rengine dönene kadar 5 ila 7 dakika pişirin (hızlı bir şekilde kızarırlarsa, ısıyı azaltın).

Patates, süt, krema ve tuzu karıştırın. Kaynatın, ardından ısıyı orta-düşük seviyeye düşürün, kapağını kapatın ve patatesler bir bıçağın ucuyla kolayca delinene kadar yaklaşık 3 dakika pişirin. Kekiği tencereden çıkarın. Bir kevgir yardımıyla patates karışımının üçte birini yağladığınız fırın kabına aktarın. Tuz ve karabiberle tatlandırın; peynirin üçte birini serpin. Katmanlamayı bir kez daha tekrarlayın; kalan patates karışımıyla doldurun ve baharatlayın. Kalan 2 yemek kaşığı tereyağını küpler halinde kesin; üstüne serpin. Tavadaki sosu dikkatlice üstüne dökün. Kalan peynir, kekik yaprakları ve biber üzerine serpin. Fırın kabını bir fırın tepsisine aktarın. Üzerinde kabarcıklar oluşana kadar pişirin. (1 saat, 20 dakika civarı). Servis yapmadan önce en az 20 dakika soğumaya bırakın (böylece krema karışımı tamamen emilebilir).

Acılı brokoli kökü

Malzemeler

- 2 su bardağı brokoli kökü (çiçeklerini kullanmıyoruz)
- 1 su bardağı sızma zeytinyağı
- 4 diş sarımsak (çok ince dilimlenmiş)
- 2 kurutulmuş kırmızı acı biber
- Tuz

Hazırlanışı:

Brokolinin kalın sap kısımlarını 10 dakika kaynar suda haşlayıp süzün. Tencerede, orta ateşte yağ, sarımsak ve kırmızı biberi çevirin. (Sarımsak yumuşayıp kokusu çıkıncaya kadar) Brokoli ekleyin ve ısıyı en aza indirin; 2 tatlı kaşığı tuz ile tatlandırın. Birkaç kez hafifçe karıştırarak, yaklaşık 5 dakika pişirin. Servis tabağına aktarın; tamamen soğumaya bırakın. Limon dilimleri ile servis yapın.

Polentalı Dolma

Malzemeler

- 4 yemek kaşığı tereyağı
- 1 soğan, ince doğranmış
- 2 çay kaşığı ince doğranmış taze biberiye (veya 3/4 çay kaşığı kurutulmuş biberiye, ufalanmış)
- 1/2 su bardağı mısır unu
- 1 su bardağı tane mısır
- 1 su bardağı rendelenmiş cheddar peyniri
- 4 kırmızı dolmalık biber (sap boyunca uzunlamasına ikiye bölünmüş, çekirdekleri çıkarılmış)
- Tuz ve karabiber

Hazırlanışı:

Orta boy bir tencerede 1 yemek kaşığı tereyağını eritin. Soğanı karıştırarak hafifçe pembeleşene kadar 5 dakika pişirin. 3 su bardağı su, biberiye, 2 çay kaşığı tuz ve biber ekleyin; kaynamaya bırakın. Suya sürekli çırparak yavaş yavaş

mısır unu ekleyin, daha fazlasını eklemeyen önce ilk eklediğiniz unun karıştığından emin olun. Çırpmaya devam ederek koyulaşana kadar, yaklaşık 5 dakika pişirin. Ateşten alın; mısır, kalan 3 yemek kaşığı tereyağı ve peynirin yarısını ekleyip eriyene kadar karıştırın. Fırını 200 dereceye ısıtın. Biberleri fırın tepsisine koyup içlerini polenta karışımı ile doldurun. Pişirme kabının dibine 1/2 su bardağı su dökün. Folyo ile üzerini örtün ve 30 dakika pişirin. Folyoyu çıkarıp kalan peyniri serpin. Tepsiyi tekrar fırına bu sefer üzerini kapatmadan koyun. Peynir altın rengi olana ve biberler iyice yumuşayana kadar pişirin. Hemen servis yapın.

Brüksel Lahanası

Malzemeler:

- 250 gr rüksel lahanası (yarıya kesilmiş)
- 3 yemek kaşığı tuzsuz tereyağı
- 1/4 su bardağı taze dereotu, kabaca doğranmış
- Tuz ve biber
- Servis için limon dilimleri

Hazırlanışı:

Büyük bir tencerede kaynayan tuzlu suda, Brüksel lahanasını yumuşayana kadar yaklaşık 5 dakika pişirin.

İyice süzün ve bir tavaya alın. Üzerine tereyağı ve dereotu ile ekleyin ve tuz ve karabiber ile çeşnilendirip tavada hafif çevirin. Limon dilimleri ile servis yapın.

Martha Stewart'tan

Mükemmel Pancake Sırları



Üzerlerine istediğiniz malzemeyi ekleyerek servis edebileceğiniz pancakelerin yumuşak ve kekimsi dokularıyla sabah kahvaltılarının ya da yaz brunchlarının favorisi olması şaşırtıcı değil. Bu sevilen lezzeti başarılı bir şekilde hazırlamak için Amerika'nın en güvenilir yaşam tarzı uzmanı olan yemek pişirme, bahçecilik ve ev tadilatı konularında milyonların takip ettiği Martha Stewart'ın birkaç ipucu ve püf noktasını sizler için derledik, üstelik muhteşem pancake tarifleriyle birlikte.

1 Taze malzemelerle başlayın

Diğer tüm yemeklerde olduğu gibi, taze malzemeler lezzetli pancake için çok önemli bir faktör. Yumurta ve sütün tazeliği kadar kullanacağınız kabartma tozunun da taze olması gerekir. Kabartma tozunun tazeliğini test etmek için küçük bir kase ılık suya biraz kabartma tozu koyun, köpürmeye başlarsa gönül rahatlığıyla kullanabilirsiniz.

2 Mükemmel yuvarlaklar

Pancake yapmanın en zor yönlerinden biri eşit büyüklükte daireler oluşturmaktır. Hamuru ölçmek ve sıcak tavaya koymak için bir dondurma kepeği kullanabilirsiniz. Böylece her seferinde aynı oranda hamur kullanabilir ve istediğiniz büyüklükte yuvarlaklar oluşturabilirsiniz.

3 Asla üzerine bastırmayın

Pancake yaparken, hamuru bastırmak ve düzleştirmek için spatula kullanmak cazip gelebilir. Ancak, üzerine bastırırsanız, hafif ve kabarcık bir pancake için gerekli olan doğal havayı hamurun içinden kaçırmış olursunuz.

4 Nasıl sıcak tutarsınız?

Aklınıza ilk gelen onları mikrodalgaya koymak olsa da bu en iyi yöntem değil. Bunun yerine, krepleri bir fırın tepsisine veya 180 derecelik fırında, fırına dayanıklı bir tabağa koyarak servis etmeye hazır olana kadar sıcak tutmak daha iyi bir çözümdür. Bu sıcaklık, krepleri çok fazla pişirmeye devam etmeden sıcak tutacaktır. Sadece onları fırında çok uzun süre bırakmadığınızdan emin olun, böylece ızgaradan sıcakmış gibi tadı kalır.



Pancake tarifi:

Malzemeler:

- 2 fincan un
- 6 yemek kaşığı az yağlı süt
- 1/4 su bardağı şeker
- 4 çay kaşığı kabartma tozu
- 1 çay kaşığı tuz
- 4 1/2 yemek kaşığı tereyağı, eritilmiş
- 2 büyük yumurta, hafifçe çırpılmış
- Servis için akçaağaç şurubu, istediğiniz bir reçel ve taze meyveler

Hazırlanışı:

Tavayı orta derecede ısıtın. Orta boy bir kapta un, az yağlı süt, şeker, kabartma tozu ve tuzu karıştırın. 4 yemek kaşığı eritilmiş tereyağı ile bu malzemeleri birleştirin. Ardından yumurtalar ve 1 1/4 bardak + 2 yemek kaşığı soğuk su ilave edin. Sadece birleşinceye kadar karıştırın; hamur biraz topaklı olacak.

Üzerine birkaç damla su serpererek tavanın ısındığını test edin. Su sıçrarsa, pişirmeye hazırdır. Kalan 1/2 yemek kaşığı tereyağını tavaya ekleyin. Bir dondurma kaşığı ya da küçük bir çorba kepeği yardımıyla hamurları tavaya dökün. Yüzeyle kabarcıklar oluşana ve kenarlar hafifçe kuruyana kadar yaklaşık 2 dakika pişirin. Pancakeleri çevirin ve alt kısımları altın kahverengi olana kadar pişirin. Kalan hamurla tekrarlayın. İsteddiğiniz reçel ve taze meyvelerle servis yapın.

Kavunlu tarifler

Kavunlu Limonata

Malzemeler

- 5 tane limon
- 1 küçük kavun (soyulmuş küçük kesilmiş)
- 1 su bardağı şeker (kavunun tatlılık derecesine göre ölçüyü ayarlayabilirsiniz)
- 5 su bardağı su
- Nane yaprakları

Limonları yıkayıp önce kabuklarını rendeleyip suyunu sıkın. Şeker, su ve limon kabuklarını bir tencereye alın, şeker eriyene kadar ocakta karıştırın. Soğumaya bırakın. Blender'a sıktığınız limon suyu, kavun parçaları ve nane yapraklarını koyup karıştırın. Ardından içinde limon kabuklarının bulunduğu soğuyan suya katıp bu malzemeleri katın ve tekrar karıştırın Soğuduktan sonra servis edin.



Kavunlu Smoothie

Malzemeler

- 1 su bardağı süt
- 1 yemek kaşığı süzme yoğurt
- 5 dilim kavun
- 2 tatlı kaşığı bal
- 2 dal nane yaprağı (taze)

Hazırlanışı:

Kavunun kabuklarını soyup çekirdeklerini çıkardıktan sonra kabaca kesin. Yoğurt, süt, bal ve kestiğiniz kavun dilimlerini blender'a koyup çekin. Balı ekleyip kısa bir kez daha blender'ı çalıştırın. Malzemeler birbiriyle özdeşleşince bardaklara alın, nane yapraklarıyla servis yapabilirsiniz.



Kavunlu Dondurma

Malzemeler

- 1 adet kavun
- 1 paket krema
- 1 su bardağı toz şeker
- 1 su bardağı süt

Hazırlanışı:

Kavunun kabuklarını soyun, çekirdeklerini çıkarıp dilimleyin. Mutgak robotunda püre haline getirin. Diğer tarafta sütü bir tencereye alın, şekeri ilave edip eriyene kadar karıştırın. Buzdolabında soğumaya bırakın. Başka bir kasede kremayı koyulaşana kadar çirpin. Koyulaşan kremaya soğuttuğunuz şekerli sütü ve kavunları ilave edin. Tekrar çirpin. Derin dondurucu için uygun bir kaba hazırladığınız karışımı boşaltın ve dondurucuya koyun. Her saat başı dondurucudaki karışımı çıkarıp karıştırın böylece tüm karışımın donmasını sağlarsınız. Dondurmanın alacağı kıvama göre bu işlemi en az 4 kez tekrarlayın. Donan dondurmaya kaşık yardımıyla alıp servis kaselerinde servis yapın.



Kayısı sevenlere gelsin...

Kayısılı Turta

Malzemeler:

- 2 su bardağı süt
- 125 gram tereyağı
- 1 paket instant maya
- 2 adet yumurta ve 1 adet yumurta sarısı (üzeri için)
- 1 kg un
- 500 gr. taze kayısı
- 4 yemek kaşığı kayısı marmeladı
- 1 tatlı kaşığı toz şeker
- Bir tutam tuz

Hazırlanışı:

Önce hamuru hazırlamak için maya, ılık süt ve şekeri bir kabin içinde karıştırın. Maya kabarmaya başlayınca, bir kaseye aldığınız unun ortasını havuz gibi açıp mayayı ekleyin. 2 adet yumurtayı, tereyağını ve bir tutam tuzu ilave edip yoğurmaya başlayın. Hamur toplanınca mayalanması için üzerini kapatıp ılık bir yerde 1 saat kadar bekletin.

Bu sırada Piroshki'nin iç harcı için kayısları ikiye bölüp çekirdeklerini çıkarın. Büyüklüklerine göre kayısları küçük dilimlere kesin. Dinlenen hamurdan fotoğraftaki Piroshki'lerin büyüklüğünde parçalar koparın. Unladığınız tezgah üzerinde elinizle dikdörtgen şekil verin. Hamurun ortasına biraz kayısı marmeladı sürün, üzerine dilimlediğiniz kayıslardan yerleştirin. Ortası açık kalacak şekilde uçlarından ve yanlarından hamuru kayısların ortasına doğru kapatın. Bir adet yumurtanın sarısını çırpıp hamurların kenarlarına sürün.

Hamurları fırın tepsisine dizin, 180 derecede önceden ısıtılmış fırında 30-40 dakika pişirin.



Kayısılı Piroshki

Malzemeler:

- 250 gr tereyağı margarin
- 1 adet yumurta
- 1 su bardağı şeker
- 1 paket kabartma tozu
- 1 paket vanilin
- Alabildiği kadar un

Kayıslı harç için:

- 500 gr kayısı
- 1 çay bardağı toz şeker
- 1 çay bardağı su

Hazırlanışı:

Hamura başlamadan önce kayısların çekirdeklerini çıkarın, üzerine şeker ve suyu ekleyip ateşe koyun ve yumuşayana kadar pişirin. Pişen kayısları mutfak robotunda püre haline gelene kadar karıştırın. Oda sıcaklığındaki tereyağı, şeker ve yumurtayı derin bir kasede karıştırın. Ardından kuru malzemeleri vanilin, kabartma tozu ve alabildiği kadar unu ilave edip kulak memesi yumuşaklığında bir hamur haline gelene kadar yoğurun. Hamurdan bir parça üzerini süslemek için ayırın. Kalan hamuru yarım saat kadar dinlendirin. Dinlenen

hamuru merdane ile pişireceğiniz kalıp boyutunda açtıktan sonra tabanını yağladığınız kalıba hamuru alıp yerleştirin. Piştikten sonra daha iyi görünmesi için kalıbın kenarlarını parmaklarınızla şekillendirin. Hamurun üzerine püre haline getirdiğiniz kayısı sosunu eşit şekilde yayın. Ayırdığınız hamuru yine merdane ile açıp şeritler halinde kesin. Kestiğiniz hamur şeritleriyle kayısların üzerini kafes gibi kaplayın. Önceden 180 derece önce ısıtılmış fırında üzeri pembeleşinceye kadar 20-25 dakika pişirin. İlininca servis yapın.



Serin, hafif, lezzetli Gazpacho

Gaspaço da nedir, daha önce hiç duymadım diyebilirsiniz. İspanya'nın Endülüs kökenli bu soğuk çorbasında başrol domates, salatalık, dolmalık biber, sarımsak, zeytinyağı, sirke ve ekmeğin. Ancak bu geleneksel tarifte eklemeler-çıkarmalar yapabilir ya da mesela dolmalık biber yerine farklı bir biber çeşidi kullanabilirsiniz. Aşağıdaki özgünleştirilmiş tarifte de eklemek yer almıyor. Ana malzemelerse çorbaya kırmızı rengini veren domates ile salatalık, zeytinyağı ve sarımsak. Kırmızı şarap sirkesi ise ona lezzetli bir tat veriyor.

Malzemeler

- 1 buçuk kilo domates: Her çeşit domatesi kullanabilirsiniz. Pazarda veya markette bulabileceğiniz en iyilerini seçin.
- 1 adet orta boy salatalık: Çorbanın içerisinde de garnitür olarak da ferahlık katıyor.
- 2 adet chili biber: Geleneksel İspanyol gaspaço, dolmalık biberle yapılır. Ama acı sevenlerdenseniz, chili biberin çorbaya kattığı tadı beğeneceğinize emin olabilirsiniz. Ben acı yiyemiyorum dersenez, dolmalık başta olmak üzere istediğiniz çeşit biberi seçmekte özgürsünüz.
- 2 diş sarımsak: Birçok yemeğin lezzet artırıcı küçük sırrı, bu çorbada da görev başında.
- Kırmızı soğan: Keskin lezzetini elde etmek için blenderda doğramadan önce soğuk su altında durulayın.
- 3 yemek kaşığı kırmızı şarap sirkesi:

Lezzetli bir tat kattığı için olmazsa olmazlardan.

- ¼ fincan doğranmış kişniş: Geleneksel değil ama aromasının bu çorbaya çok yakıştığı söyleniyor.
- 100 ml zeytinyağı: Çok gibi görünebilir ama bu serin yaz çorbasında zengin, kremi ve dengeli tadın sırrı da bu.
- Tuz ve karabiber

Nasıl Yapılır?

Öncelikle salatalığın çeyreğini ince ince doğrayın ve garnitür olarak kullanmak üzere kenara ayırın. Kalan salatalığı soyduktan sonra domates, biber, soğan, sarımsak, kişniş, sirke, zeytinyağı, tuz ve karabiber ile birlikte blendera ekleyip pürüzsüz bir kıvam alana kadar karıştır. En az 2 saat buzdolabında soğuttuktan sonra salatalık, çeri domates, birkaç damla zeytinyağı ve maydanozla servis edebilirsiniz. Afiyet olsun.

Bağımlılık yapabilir

Socca

Fransa'nın Nice şehrinde doğan ve ana malzemesi nohut unu olan Socca, özellikle kahvaltılarda tercih edilen bir lezzet. İtalya'da da oldukça meşhur olan ve burada Farinata adıyla bilinen Socca, kolay tarifi ile de bir kez deneyenlerin vazgeçilmezi olmaya aday. Türkiye'de nohut unundan krep olarak tanınan Socca'yı az malzemeli orijinal lezzetinin yanı sıra sevdiğiniz farklı tatlarla da deneyebilirsiniz. Pizza dilimleri gibi üçgen şekilde servis edebileceğiniz Socca ile misafirlerinizden de tam not alacağınızda eminiz.

PÜF NOKTASI:

Nohut unu, su, zeytinyağı, soğan, tuz, karabiber ve biraz biberiye ile yapılan bu tarifin püf noktası, hamurun akışkanlığı ve tavanın bakır olmasında saklı. Tavayı iyice kızdırıp doğru miktarda hamur döktüğünüze eminseniz, kenarları gevrek bu hamur işini layıkıyla yemek için doğru yoldasınız demektir.

Geleneksel Tarif:

Bir su bardağı nohut ununu, ılık suyla ince ve akışkan bir gözleme hamuru kıvamına gelinceye kadar yoğurun. Bir tutam tuz ve yaklaşık bir çay kaşığı karabiberle karıştırdıktan sonra hamuru bir saat kadar dinlendirin. Daha sonra hamurun içine bir orta boy doğranmış soğan ve biraz biberiye ekleyin. 180 derecede ısıtılmış 36 cm'lik yuvarlak fırın tepsisine çeyrek su bardağı kadar sıvı yağ dökün. Cızırtı seslerini duyduğunuz anda içerisine hamuru dökme vakti gelmiş demektir. Ara sıra çevirerek yaklaşık 10 dakika kadar kenarları kahverengileşinceye kadar pişirin.

Uyarlanmış Tarif:

Bu tarifte, unlu yiyeceklerde son zamanların en popüler tercihi olan ekşi maya var. Günümüze uyarlanan bu yaklaşımı denemek istiyorsanız 50 gram ekşi maya ve bir bardak ılık suyu 100 gram un ile karıştırın. Orijinal tarifteki gibi nohut unu kullanmak isteyip de bulamadıysanız, haşlanmış nohuttan püre yapıp 2 yemek kaşığı kadar kullanabilirsiniz. Bu tarifte hamunuza soğan ve biberiye'nin yanı sıra siyah ya da yeşil zeytin, çeri domates, biber gibi sevdiğiniz tatları eklemek serbest. Devamı ise yukarıdaki tariften aynı ama fırınla uğraşmak istemezseniz, daha pratik bir seçenek olan ocak üzerinde pişirmeyi de deneyebilirsiniz. En çok dikkat etmeniz gereken noktanın, hamurun akışkanlığı ve kızgın bir tava olduğunu tekrar hatırlatalım.

Kaynak: <https://www.bittmanproject.com/>

Pratik ve Leziz

Böğürtlenli, Elmalı ve Granolalı Muffin

Malzemeler:

- 2 su bardağı un
- ½ bardak (85 g) pudra şekeri
- 2 adet yumurta
- 1 bardak (250ml) ayran
- 160 ml Ayçiçek yağı
- 1 paket vanilin
- 1 adet elma (kabuğu soyulmuş, küp doğranmış)
- 3 bardak (450g) dondurulmuş böğürtlen
- 1 bardak (125g) granola
- Kabak çekirdeği içi

Hazırlanışı:

Fırını önceden 180°C'ye ısıtın. Un, şeker, yumurta, ayran, yağ, vanilya, elma ve böğürtlenleri geniş bir kaba koyun ve birleşene kadar karıştırın. Karışımı 12 x ½ fincan kapasiteli (125ml) hafif yağlanmış muffin kalıplarına paylaşın. Üzerlerine granola serpin. 25-30 dakika içleri pişene kadar pişirin. Afiyet olsun.



Armut ve Zencefilli Puding

Malzemeler:

- 55 g tuzsuz tereyağı
- 55 g un
- 55 g pudra şekeri
- 1 adet yumurta
- 1 parça kök zencefil
- 1 adet portakal
- 1 adet armut
- Zencefil şurubu

Hazırlanışı:

Hamuru yapmak için un, şeker, tereyağı ve yumurtayı çirpin. Zencefilli (yoğunluğu damak tadınıza göre) ve portakalın kabuğunu ince rendeleyip hamura ilave edip tekrar karıştırın. Armutları soyun, çekirdeklerini çıkarın ve 1 cm'lik parçalar halinde kesin. Her bir kaseyin veya tepside pişirecekseniz tepsinin tabanına önce biraz zencefil şurubu dökün, ardından doğranmış armutlardan koyun. Hamuru armutların üzerine paylaşın. Ardından yağlı tarafı aşağı bakacak şekilde üzerine pişirme kağıdı yerleştirin. 180°C fırında 15 dakika pişmeye bırakın. Fırından çıkardıktan sonra birkaç dakika soğumaya bırakın, ardından kaselerden dikkatlice çıkarın ve ılık servis yapın. Afiyet olsun.

Limonlu Fıstıklı Cannoli

Malzemeler:

- 2 su bardağı un
- ½ bardak (85 g) pudra şekeri
- 2 adet yumurta
- 1 bardak (250ml) ayran
- 160 ml Ayçiçek yağı
- 1 paket vanilin
- 1 adet elma (kabuğu soyulmuş, küp doğranmış)

- 3 bardak (450g) dondurulmuş böğürtlen
- 1 bardak (125g) granola
- Kabak çekirdeği içi

Dolgu için;

- 150 g pudra şekeri
- 400 g ricotta peyniri
- 150 g mascarpone peyniri
- 150 g yoğurt
- 3 adet limon



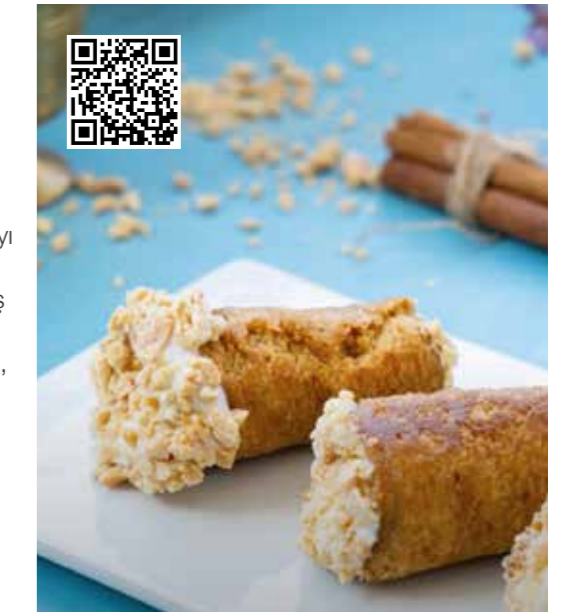
Adaçaylı Sosisli Milföy Rulo

Malzemeler:

- 6 adet sosis
- 250 gr milföy hamuru
- 1 adet kırmızı soğan (soyulmuş ve ince dilimlenmiş)
- 1 dal taze adaçayı
- 1 adet yumurta
- Biraz süt
- Zeytinyağı
- Susam

Hazırlanışı:

Fırını önceden 180°C'ye ısıtın. Zeytinyağını bir tencerede ısıtın ve dilimlenmiş soğanları ekleyin. Yumuşak ve altın kahverengi olana kadar yaklaşık 20 dakika hafifçe pişirin. Adaçayı yapraklarını ekleyin, birkaç dakika daha pişirin ve soğuması için bir tabağa yayın. Un serpilmiş bir çalışma yüzeyinde, milföy hamurunu inceltin. Soğanlı karışımı milföyün üzerine yayın, sonra karışımın üzerine sosislere yerleştirip hamuru rulo gibi sarın. Eklemeyi kapatmak için parmaklarınızla bastırın. Yumurta ve sütü karıştırıp hamurun üzerine sürün, biraz susam serpin. Önceden ısıtılmış fırında 25 dakika ya da kabarıp altın rengi alana ve içi pişene kadar pişirin. Yanında hardal ile servis yapabilirsiniz.



Şef Aycan'ın Mutfağı

Neşeli Tarifler...

Caprese Salatası

Malzemeler

- 1/2 bardak çeri domates
- 1/2 bardak peynir topları
- 2 diş kıyılmış sarımsak
- 1 büyük tutam kıyılmış fesleğen veya nane
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı balzamik sirkesi
- Tuz ve karabiber

Hazırlanışı

Çeri domatesi, peynir toplarını ve kıyılmış fesleğeni bir kaptaki karıştırın. Zeytinyağını, sirkeyi, sarımsağı ve baharatları bir kaptaki iyice karıştırın ardından salataya ilave edip servis yapın.



Pınar Beyaz ile Lotus Cheesecake

Malzemeler

- 300 gr lotus bisküvi
- 100 gr eritilmiş tereyağı
- 500 gr Pınar Beyaz
- 150 gr pudra şekeri
- 250 gr krema
- 10 gr vanilla esansı
- 50 gr fıstık ezmesi
- 20 gr toz jelatin

Hazırlanışı

Lotus bisküviyi ve tereyağını mutfak robotunda iyice çekin. Daha sonra kek kalıbının tabanına eşit şekilde sıkıştırarak yayın. 200C önceden ısıtılmış fırında 7 dakika pişirin, çıkartıp soğumaya bırakın.

Pınar Beyaz, pudra şekeri, krema ve vanilya esansısını mikser yardımıyla iyice özleşene kadar çırpın. Küçük bir kaptaki su yardımıyla jelatin tozunu çözdürün ve mikrodalga fırında 2 dakika ısıtın. Sıvılaştıran ve biraz soğuyan jelatini, mikseri yardımıyla yavaş yavaş peynir karışımına dökerek yedirin. Peynir karışımını hazırladığınız bisküvi tabanının üzerine boşaltın. Minimum 8 saat buzdolabında katılaşana kadar bekletin. Bir sos tenceresinde su kaynatın, üzerinde benmari usulü fıstık ezmesini eritip sıvılaştırın. Daha sonra cheesecakein üzerine iyice yayın.



Şakşukalı Çilbır

Tarif: Şef Aycan İntizamoglu

Malzemeler

- 1/2 bardak çeri domates
- 1/2 bardak peynir topları
- 2 diş kıyılmış sarımsak
- 1 büyük tutam kıyılmış fesleğen veya nane
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı balzamik sirkesi
- Tuz ve karabiber

Hazırlanışı

Çeri domatesi, peynir toplarını ve kıyılmış fesleğeni bir kaptaki karıştırın. Zeytinyağını, sirkeyi, sarımsağı ve baharatları bir kaptaki iyice karıştırın ardından salataya ilave edip servis yapın.

Her şeyi kopyalıyorlar...

Çocuklarınıza sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazandırmak istiyorsanız öncelikle kendi beslenmenizde birtakım unsurları gözden geçirmenizde yarar var. Zira çocuklar, kendilerine söylenenden çok gördüklerini uygularlar.

1. Yemeğinin tadını çıkarın
2. Kahvaltı en önemli öğündür
3. Farklı gıdalarla beslenin
4. Karbonhidratları ihmal etmeyin
5. Her öğünde meyve ve sebze yiyin
6. Yağ seçimine dikkat edin
7. Atıştırın ama sağlıklı olursa
8. Susuzluğunuzu giderin
9. Dişlerinize özen gösterin
10. Hareket edin

Kaynak: <https://www.eufic.org>

Miyoplüğün Çaresi

Son birkaç on yılda Doğu Asya'da miyopluk oranında çarpıcı bir artış yaşanıyor. Şaşırtıcı gelebilir ama ortaya konan kanıtlar, bunun altında yatan temel nedenin eğitim olduğunu, özellikle de çocukların günün büyük bir bölümünü nispeten loş sınıflarda geçirmelerinin olumsuz sonuçlar doğurduğunu gösteriyor.

Miyopi salgınının merkezi Doğu Asya olsa da Batı'da da durum çok iyi değil. Kısıtlı da olsa araştırmalar, bu konuda Avrupa'da %20 ile %40 arasında oranlar ortaya koyuyor. Kaliforniya'da yapılan bir araştırma ise 17-19 yaşındakiler arasında miyopluk oranının %59 olduğunu gösteriyor.

Daha Fazla Güneşiğine İhtiyaç Var...

Asya'daki hükümetler, uzağı görmekte zorlanan nesillerin halk sağlığı üzerindeki etkileri konusuna giderek daha fazla eğiliyor. Kanıtlarsa, parlak gün ışığına düzenli olarak maruz

kalmanın, çocukların göz sağlığını uygun şekilde kontrol etmede hayati önem taşıdığını gösteriyor. Çok az ışık görme bozukluklarına yol açar. Bu, gelişmiş eğitim kültürünün uzun okul günlerine, öğleden sonra ve akşamları özel derslere yol açtığı Asya'da miyopi oranlarının neden bu kadar yüksek olduğunu açıklıyor.

Özel göz damlaları, akıllı gözlükler ve kontakt lensler, bir kez başladıktan sonra miyopin ilerlemesini yavaşlatabilir. Ancak önleme, hafifletmekten daha iyidir ve bilim ucuz, basit bir önlem öneriyor. Birçoğu Tayvan'da yürütülen bir dizi cesaret verici deneme, okul çocuklarına - özellikle de ilköğretimdekilere - dışarıda daha fazla zaman geçirmelerine izin

vermenin miyopi oranını azaltabileceğini gösteriyor. Hatta Tayvan genelinde bunu yapma politikası, bu konuda on yıllardır süren artışı tersine çevirmeye başlamış gibi görünüyor.

Küçük çocuklara açık havada daha fazla zaman vermek, başka hastalık risklerinden de koruyor. Oyun alanında daha uzun molalar, çocukluk çağı obezitesi gibi zengin dünyadaki diğer sorunların da önüne geçebilir. İşte bu nedenle sadece Doğu Asyalıların değil tüm çocukların gün ışığına ihtiyacı olduğunu ve dışarıda oynamaları gerektiğini unutmayın.

Kaynak: <https://www.economist.com/>

Yüksek Tansiyonu Düşürebilir Mi?

Günde 3 gram Omega-3

Çocukluk, ergenlik ve yaşlılık döneminde farklı faydalar sağlayan Omega-3'ün iki çeşidi dokosaheksaenoik asit (DHA) ve eikosapentaenoik asit (EPA) özellikle somon, ton balığı, sardalye, alabalık, ringa balığı ve istiridye gibi yağlı balıklarda bulunuyor.

Omega-3 ile ilgili bazı araştırmalar, bu yağ asitlerini tüketmenin kan basıncını düşürebileceğini de gösteriyor. Halk arasında tansiyon olarak bilinen kan basıncını düşürmek için gereken optimal dozaj net olmasa da Journal of the American Heart Association'da yayınlanan bir araştırmaya göre gıdalarla veya takviyelerde tüketilen günde yaklaşık 3 gram omega-3 yağ asidi, bu konuda en uygun günlük doz gibi görünüyor.

Yapılan çalışma kapsamında 1987'den 2020'ye kadar dünya çapında yayınlanan 71 klinik araştırmanın sonuçlarını analiz edildi ve 18 yaş ve üstü kişilerde kan basıncı ile omega-3 yağ asitleri arasındaki ilişki incelendi. Yüksek tansiyon veya kolesterol sorunu olmayan, yaşları 22 ila 86 arasında değişen yaklaşık 5 bin katılımcı, 10 hafta boyunca yağ asidi takviyesi

kaynakları aldı. İşte yapılan bu geniş kapsamlı çalışmanın sonuçları:

- EPA ve DHA tüketmeyen yetişkinlerle karşılaştırıldığında gıdalarla, takviyelerle veya her ikisi ile birlikte günde 2 ila 3 gram kombine DHA ve EPA Omega-3 yağ asitleri tüketenlerde sistolik (büyük tansiyon) ve diyastolik (küçük tansiyon) kan basıncı dengelenerek ortalama 2 mm Hg azaldı.

- Günde 3 gramdan fazla Omega-3 yağ asidi tüketmenin yüksek kan basıncı veya yüksek kan lipidleri olan yetişkinler için fayda sağlayabildiği sonucuna varıldı.

- Günde 3 gram Omega-3'te, sistolik kan basıncı (SBP), hipertansiyonu olanlar için ortalama 4,5 mm Hg, olmayanlar için ortalama 2 mm Hg düştü.

- Günde 5 gram Omega-3 tüketiminde SBP, hipertansiyonu olanlar için yaklaşık 4 mm Hg ve olmayanlar için 1 mm Hg'den daha az düştü.

- Kan lipidleri yüksek kişilerde ve 45 yaşından büyüklerde de benzer farklılıklar görüldü. Yetişkin birinin bu yağ asitlerini günde yaklaşık 3 gram tüketerek dengeli bir tansiyona sahip olabileceğini gösteren bu araştırmanın sonuçları, EPA ve DHA Omega-3 yağ asitlerinin, özellikle zaten hipertansiyon tanısı almış kişilerde yüksek tansiyonu düşürerek koroner kalp hastalığı riskini azaltabileceğine dair yaklaşımları destekliyor.

Omega-3: Hangi formda almak daha faydalı?

Gerçekten balık yağının bazı formları diğerlerinden daha mı iyi?

Buna cevap aramadan önce formlar neymiş ona bakalım. Balık yağını saflaştırmak için kullanılan ekstraksiyon yöntemi, iki farklı ürün formu üretiyor. Biri doğal olarak oluşan trigliserit ürünü (TG), diğeri ise etil ester formu (EE). Bunun yanı sıra üç ana omega-3 yağ asidi var. Bunlar da hep duyduğumuz alfa-linolenik asit (ALA), eikosapentaenoik asit (EPA) ve dokosaheksaenoik asit (DHA).

Yapılandırılmış TG'ler ve PL'ler ile takviyenin EE'ye karşı etkisini karşılaştıran bazı çalışmalar, EE ile karşılaştırıldığında yapılandırılmış formların gelişmiş biyo yararlanımını ve faydalarını gösteriyor. Ancak gıda matrisinin biyo yararlanımı ve emilimi etkileyebileceğini unutmamak gerekiyor. EE ve TG Omega-3 formları arasındaki karşılaştırmaların biyo yararlanım, güvenlik veya etkinlik açısından değerlendirildiği bilimsel literatür gözden geçirildiğinde farklılıkların çok da fazla olmadığı, fizyolojik veya klinik açıdan anlamlı olarak değerlendirilemeyeceği görülmüş.

Kısacası, TG formunun klinik olarak anlamlı herhangi bir şekilde EE formundan daha avantajlı veya faydalı olduğu iddiası bilim tarafından tam olarak desteklenmiyor. Bilinen bir

Kaynak: <https://medium.com/>

Kaynak: <https://www.ahajournals.org/>

Çok bilenler, çok yanılıyor olabilir

Bazı insanlar sağlıklı beslenirler ve bunu bilirler. Ancak bazıları oldukça kötü beslenmelerine karşın benimsedikleri tarzın en doğrusu olduğunu düşünürler.

9 bin 700'den fazla kişiden yaklaşık 8 bininin (% 85) beslenme kalitesi hakkında yanlış algıya sahip...

Beslenme şekillerinin kalitesini abartanlar elbette olabilir ama şaşırtıcı olan, bu oranın çok yüksek olması. Yaklaşık 10 kişiden 9'u beslenme tarzlarının gerçekte olduğundan daha sağlıklı olduğuna inanıyor.

Son yapılan bir araştırma, yaklaşık 10 bin kişiden sadece yüzde 15'inin beslenme şeklinin ne kadar sağlıklı ya da sağlıklı olmadığını doğru bir şekilde söyleyebildiğini gösteriyor. En kötü beslenme şekline sahip olanlarsa, bunun ne kadar sağlıklı olduğunu konusunda da çok en yanılanlar. Doğru bir şekilde beslenip beslenmediklerinin aslında farkında olmayan yüzde 85'lik kesimin neredeyse tamamı (%99) yediklerinin sağlıklı olduğunu konusunda oldukça ısrarlı görünüyor. Yani anlaşılan o ki, sağlıklı beslenenler bunu gerçekten bilinçli bir şekilde yaparken, kötü bir beslenme tarzına sahip olanlar

bunun pek de farkında değil.

Bunu ortaya koyan araştırmada, ABD'de iki yılda bir gerçekleştirilen Ulusal Sağlık ve Beslenme Anketi'nden elde edilen verileri kullanıldı. Bu çalışma kapsamında ise katılımcılardan ayrıntılı olarak 24 saatlik beslenme anketlerini doldurmaları ve yemek yeme tarzlarını mükemmel, çok iyi, iyi, orta veya zayıf olarak derecelendirmeleri istendi. Araştırmacılar ayrıca her katılımcının beslenme kalitesini puanlamak için gıda değerlendirme anketlerini kullandı. Daha sağlıklı olarak sıralanan gıda türleri arasında meyve ve sebzeler, tam tahıllar, sağlıklı yağlar, az yağlı süt ürünleri, deniz ürünleri ve bitki proteinleri bulunuyor. Daha az sağlıklı olduğu düşünülen gıdalar arasında ise rafine edilmiş tahıllar ve sodyum, ilave şekerler veya doymuş yağlar yüksek gıdalar yer alıyor. Ancak hesaplanan

puanlar ile katılımcıların kendi diyetlerini nasıl derecelendirdikleri arasında ciddi kopukluklar keşfedildi. Katılan 9 bin 700'den fazla kişiden yaklaşık 8 bininin (% 85) beslenme kalitesi hakkında yanlış algıya sahip olduğu görüldü. Bu gruptaki hemen herkes, uyguladıkları beslenme şeklinin gerçekte olduğundan daha sağlıklı olduğunu söyledi.

Katılımcıların sağlıklı ve sağlıklı bir beslenmenin bileşenlerini tam olarak anlayamadıklarını veya yemek tarzlarını gerçekte olduğundan daha yüksek kalitede algıladıklarını söylemek zor. O nedenle en doğrusu sağlıklı beslenme konusunda kendimizi biraz daha bilinçlendirmek.

Kaynak: <https://www.studyfinds.org/>

Probiyotik cilt bakımı işe yarar mı?

Probiyotikler artık birçoğumuz için tanıdık bir kavram. İnsan sağlığına faydalı canlı mikroorganizmaların özellikle de beslenme konusundaki yeri aşikar. Peki ya cildi besleme ve sağlıklı tutma açısından probiyotikler işe yarıyor mu? Asıl soru şu; yararlı bir mikrop dengesinin korunmasını sağlayarak ciltteki semptomları azaltmaya yardımcı olmak mümkün mü?

Probiyotik cilt bakımı, faydalı mikroorganizmaların kremler veya tedaviler gibi ürünlerle deriye uygulanan (topikal) bir yöntemi ifade eder. İnsan vücudunda probiyotikler, sindirim sisteminde, deride ve vücudun diğer bölümlerinde doğal olarak yaşayan mikroorganizmaların koleksiyonu olan mikrobiyomun bir parçasıdır. Araştırmaların çoğu, ağızdan alınan (oral) probiyotiklerle ilgili olsa da cilt bakımında topikal probiyotiklerin kullanımına ilişkin incelemeler de yapılmaya başlandı.

Bunların en kapsamlısı 2021'de yapılan bir inceleme. Bugüne kadar yapılan

tüm araştırmaları bir araya getiren bu çalışma, probiyotiklerin cilt üzerindeki etkisi konusunda önemli fikirler veriyor. Araştırmanın en önemli göstergelerinden biri, egzama gibi farklı cilt rahatsızlıklarında farklı bakteri türlerinin yüksek miktarda fazla çıkması ve buna uygun olarak uygulanan probiyotik çeşitlerinin bakteri sayısını azaltarak semptomları hafifletmesi. Farklı araştırmalarda, probiyotiklerin kızarıklık, kabuklanma ve kaşıntıyı azalttığını gösteren veriler sevindirici. Sedef hastalığının probiyotik tedavisine ilişkin veriler de sınırlı ancak bu durum için oral probiyotikleri araştıran çalışmalar da umut verici.

Araştırma sonuçlarına bakılırsa bu dost mikroorganizmalar cilt pH'ını geri yükleme, UV ışığından kaynaklanan hasarı azaltma, stresi azaltma ve cilt bariyeri fonksiyonunu iyileştirme gibi birçok fayda sağlıyor.

Bazı çalışmalar, topikal probiyotiklerin yara iyileşmesini destekleyebileceğini öne sürüyor ama daha fazla deneye ihtiyaç olduğu da bir gerçek.

Kaynak: www.medicalnewstoday.com

Aralıklı oruç mu, kalori hesabı mı?

Fazla kilolar en sık karşılaşılan sağlık sorunlarından. Akıllarda da hep aynı soru: En kolay ve sağlıklı şekilde nasıl kilo verebilirim?



Aralıklı oruç tutma şeklindeki zaman kısıtlı yeme programları, son zamanlarda karşımıza çıkan en popüler kilo verme yöntemlerinden biri. Bu tarz beslenmenin temelini, diğer diyetlerin aksine alınan kalorileri kontrol etmek değil, yiyeceklerin tüketildiği zaman aralığını kontrol etmek oluşturuyor. Diğer bir yöntem ise popülerliğini hiç kaybetmeyen, kalori hesabına dayalı diyet yapmak. İkisini karşılaştırınca hangisinin daha çok işe yaradığı söylenebilir? İşte bu sorulardan yola çıkılarak yapılan araştırmalar, bize bu konuda en doğru yolu gösterebilir. Yapılan bir araştırmada, tam bir yıl boyunca obezitesi olan katılımcılar takip edilmiş. Aralıklı beslenmenin ve kalori kısıtlamasının uzun vadeli etkinliği hakkında çok fazla tartışma olduğundan, araştırmacılar ikisini karşılaştırmak için bir deneme tasarlamış.

Sonuç

Araştırmaya 18 ila 75 yaş aralığında, vücut kitle indeksleri (BMI) ise 28 ila 45 arasında olan 118 kişi katıldı. Araştırmacılar katılımcıları iki gruba ayırdı ve onlara günde belirli miktarda kalori almaları talimatını verdi. Bu miktar erkekler için 1.500 ila 1.800 kalori, kadınlar içinse 1.200 ila 1.500 kalori olarak belirlendi. Zaman kısıtlamalı yemek grubuna sadece sabah 8:00 ile 16:00 saatleri arasında yemek yemesi talimatı verildi. Kalori kısıtlamalı grup, kalorilerini istedikleri zaman tüketebildiler. Çalışmanın sonunda, katılımcıların tümü son bir kez tartıldı. Zaman kısıtlı yeme grubundaki katılımcılar ortalama 6,3 kilo verdi. Sadece kalori kısıtlamalı gruptaki katılımcıların ise ortalama 8 kilo verdiği gözlemlendi. Araştırmaya ilişkin yapılan değerlendirmelerde, istatistiksel bakış açısıyla "12 aylık değerlendirmede iki grupta ağırlıktaki değişiklikler önemli ölçüde farklı değildi. Obezitesi olan hastalar arasında, vücut ağırlığı, vücut yağı veya metabolik risk faktörlerinde azalma açısından zaman kısıtlamalı bir yemek rejimi, günlük kalori kısıtlamasından daha yararlı değildi" deniliyor. İki grup arasındaki kan basıncı, açlık glikozu ve lipid seviyelerinde de benzer gelişmeler görüldüğü belirtiliyor. Kısacası bu araştırma aslında, her iki diyetten yaşam tarzınıza uygun olanın sizin için fayda sağlayabileceğini ortaya koyuyor.

Kaynak: medicalnewstoday.com



Açlık hormonu diye bir şey var mı?

Yemek konusunda kendinize engel olamıyor musunuz? Aklınızdan sürekli şimdi ne yesem sorusu mu geçiyor.

Aslında bunun tek nedeni iştahınızı kabartan açlık hormonu 'ghrelin'. Mide boşken üretilmesi ve iştahın düzenlenmesindeki kilit rolü nedeniyle açlık hormonu olarak bilen ghrelinin kalp sağlığını iyileştirmeyi, kemik metabolizmasını etkilemeyi ve kas yıkımını önlemeyi içeren etkileri de var. Ancak bu hormon seviyesinin yüksek olması, gıda alımında artışa neden oluyor. İşin kötü tarafı ise kilo vermeye çalışan veya yakın zamanda kilo vermiş kişilerde ghrelin seviyeleri yükselebiliyor ve bu da kilo vermeyi sürdürmeyi zorlaştırıyor.

Neden yükseliyor?

Ghrelin seviyeleri gün boyunca sıklıkla değişir ve öncelikle gıda alımı ile kontrol edilir. Ghrelin seviyeleri genellikle mide boşken yükselir ve kişi yemek yedikten sonra düşer. Bazı araştırmalar, obezitesi olan kişilerin dolaşımdaki ghrelin düzeylerinin daha yüksek olduğunu gösteriyor. Bu, sürekli bir açlık durumuna yol açarak kilo vermeyi zorlaştırıyor ancak, ters köşe yapan başka araştırmalar da var. Örneğin bir inceleme, obezitesi olan kişilerde ghrelin düzeylerinin düşük olduğunu, hatta tıknırcasına yeme bozukluğu yani obezitesi olan kişilerde daha da düşük olduğunu gösteriyor.

Yakın tarihli bir inceleme, tüp mide ameliyatından sonra ghrelin seviyelerinin önemli ölçüde düştüğünü buldu. Araştırmacılar bunun, çoğu ghrelinin üretildiği midenin bir kısmının tamamen çıkarılmasından kaynaklandığına inanıyor.

Boş bir mideden kaçınmak ve sağlıklı bir beslenme düzeni ghrelin salgısını dengelemeye yardımcı olabilir. Elbette davranışsal, fizyolojik ve çevresel faktörler de kilo alımında rol oynuyor. Ghrelin seviyelerinin stres dönemlerinde daha yüksek olabileceği biliniyor. Tamamen ortadan kaldırmak imkansız olsa da stresi sınırlayın ve yeterli uyku alın. Egzersiz yapmayı da ihmal etmeyin.

Kaynak: www.medicalnewstoday.com

Pazartesi sendromu

yaşayanlar burada mı?

Cuma akşam saatlerinin yaklaşmasıyla birlikte duyduğunuz heyecan, pazartesi sabahları yerini derin bir hüzne mi bırakıyor? Hele bir de uzun ve keyifli bir yaz tatilinden sonra işe başlamak üzereyseniz. Yalnız değilsiniz.

Pazartesi sendromu yaşamak, günümüzün en sık rastlanan sorunlarından biri. Ama rahat olun, insanın ruh halini oldukça etkileyen bir durum olsa da uzmanlar bunun klinik bir bozukluk olmadığını altını çiziyor.

İnsanlar bunu neden yaşıyor?

İnsanlar işlerinden memnun olmadıkları için pazartesi sendromu yaşayabilirler. İş stresleri ve diğer iş deneyimleri, haftanın ilk gününde kişinin ruh halini etkileyebilir. Bu sendroma sahip insanlar, haftanın başında stres faktörlerine diğer günlerde olduğundan daha farklı ve fazla tepki verirler. Hafta sonları ise daha mutludurlar.

Ana semptom hepimizin bildiği gibi pazartesi sabahı hissedilen kötü ruh halidir. Bu kişiler hafta sonundan sonra işe veya okula geri dönmek zorunda kaldıkları için kendilerini sıkıntılı hissederler. Hatta bazıları pazar günü sona ererken stres belirtileri yaşamaya başlayabilirler. Bu belirtiler arasında gergin kaslar, baş ağrısı, nefes almada zorluk, hızlı nabız ve artan kan basıncı görülebilir.

Pazartesi sendromuyla mücadele için bazı stratejiler işe yarayabilir.

Öncelikle stres yönetiminin iş stresi algısını azaltmaya yardımcı olabileceğini hatırlatalım.

Bir kişinin ruh halini yükseltmeye yardımcı olan kas gevşeme teknikleri, nefes egzersizleri, duygusal destek sağlayan güçlü bir sosyal hayat, düzenli egzersiz yapmak ve yeterince uyumak gibi teknikler, pazartesi sendromunu yönetmeye yardımcı olabilir.

Ayrıca bazı insanlar işlerinde veya eğitimlerinde bir değişikliğe ihtiyaç duyarlar. Bir kariyer veya akademik danışman, insanların becerilerini, iş veya kariyer ilgi alanlarını yönlendirmelerine yardımcı olabilir.



Repertuarınızda kaç şarkı var?

Hafızamıza ne kadar çok şarkı sözü kaydetmiş olduğunuzu hiç fark ettiniz mi?

Çok eskilerde kalan bir şarkının sözleri, yıllar sonra bile dinlediğinizde dilinizden dökülmeye başlar. Ya da hiç aklınızda olmayan bir şarkı, ufak bir çağrışımla tüm sözleri ile gün yüzüne çıkar. Belki de beynimizde sadece vokal müziklere duyarlı özel nöronlar bulunması, bunun nedenlerinden biridir. Ne de olsa araştırmacıların, hafızanın nöronlar arasındaki bağlantılarda oluştuğuna inanıyor. Gelelim asıl konuya; yapılan bir araştırma, şarkı dinlerken özellikle tepki veren beyin hücrelerini tanımladı. Bu, insanların asıl işi şarkı söylemeyi işlemek olan nöronlara sahip olabileceği anlamına mı geliyor? Cevabını bulmak için araştırmaya daha yakından bakalım.

Öncelikle çalışma, beynimizde enstrümantal müzik ve vokal müzik arasında bir ayrım olduğunu gösteriyor. Bu demek oluyor ki insan beyninde şarkı söylemeye yanıt veren ama müziğin diğer türlerine tepkisiz kalan nöronlar var. İşitsel kortekste bulunan bu nöron grubu, belirli ses ve müzik kombinasyonlarına yanıt veriyor gibi görünürken, gündelik konuşma ya da enstrümantal müziğe pek de cevap vermiyor.

Massachusetts Teknoloji Enstitüsü'nden (MIT) araştırmacılar, özel bir teknik kullanarak seslere verilen nöral tepkileri ölçtü. 15 katılımcının tuvalet sifonu, trafik, enstrümantal müzik, konuşma ve şarkı söyleme dahil olmak üzere 165 farklı sese verdiği tepki test edildi. Araştırmanın yapıldığı ilginç hatta ürkütücü bile

denilebilir çünkü nöral tepkiler, elektrotların doğrudan beyin yüzeyine yerleştirilmesiyle beyin aktivitesini kaydeden elektrokortikografi (ECoG) tekniği sayesinde ölçülüyor. Araştırma sonucunda bazı nöronların neredeyse yalnızca şarkı söylemeye tepki verdiği ortaya çıkmış.

Enstrümantal müzik ve konuşmaya verilen tepkiler ise 'küçük' olarak tanımlanmış.

Bilim adamları, bazı nöral popülasyonların neden sadece şarkı söylemeye tepki verdiğini henüz bilmiyorlar ancak bunun hayatta kalmamızla ilgisi olabileceğini düşünüyorlar. Seslerin müzikal özelliklerini ayırt edebilmek, hayatta kalmak için gerekli görüşünü savunan bilim adamları, bu yatkınlık yeteneğinin işitsel kortekse bağlı olmasını da bu açıdan mantıklı buluyor.

Kaynak: www.smithsonianmag.com/smart-news/



Empatinin nedeni hormonlar mı?

Yaşlıların neden gençlere göre yardım etmeye daha fazla meyilli olduklarını ve hayatlarından daha fazla memnuniyet duyduklarını hiç düşündünüz mü? Araştırmacılar, buna neden olarak, aşk-sevgi hormonu olarak da bilinen oksitosini işaret ediyor.

Empati ve yardım etme davranışları ile ilişkili olan oksitosin seviyelerindeki değişikliklerin, yaşa bağlı bu farklılığı açıklayabileceği söyleniyor.

Yapılan yeni bir araştırma, yaşlı bireylerin empati uyandıran sosyal durumlar karşısında daha fazla oksitosin salgılama eğiliminde olduğunu gösteriyor. Daha fazla oksitosin tepkisinin, daha yüksek düzeyde yardım etme davranışları ve yaşamdan artan memnuniyet ile de ilişkilendirildiği araştırmanın detayları ilgi çekici. Deneyde en fazla oksitosin salgılayan insanların, sadece hayırseverlik konusunda değil, birçok başka yardım davranışında da öne çıkmaları boşuna olmasa gerek. Belirli bir yaşın üzerindeki bireylerin neden hayır kurumlarına daha fazla bağış yaptığının ve daha fazla sosyal hizmet çalışmalarına katıldığının cevabı da bu olabilir.

Sosyal davranışlar oksitosine mi bağlı? Araştırmacılar yaşları 18 ila 99 yaşları arasında değişen 103 kişi ile bir çalışma yaptılar. Önce katılımcılar genç (18 ila 35 yaş), orta yaşlı (36 ila 65 yaş arası) ve daha büyük (65 yaş üstü) yetişkinler olmak üzere üç gruba ayrıldı. Katılımcılara, ölümcül beyin kanseri olan iki yaşındaki oğlunun ölümüyle başa çıkmak konusunda duygularını anlatan bir babanın kısa bir duygusal videosu izletildi. Oksitosin düzeylerini ölçmek için videoyu izlemeden önce ve sonra katılımcılardan kan örnekleri alındı. Videoyu izledikten sonra yaşlı bireylerin oksitosin düzeylerinde genç bireylere göre daha büyük bir artış gösterdiği gözlemlendi.

Bir hatırlatma daha: Çalışma, Kaliforniya'da ikamet eden az sayıda katılımcıyı içeriyor. Bu nedenle, bu konudaki tespitlerin doğruluğu ve güvenilirliği için daha geniş kapsamlı çalışmalara ihtiyaç olduğunu akıldta tutmakta fayda var.

kaynak: www.medicalnewstoday.com



Mavi bölgelerdeki asırlık insanların sağlıklı beslenmeye eğilimli olduğu biliniyor.

Blue Zone'da yaşayanlar...

Uzun ve sağlıklı bir hayatın nasıl mümkün olabildiğini merak mı ediyorsunuz?

Dünyanın bazı bölgelerinde insanların bunu basit bazı ritüellerle başardığı söyleniyor. Öyle anlaşılıyor ki su gerçekten hayat veriyor ve blue zone yani "mavi bölge" diye adlandırılan Okinawa (Japonya), Nicoya (Kosta Rika), Sardunya (İtalya), Ikaria (Yunanistan) ve Loma Linda'da (ABD) insanlar uzun bir hayat sürüyor. Bu konuda bluezones.com'da yer alan bilgiler dikkat çekici. İşte onlardan bazıları:

Ege adası Ikaria'nın sakinleri, Amerikalılardan sekiz yıl daha uzun yaşıyor. Kalp hastalığı oranları yarı yarıya düşük ve çok az demansa sahip olan var. Los Angeles'ın doğusunda yaşayan bir Adventist topluluğu üyeleri, diğer Kuzey Amerikalılardan yaklaşık 7 ila 11 yıl daha uzun yaşıyor.

Kadınlar arasında en uzun yaşam Okinawa'da gözleniyor. Yaptıkları diyet onların gizli reçetesi olabilir.

Peki ya Nicoya? Orada yaşayanların sağlıklı bir şekilde 90 yaşına ulaşma olasılığı Amerikalıların iki katı. Sardunya ise 100 yaşına kadar yaşayan erkeklerin en yoğun olduğu yer.

Mavi bölgede yaşayan insanlar bu kadar çok yıla tanık olmak için acaba ne yapıyor? Mavi bölgelerden ikisindeki uygulamalara bakarak bunu anlamaya çalışalım.

Elbette mavi bölgelerde bireylerin uzun yaşam sürelerini ve sağlık beklentilerini açıklayan tek bir uygulama bulunmuyor ancak uzun ömürlü insanların sabah

ritüelleri, bu konuda yol gösterici olabilir. Uyandıktan sonra sizi kalkmaya iten şeyin ne olduğunu hiç düşündünüz mü? 'Varlık nedeni' anlamına gelen Japon 'ikigai' kavramı, ruhunuzu neyin harekete geçirdiğini, size neyin amaç ve neşe verdiğini bulmaya odaklanır. Okinawalılar işte bu kavrama sıkı sıkıya bağlılar.

Hayata bakış kadar önemli bir konu daha var ki, o da beslenme. Mavi bölgelerdeki asırlık insanların sağlıklı beslenmeye eğilimli olduğu biliniyor. Neredeyse üçte biri vejeteryan ve bu grup içinde çoğunluğu ise Lakto-Ovo vejeteryenler, yani et tüketmese de süt ve yumurta yiyenler oluşturuyor. Unutmadan belirtelim, alkol tüketimi de kesinlikle yok.

Kaynak: medium.com/beingwell/

Mutluluk Paradoksu



Mutluluğun paradoksla birlikte anılması ilginç gelebilir. Herkes için mutluluğun bir tanımı vardır ve bunu yakaladığınızda mutlu hissedersiniz. Ulaşması o kadar kolay olmayabilir ya da aslında mutluluğu yakalamak çok basittir ama gerçekten sadece bu kadar mı? Mutluluğa ulaştığınız o an, içinde bir paradoks da barındırıyor olabilir mi?

Önce mutluluk tanımlamalarına biraz yakından bakalım. Kimisi için dinginlik mutluluk verirken, kimisi aksiyonla mutluluğa ulaşıyor. Başkası için bir şeyler yapmadan mutlu olamayanlar da var. Bazı kişilerse sadece kendini memnun etme odaklı yaşıyor. Mutluluk paradoksu üzerinde çalışan California Üniversitesi'nden psikoloji profesörü PhD. Iris Mauss da yaptığı araştırmada bu farklılığı ortaya koyuyor. Araştırmaya göre bazı insanlar mutluluğun iyi duygulara sahip olmak olduğunu söylüyor ancak bu duyguları kimisi heyecan kimisi huzur diye tanımlıyor. Bazıları iyi bir insan olmanın kendilerini mutlu ettiğini ifade ederken, diğerleri mutluluğun daha fazla maddi mülk edinmek olduğunu kabul ediyor.

Coğrafya etkisi

Mauss'un araştırmasında bu nedenlere daha yakından bakılarak, dünyanın farklı kültürlerindeki insanların mutluluk hakkında yaklaşımları incelenmiş. Kişisel duygusal deneyimlerine odaklanma eğiliminde olan Amerikalılar için mutluluğun nispeten bireysel bir girişim olduğu görülmüş. Doğu Asya'da ise tersi bir tablo ortaya çıkıyor. Bir kişi mutluluğa ne kadar değer verirse, refahı o kadar büyük oluyor çünkü burada mutluluk, genellikle başkalarına yardım etmeyi, arkadaşlarla, aileyle daha fazla zaman geçirmeyi içeriyor.

Şu an nasılım? Umutlu muyum yoksa endişeli mi? Kararsız mıyım? Sinirli mi? Hangi cevabı bulursanız bulun, bu tür bir duygusal öz inceleme mutsuz sonuçlara yol açıyor. Mutluluk araştırmasından çıkan en önemli ders, ne kadar duygusal durumunuza takıntılı olursanız, duygusal ve psikolojik sorunlara girme olasılığınızın o kadar artar.

KAYNAK: <https://elemental.medium.com/>

Kahkaha iyileştirir mi?

Ruh ve beden sağlığı birbirini etkiler. Bazı araştırmalar kahkahanın genel sağlığı, esenliği ve yaşam memnuniyetini iyileştirebileceğini ortaya koyarken bunların henüz başlangıç aşamasında olması ve yalnızca mütevazı faydalar bulunması, bazı araştırmacıları bu konuda temkinli davranmaya itiyor. Herhangi bir tıbbi durumu iyileştirebileceğine dair bir kanıt olmasa da kişinin öznel iyi olma duygusunu veya yaşam kalitesini iyileştirebilmesi nedeniyle gülmeyi günlük rutininize dahil etmek, yine de faydalı görünüyor.

Genel iyilik hali: Yapılan bir sistematik inceleme ve meta-analizi, zihinsel sağlıkta bir iyileşme de dahil olmak üzere bu konuda çeşitli faydalar buldu. Kahkahanın somatik semptomları ve bir kişinin kaygılarından veya duygusal-psikolojik sıkıntılarından önce fark ettiği fiziksel semptomları iyileştirdiği görüldü. Kişisel gelişim: Toplam 574.611 katılımcıyı içeren 240 çalışmayı inceleyen araştırmacılar, kahkahanın kişisel gelişime yardımcı olan önemli bir kişisel bakım aracı olabileceğini buldu.

Akıl sağlığı: Ruh sağlığı, fiziksel sağlığı da doğrudan ve dolaylı olarak etkileyebilir. Depresyonu olan bir kişi ağır gibi fiziksel sağlık şikayetleri yaşayabilir. Bazı kanıtlar gülmenin zihinsel sağlığı iyileştirebileceğini öne sürüyor. Araştırmacılar, kahkaha yogasının kısa vadede depresyon semptomlarını iyileştirdiğini ifade ediyor

Ağrı: Kahkaha ağrıyı hafifletebilir veya ağrıya duyarlılığı azaltabilir. Hemodiyaliz uygulanan 68 kişi üzerinde 2021 yılında yapılan bir araştırma, kahkaha yoga terapisinden sonra ağrı algılarının azaltılabileceğini ortaya koydu. Kahkaha yogası uykuyu da iyileştirdi.

Kahkaha çalışması, gelişmekte olan yeni bir alan. Faydaları üzerine yapılan çalışmaların çoğu küçük çaplı ve veriler her zaman güvenilir olmayabilir. Ancak bu, faydaları olmadığı anlamına gelmiyor. Gülmenin çok az dezavantajı olduğunu düşünürsek, böyle kolay, güzel ve masrafsız bir seçeneği denememek için bir sebep yok.

KAYNAK: <https://www.medicalnewstoday.com/>

Protein Spordan Önce mi Sonra mı?

Yeterli protein almak, düzenli olarak antrenman yaparken kasları koruyabilmenin veya inşa edebilmek için önemlidir. Ancak sadece ne kadar proteine ihtiyacınız olduğu değil onu ne zaman yemeniz gerektiğini de bilmelisiniz.

Protein, yağ ve karbonhidratla birlikte üç ana besin grubundan biridir ve gram başına 4 kalori sağlar. Kas kütlelerinin korunması ve büyümesi için hayati önem taşır.

Kaslarımız sürekli olarak bir kas protein sentezi (MPS) ve kas protein yıkımı (MPB) döngüsünden geçer. Kasın korunması ve inşa edilmesinin sağlayan bu ilişkiye protein dengesi denir. Protein alımı ve kuvvet odaklı antrenman gibi kas protein sentezini

artıracak birkaç etken vardır. Her ağırlık kaldırdığınızda kas liflerinizdeki hücrelere zarar verirsiniz ve bu hasar vücudunuza kendini onarmak için kas protein sentezini artırması için sinyal verir.

Günlük Ne Kadar Proteine İhtiyacınız Var?

Genel olarak günlük protein alımı her bir kilo için ortalama 0.8 gr'dır. Kaslarını korumak isteyen kişiler için aslında bu miktar çok da fazla değildir. Ancak düzenli olarak ağırlık kaldırıyorsanız ve vücut kompozisyonunuzu iyileştirme hedefiniz varsa, daha fazla protein tüketmeniz önerilir. Öyle ki, araştırmalar kaslarını başarılı bir şekilde korumak veya inşa etmek isteyenlerin kilo başına 1.35-2.45 gr protein alımına ihtiyacı olduğunu gösteriyor.

Antrenmandan önce ne zaman protein yemelisiniz sorusuna gelince. Bunun cevabı, o gün başka ne yediğinize bağlıdır. Çünkü yediğiniz proteini sindirmek ve emmek, vücudunuzda birkaç saat sürer ve yemeğinin boyutu ve yapısı da bunun gerçekleşme hızını etkiler. Örneğin, içinde yaklaşık 20 gr protein bulunan bir içecek yaklaşık 2 saat içinde sindirilip emilirken, pirinç ve sebzeli bir tavuk fileto için bu 7 saatten fazla sürebilir.

Bunu göz önünde tutarak, antrenmandan önce biraz daha protein alıp almayacağınıza karar vermeniz, en doğrusu olacaktır.

Kaynak: <https://medium.com/>

Patates kas yapar mı?

Günümüzde hem vegan-vejetaryen beslenme tarzını benimseyenler hem de daha atletik bir yapı hedefiyle spor yapanlar, bitki bazlı gıdalara daha fazla yönelmeye başladı.

Diğer taraftan kafalar hala karışık. Kimi beslenme uzmanları, bitkilerdeki bazı bileşiklerin, proteinlerin biyo yararlarını azaltabileceğine inanıyor. Bazı araştırmalar ise bitkilerin et bazı kaynaklardan elde edilen tüm gerekli amino asitleri sağlamadığını öne sürüyor.

Hollanda'daki Maastricht Üniversitesi'ndeki araştırmacılar, patates proteinlerinin kas kütlelerini artıran anabolik reaksiyonları nasıl desteklediğini inceledi. Kas protein sentezi (MPS) nedir dersanız, bu amino asitlerin iskelet kası proteinleri haline geldiği süreçtir. Protein alımı ve egzersiz, MPS'nin iskelet kası kütlelerini sürdürmesi ve oluşturması için hayati önem taşıyor.

Aslında patates çok yoğun olarak protein içermiyor. 100 gramında sadece 2 gram protein bulunuyor ancak patatesli bir yemeğin suyu, zengin bir protein konsantrisine dönüşebilir. Üstelik yapılan araştırma, patates proteininin amino asit bileşiminin süt proteinine çok benzediğini gösteriyor.

Araştırmacılar, 30 gram patates proteini veya süt proteini içeren bir içecek içmeleri için katılımcıları rastgele görevlendirdi. Bunu daha fazla kan örneği ve kas biyopsisi ile takip ettiler. İşte yapılan bu çalışma ile 30 gram patates proteini alımının, egzersizden sonra toparlanma sırasında kas protein sentezini güçlü bir şekilde uyardığı sonucuna varıldı.

Araştırma önemli bir sonuç sunsa da oldukça küçük bir örnekleme yapıldığını unutmamak gerekir. Sonuçların kesinliğinden söz edebilmek için daha geniş popülasyonlarda daha fazla doz-yanıt çalışmalarına ihtiyaç olduğu bir gerçek. Ayrıca, deneme sadece erkekleri, üstelik de yine sadece genç olanlarını içeriyor.

**Araştırmalara göre;
30 gram patates proteini
egzersizden sonra toparlanma
sırasında kas protein sentezini
güçlü bir şekilde uyarıyor...**

Omurgayı İncitmeden

Eskiden çekirdek (core) kası yapmak ve altılı baklavalara sahip olmak için en çok uygulanan yöntem, mekik çekmekti. Bugünlerdeyse, omurgaya veya pelvise bağlanan, karın ve sırtın derinliklerinde bulunan bu kasları geliştirecek pek çok yeni egzersiz duyuyoruz.

Herkes güçlü bir çekirdek oluşturmak ve mümkün olduğunca hızlı bir şekilde karın kaslarını büyütme istiyor. Ancak bu tarz egzersizler sırtınızı zorlayan ve yaralanmaya daha yatkın hale getiren spinal fleksiyonun (omurgayı bükme) farklı bir şeklidir. Güçlü bir karın kası yani çekirdek oluşturmak için çok fazla egzersiz yapmaya değil doğru olanlara ihtiyacınız var. Ben de aynen böyle düşünüyorum diyorsanız, işte kaçınmanız gereken bazı egzersizler:



Sıkı tut, düşmesin



Russian Twist Hareketi (Rus bükümü): Yerde dizler bükülü, bacaklar çapraz olacak şekilde oturarak bedeni yarım daire çizecek şekilde döndürmeyi içeren Rus bükümü hareketi, omurga fleksiyonu ve rotasyonunun bir kombinasyonudur. Bu hareket omurlararası disklere daha fazla baskı yapar ve dönüş basıncı, omurgaya daha fazla kesme kuvveti uygular.

Mekik: Omuzları yerden kaldırılarak karın kaslarının sıkılaştırılmasını sağlayan mekik hareketi sırt için uygun değildir, çünkü omurgada çok fazla fleksiyon oluşturur ve bu da disklere baskı uygular.

Süpermen Hareketi: Yere yüz üstü yatıp ellerinizi ileri doğru uzatmayı ve bacakları, kolları ve göğsü aynı anda yerden kaldırmayı içeren bu hareketi yaparken dikkatli olmalısınız. Eklemleri aşırı derecede uzatmak ve sıkıştırmaktan kaçınınız.

Ölü böcek hareketi: Bacaklar havada, dizler 90 derece bükülü olarak sırtüstü yatın. Omurganızı nötr bir şekilde tutun ve çekirdek kaslarınızı destekleyin. Çok fazla lomber ekstansiyona izin vermeden her seferinde bir bacağınızı yavaşça indirin. Omurganızı tutamayacak duruma geldiğinde durun. Aynı anda kol ve bacak çalışması yaparak hareketi geliştirebilirsiniz.

Farklı varyasyonlara sahip birçok temel egzersiz bulunuyor, bu nedenle doğru olanı seçmek zor olabilir. 5-6 tekrardan başlayarak haftada 3 veya 4 kez basit bir çekirdek kasları çalıştırma rutinine bağlı kalmak, gücü ve dayanıklılığı artıracaktır. Önemli olansa bunu kendinizi zorlamadan ve yaralanmadan yapmak.

Kaynak: <https://medium.com>

Çoğumuz muhtemelen farkında bile değil ama ellerimizin kavrama ve tutuş yeteneği, hayatı rahat ve sağlıklı geçirme açısından büyük önem taşıyor. Belirli nesnelere güvenli bir şekilde kavrayabilmek veya bir nesneyi sıkıştırıp sadece kavrama gücünüze bağlı olarak asabilmek basit görünse de aslında ciddi bir iş.

Ellerimiz birçok küçük kemikten, kastan, bağdan ve dokudan oluşuyor ve bu sayede hassas bir şekilde hareket edebiliyor. Üstelik büyük miktarda kuvvete dayanabilecek özelliğe de sahip. Bunu sağlayan ise önkol kasları. Parmaklarımızın direnmesi için gereken gücü bu kaslar veriyor. Bu nedenle daha güçlü bir tutuş için bunu kullanabiliriz. İşte, kavrama gücünüzü fark etmeden geliştirmenizi sağlayacak 3 basit kural:

Tutma yerlerini daha sıkı tutun:

Bir şeyi tuttuğunuzda bütün elinizle sarar gibi sıkıca kavramaya çalışın. Mesela süpermarket arabalarının kollarını çok çok sıkı tutun. Alışveriş çantalarınızın tutacaklarını sanki biri onu çalabilirmiş gibi yumruğunuzla sıkarak tutun. Benzeri hareketleri farkında olarak gün içerisinde mümkün olduğunca fazla yapın.

Spor yaparken farkında olun:

Spor salonunda deadlift, bench press, pull-up, dambıl çalışması, halter çalışması gibi elinizin bir şeyi sıkmasını gerektiren ne varsa yapın. Tuttuğunuz her şeyi iyice sıkmayı unutmayın. Bu şekilde, ayrıca zaman ayırmadan tutuşunuzu çalıştırmış olacaksınız.

Bilek kayışı kullanmayın:

Aşırı kullanıldığında bilek kayışlarının insanların %95'i için zararlı olabileceği belirtiliyor. Tabi 300 kg gibi çok yüklü bir ağırlık çalışıyorsanız durum farklı. Neden diye soracak olursanız, eklemi sıkıştıran bir bilek kayışı hareketi sınırlıyor ve egzersiz kasları daha az germiş oluyor. Bunun yerine başparmağınızı nasıl kullanacağınızı öğrenerek tutuşu güvenli hale getirebilirsiniz. Bunun için yapacağınız tek şey, tam tutuşu kullanmak ve başparmağınızı diğer parmakların üzerine sarmak. Böylece tutuşunuzun tüm potansiyelini kullanarak, daha fazla kas toplayabilir ve gücünüzü artırabilirsiniz.

Kaynak: medium.com

Gerişmiş ciltler

Yüzümüzün sıkılığını ve canlılığını kaybetmeye başlaması aslında çok normal ve olağan bir süreç. İp askı bu süreç içinde başvuru popöler yöntemlerden biri...

Bazıları her yaşın ayrı bir güzelliği var deyip aynalara gülümseyerek bakmayı sürdürüyor ama birçok estetik uygulamanın hayatımıza girdiği bu dönemde herkesin bunu böyle kabul etmediği de bir gerçek. Siz

de bu gruptaysanız ve alternatifler arasından en uygun olanını arıyorsanız, ameliyatsız yüz germe olarak bilinen ip askı tekniği hakkındaki bu bilgiler, size bir fikir verebilir.

Özellikle gevşek yapıda bir cildiniz varsa, gıdınız çıkmış veya yanaklarda sarkmalar başlamış olabilir. İple germe yöntemi, bu gibi durumlarda uygulanabilen ve yüz cildini sıkılaştırmaya yarayan ameliyatsız bir süreçtir. İşlemi sırasında, bir kozmetik cerrah, yaşlanma görünümünü azaltmak için cildin bazı bölümlerini yukarı çekmeyi sağlayan geçici bir

sütür veya iplik kullanır. Cilde ince bir iğne veya kanül sokar ve cildin altına iplikler yerleştirmek için bunu kullanır. İpleri hafifçe çekerek yüzü kaldırır ve sıkılaştırır. Bağ dokusuna yerleştirilen bu özel ipler yüzünüze iskelet gibi destek sağlar.

İple yüz germe işlemi, cildi kaldırmanın ve daha sıkı görünmesini sağlamanın yanı sıra vücudu tedavi edilen bölgelere büyük miktarlarda kolajen yönlendirmesi için de uyandırabilir. Kolajen cilt yaşlanma sürecini azaltmaya veya geciktirmeye yardımcı olabileceğinden, bu aynı zamanda cilt yaşlanmasının görünümünü de etkileyebilir.

Etkili bir tedavi olarak görülen ip askı uygulaması, gözle görülür değişiklikler meydana getirir. Tam bir yüz germe işleminden daha ince ve doğal görünen bir sonuç üretir.

Kimlere, nasıl uygulanabilir?

İp askı uygulaması isteyen kişinin öncelikle bir estetik cerrah ile görüşmesi gerekir. Bu konsültasyon sırasında cerrah, kişinin yüz anatomisini değerlendirerek yöntemin uygunluğu konusunda bir karara varır. Amerikan Plastik Cerrahlar Derneği'ne göre, iplikle germe yüz yapılarının erken gevşemesi, gıdı, sarkık kaşlar, boyundaki derinin erken gevşemesi için tercih edilebilecek bir yöntemdir. Çene konturu, burun kenarı çökükleri, ağız kenarındaki cilt çökükleri, burun ucu kaldırma, gülme çizgileri, alın ve kaş kaldırma tedavilerinde kullanılabilir. Tam bir yüz germe prosedürü genel anestezi gerektirirken, iple germe işlemi sadece lokal anestezi yeterli olacaktır. Bıçak altına yatmayı gerektirmeyen bu uygulama sonrası iyileşme süreci de çok hızlıdır. Uygulamadan hemen sonra rutin hayatınıza kaldığınız yerden devam edebilirsiniz. Üstelik ağrı kesicilere çok fazla ihtiyacınız olmayacağını söylemek de mümkün.

Etkili bir tedavi olarak görülen ip askı uygulaması, gözle görülür değişiklikler meydana getirir. Tam bir yüz germe işleminden daha ince ve doğal görünen bir sonuç üretir. Bununla birlikte, çok fazla gevşek cildi olan biri için uygun olmayabilir. Bir diğer dezavantajı ise sonuçlarının kalıcı olmamasıdır. Birkaç yıl sonra yıpranma etkileri fark edilebilir.

Tüm bu detayların yeterince uygun olduğunu mu düşünüyorsunuz? Şimdi sıra alanında uzman bir doktor bulmak diyebilirsiniz ama önce bir kez daha aynaya bakmaya ne dersiniz?

Kaynak:
<https://www.medicalnewstoday.com/>

Jane Fonda: 85

ABD’de 1939’dan beri yayımlanan ünlü Glamour dergisi, tam 63 yıl önce kapağını süsleyen Jane Fonda’ya 85 yaşına rağmen yeni sayısında tekrar yer verdi. İşte “20 yaşında olduğumdan daha gencim” diyen Jane Fonda’nın gençleştirilen hayat felsefesi...

“Hayatımı pişmanlıklarla sonlandırmayacağım”

Jane Fonda, bugün kendini 20 yaşında olduğundan daha genç hissettiğini belirtiyor ve anlaşılana ki bunu merakına borçlu. Onun için merak, insanlara çok soru soracağın, çok kitap okuyacağın, içinde bulunduğun her durumda olumluyu bulmak isteyeceğin anlamına geliyor. Böylece yaşlı insanlar ne kadar meraklı kalırsa o kadar genç kalıyor.

Jane Fonda, 60 yaşına girdikten sonra

hayatını pişmanlıklarla noktalamak istemediğine karar vererek ‘hayat değerlendirmesi’ yapmış. Aktivist olarak da tanınan oyuncu, bu derin araştırma dönemini şöyle anlatıyor: “60 yaşına basmak üzereyken, son



perdeme yaklaştığımı ve bunun bir kostümlü prova olmadığını fark ettim. Birçok pişmanlık yaşamıştım. Hayatımı nasıl yaşadığımı pişman olup olmadıklarım belirleyecekti. Bu süreçte kendimi yaşam incelemesi adı verilen derin araştırmalar yapmaya ve kendi hayatımı anlamaya adanmıştım. Kendimle ilgili düşüncelerimi tamamen değiştirdim ve hayatımın son dönemini nasıl yaşamak istediğime karar verdim. Karakterimle ilgili bazı şeyleri ilk kez fark ettim, mesela cesur olduğumu.”

Her yaşta güzel olan aktristin vücut konusunda önerdiği şey ise yaşlandıkça farklı bir bakım yapmak gerektiği. “Vücudumu çok suistimal ettim ama gençken vücudumuz çok bağışlayıcı olduğundan bunu anlamam zaman aldı. Yaşlandıkça, bir gece çok içersen ya da yeterince uyumazsan, ertesi gün enerjin yarıya düşer” diyen Fonda için kişisel bakımın vazgeçilmezlerinden biri uyku. Günde en az sekiz saat uyuyan, meditasyon ve egzersiz yapan, mümkün olduğunca doğada olmaya çalışan Fonda’nın altın değerindeki

sözü şu: “Yaş aslında kronoloji ile ilgili değildir. 85 yaşında çok yaşlı olabilirsiniz ki bu benim yaşım ama aynı zamanda çok genç de olabilirsiniz.”

Kaynak: www.glamour.com



Türkiye yaşılanıyor...

TÜİK'in, "İstatistiklerle Yaşlılar 2021" isimli araştırmasından dikkat çeken kısa bir derlemeyi sizlerle paylaşıyoruz.

Yaşlı nüfus olarak kabul edilen 65 ve daha yukarı yaştaki nüfus, 2016 yılında 6 milyon 651 bin 503 kişi iken son beş yılda %24,0 artarak 2021 yılında 8 milyon 245 bin 124 kişi oldu. Yaşlı nüfusun toplam nüfus içindeki oranı ise 2016 yılında %8,3 iken, 2021 yılında %9,7'ye yükseldi. Yaşlı nüfusun 2021 yılında %44,3'ünü erkek nüfus, %55,7'sini kadın nüfus oluşturdu.

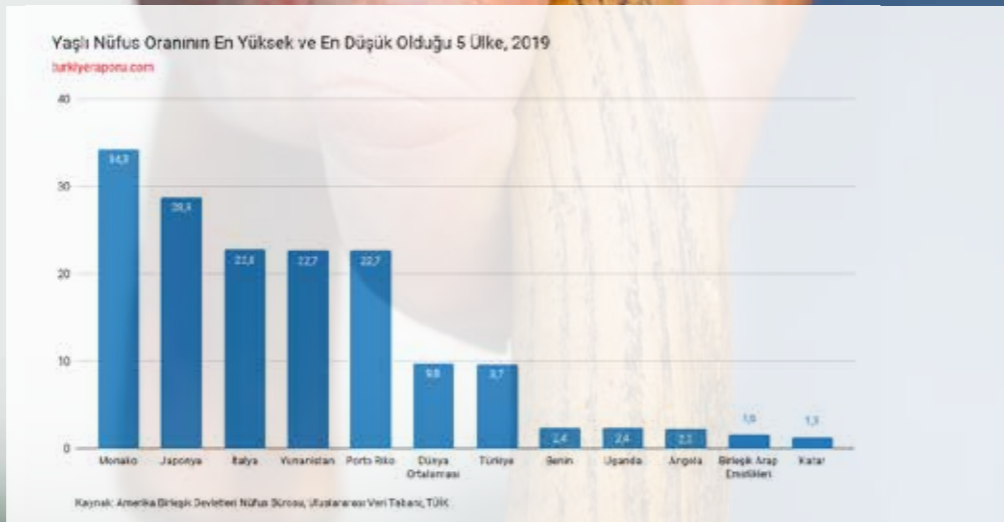
tahmin edildi. Bu tahminlere göre dünya nüfusunun %9,8'ini yaşlı nüfus oluşturdu. En yüksek yaşlı nüfus oranına sahip ilk üç ülke sırasıyla %34,3 ile Monako, %28,8 ile Japonya ve %22,8 ile İtalya oldu. Türkiye, 167 ülke arasında 68. sırada yer aldı.

Kaynak:
TÜİK, "İstatistiklerle Yaşlılar, 2021"

Nüfus projeksiyonlarına göre yaşlı nüfus oranının 2025 yılında %11,0, 2030 yılında %12,9, 2040 yılında %16,3, 2060 yılında %22,6 ve 2080 yılında %25,6 olacağı öngörüldü.

Yaşlı nüfusun %64,7'si 65-74 yaş grubunda

Yaşlı nüfus yaş grubuna göre incelendiğinde, 2016 yılında yaşlı nüfusun %61,5'inin 65-74 yaş grubunda, %30,2'sinin 75-84 yaş grubunda ve %8,2'sinin 85 ve daha yukarı yaş grubunda yer aldığı görülürken, 2021 yılında %64,7'sinin 65-74 yaş grubunda, %27,3'ünün 75-84 yaş grubunda ve %8,0'inin 85 ve daha yukarı yaş grubunda yer aldığı görüldü.



Gençleştirilen mucize: Mandelik asit

Sizi, daha önceleri nerelerdedin diyebileceğiniz bir ürünle tanıştıralım: Mandelik asit.

Akneyi, ince çizgileri ve kırılganlıkları azaltmaya ve pürüzlü cilt görünümünü iyileştirmeye yardımcı olarak bilinen mandelik asit, aslında çoğumuzun yakından tanıdığı acı bademden elde ediliyor. Bir tür nazik alfa hidroksi asit (AHA) olan mandelik asit birçok kozmetik şirket tarafından kullanılmakla birlikte hassas cilde sahip olanlar ve diğer kimyasalları ciltleri için çok güçlü bulanlar tarafından da tercih ediliyor. Cilde yavaş nüfuz etmesi ise benzer ürünlere göre daha az tahriş edici olduğu anlamına geliyor.

1 Özellikle hassas ve akneye meyilli ciltler başta olmak üzere tüm cilt tiplerinden insanlar tarafından kullanılabilir.

2 Ölü veya eski cilt hücrelerini cilt yüzeyine yapıştıran bağları gevşetir. Yeni ve daha pürüzsüz cilt hücrelerini ortaya çıkarmak için eski, kuru cilt hücrelerinin dökülmesine yardımcı olur. Kimyasal pul pul dökülme sürecinde, hasarlı ve eski cilt hücrelerini ortadan kaldırarak onları daha yeni, daha sıkı cilt hücreleriyle değiştirir.

3 Cildin daha sıkı ve elastik görünmesine yardımcı olarak kırılganlıkların ve ince çizgilerin görünümünü azaltır.

4 Gözeneklerin açılmasına, siyah noktalar ile iltihaplı beyaz noktaların çözülmesine ve yağ bezlerinin ürettiği sebum sıvısını kontrol etmeye yardımcı olabilir.

5 Antibakteriyel özellikleri sayesinde ciltte akneye neden olan bakterilerin yok edilmesini de sağlayabilir.

6 Ayrıca iltihaplanma ve kızarıklık azaltabilir, bu da kistik akne kopmaları da dahil olmak üzere sivilce oluşumunu azaltmaya yardımcı olur.

7 Mandelik asit, melazma dahil olmak üzere farklı koyu leke görünümü (hiperpigmentasyon) türlerini ve renk değişikliklerini önlemeye de yardımcı olabilir.

Ne çok faydası varmış, niye daha önce duymadık ki dediğinizi duyar gibiyiz. Ancak unutulmamalı ki herhangi bir cilt ürününün olduğu gibi mandelik asidin de yan etki riski vardır. Mandelik asit bir kişinin cildini tahriş edebilir. AHA'lar cildin UV ışığına duyarlılığını artırabileceğinden, mandelik asit peelinginin ardından ışığa duyarlılığı azaltmak için güneş kremi kullanılmalıdır. Mandelik asidin aşırı kullanılması ayrıca aşırı pul pul dökülme nedeniyle tahrişe ve kopmalara neden olabilir.

Kaynak: www.medicalnewstoday.com

Richard Branson neden yaşlanmıyor?

Girişimcilik ruhu daha çocuk yaşta ortaya çıkan ve bu sayede bugün dünyanın en başarılı ve en zengin insanlarından biri olan Richard Branson, birçok kişinin hayalini yaşıyor.

Plak şirketinden hava yoluna, bankadan otomobile birçok sektörde Virgin adıyla markalaşan İngiliz girişimcinin şövalye unvanı bile var. Başarı dışında bir diğer önemli özelliği ise aktif ve cüretkar olması. Peki Sir Richard tam 72 yaşında dersek, buna kaç kişi inanır?

Öncelikle Branson'ın diyetinin, belirli hastalıklarla mücadeleye odaklandığını belirtelim. Bu diyet, belirli süper gıdaların vücudun kanser ve kalp hastalığı gibi hastalıkları önlemesine yardımcı olduğunu savunan Harvardlı onkoloji doktoru William Li tarafından tasarlanmış. Uzun zamandır çok yönlü sağlıklı bir yaşam tarzına öncelik verdiğini söyleyen Richard Branson,

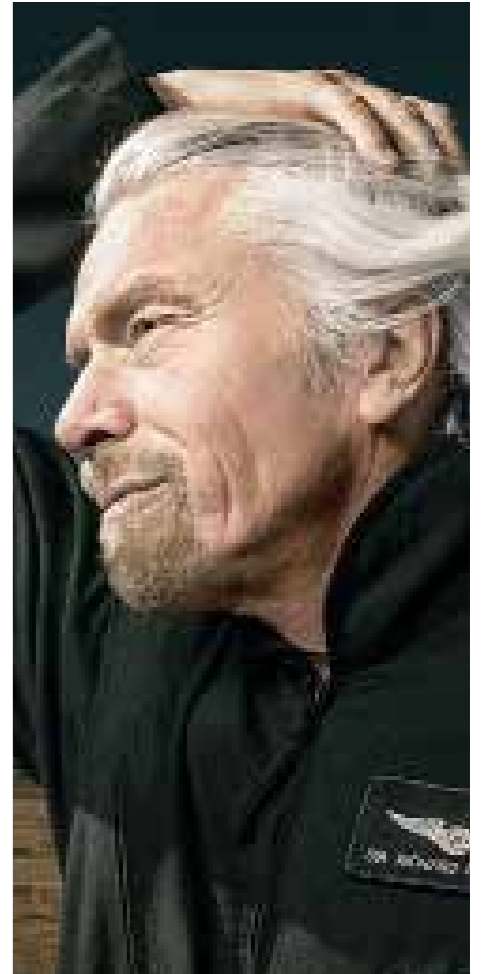
“Her gün tenis, uçurtma sörfü, yüzme, ağırlık ve bisiklet şeklinde egzersiz yapıyorum. Akşam 9’da yatağa giderim. Mümkün olduğunda, etrafımda stresi yönetmeye yardımcı olacak inanılmaz bir ekibim var, en iyi arkadaşlar ve aile ile kutsandım. Dr. Li’ye göre diyet, tam sağlık potansiyelini gerçekleştirmeye yardımcı olan son halka” diyor. Dr. Li’nin hastalıkları önlemeye yardımcı olduğunu iddia ettiği diğer yiyeceklerin hepsini her gün tüketemezsiniz elbet ama düzenli olarak diyetinize mümkün olduğunca fazlasını eklemek, sağlıklı kalmanıza ve hastalıklardan kaçınmanıza yardım edebilir.



Branson’ı genç ve zinde tutan yiyecek ve içecekler:

- ▶ Kahve ve yeşil çay,
- ▶ Mango, taze orman meyveleri, C vitamini ve antioksidanlar için kivi meyvesi, domates sosu
- ▶ Yulaf ezmesi, mikrobiyom üzerindeki etkisi için ekşi mayalı ekmek,
- ▶ K2 vitamini için Gouda, Muenster ve Camembert gibi sert peynirler,
- ▶ Lahana, ıspanak, roka gibi yapraklı yeşillikler,
- ▶ Protein, lif, demir ve vitamin ve mineraller için mercimek, nohut ve fasulye gibi baklagiller,
- ▶ Omega-3 yağ asitleri için sardalye, uskumru ve hamsi gibi küçük konserve balıklar,
- ▶ Sızma zeytinyağı, Omega-3 yağları, B vitaminleri ve magnezyum için ceviz,
- ▶ Bitter çikolata.

Kaynak: <https://entrylevelrebel.medium.com/>



Gençleştirici besinler

Antioksidan besinler serbest radikallerle savaşarak vücuttaki hücrelerin yenilenmesine yardım eder. Böylece kırışıklıklar ve kronik hastalıklar azalırken bedeniniz de her zaman zinde kalır. Bu besinlere diyetimizde daha fazla yer vererek yaşlanmayla daha kolay baş edebilir ve daha genç görünebiliriz.

Avokado, cildin en büyük dostu. Yaşlanma karşıtı kozmetik ürünlerin favori maddelerinden biri olan avokadonun yararları saymakla bitmiyor. Avokadoda bulunan tekli doymamış yağlar antiinflamatuvar özelliğe sahip. İçinde bulunan A, C, B6 vitaminleri, folik asit, magnezyum ve kalsiyum sayesinde hem cildi hem de hücreleri koruyarak yaşlanmayı geciktiriyor. Kalp hastalıkları ve kanserle mücadelede çok iyi bir yardımcı olan avokadonun saçları güçlendirdiği de biliniyor.

Balık ve ceviz: Omega 3 mucizesi. Vücuttaki iltihaplarla mücadele etmek için yeterince omega 3 almamız son derece önemli. Ceviz ve balık omega 3 için önemli birer kaynak. Özellikle soğuk denizlerde yaşayan yağlı balıkların daha büyük birer omega 3 kaynağı olduğu biliniyor. Ceviz de güçlü bir antioksidan olarak yaşlanmayla mücadelede önemli bir araç. Ölmez ağacının özü zeytinyağı Anadolu'da ölmez ağacı olarak adlandırılan zeytin ağacı hem meyvesi hem de meyvesinden elde edilen yağı ile tam anlamıyla bir şifa kaynağı. Yüzlerce yıl yaşayan bu ağacın özü yani zeytinyağı, içinde bulunan oleik asit sayesinde cildin yumuşamasını sağlarken, kırışıklıkların giderilmesine ve hücrelerin yenilenmesine yardımcı oluyor. Güçlü birer antioksidan olan E

vitamin ve polifenol açısından zengin olan zeytinyağı sindirim sistemini de destekliyor.

Keramet çikolatanın kakaosunda Kalbi koruyan ve kan basıncını düzenleyen kakao çok güçlü bir antioksidan, içinde bolca magnezyum barındırıyor. Bu nedenle çikolata yediğimiz anda kendimizi daha iyi hissederiz. Bu anlamda şekerden yana değil kakaodan yana zengin olan bitter çikolatayı ara sıra tüketerek bedenimize gençlik ve mutluluk aşılayabiliriz. Kırmızı çalı meyveleri; ne kadar koyu o kadar iyi

Çilek, böğürtlen, frambuaz, yabanmersini gibi çalı türünde kırmızı orman meyveleri çok güçlü birer antioksidandır. Ayrıca bolca C vitamini içerir. Bir meyve ne kadar koyu renkliyse o kadar antioksidandır desek yanlış olmaz. İçinde bulunan diğer vitaminler de cabası. Ancak bu meyvelerin organik olanlarını tercih etmekte yarar var. Çünkü zirai ilaçların bu meyvelerden atılması çok zaman alıyor.

BÜYÜK DİLİM BÜYÜK LEZZET



Sofraların vazgeçilmezi
Pınar İllaki
Dana Misket Köfte



PINAR