

İYİ BESLEN, İYİ HİSSET

# güzel yaşa

2023-01

ARADIĞINIZ  
NE VARSA ONDA

# Enginar

İYİ FİKİRLER, PRATİK BİLGİLER  
EN İLGİNÇ ARAŞTIRMALAR  
BESLENME TÜYOLARI  
RAMAZAN SOFRALARI  
BAYRAM TATLILARI



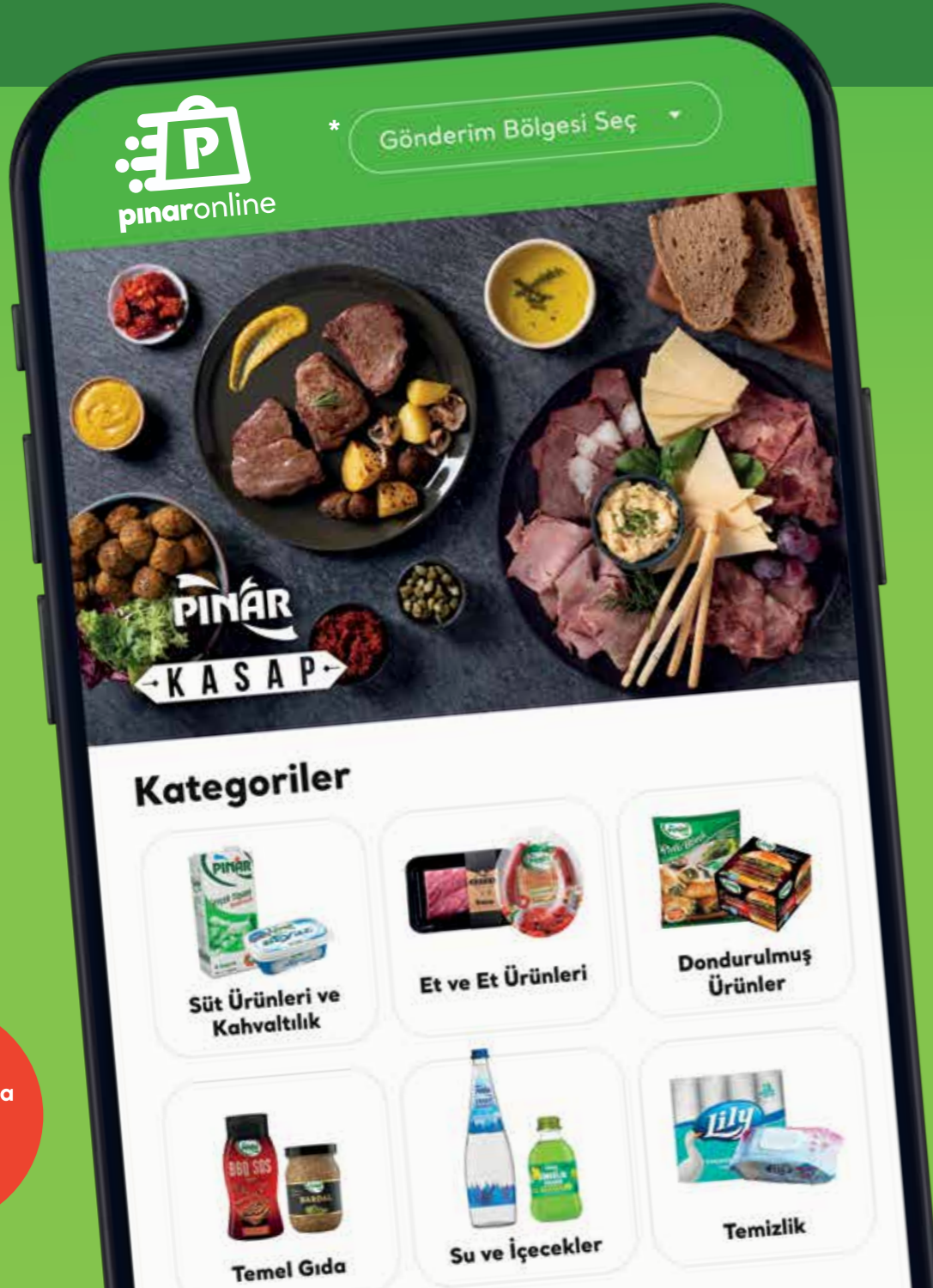


# Sevdiğin Pınar ürünleri ve dahası

\*Bölgelere göre ürün çeşitliliği değişebilir.



Önsöz



Hemen indir,  
alışverişe başla



*Değerli Paydaşlarımız,*

Yaşar Topluluğu'nun kurucusu, Türkiye'nin öncü sanayici iş insanlarından, müteşebbis, yaratıcı fikirleri ve cesaretiyle öncü isim sevgili babamız Selçuk Yaşar'ı anarak başlamak istiyorum. Selçuk Yaşar'ı ebediyete uğurladık. Özelliklerinden biri ülkesini ve halkını iyi tanımasıydı. Halkın içinde, toprakta, sahada çalışarak nabzı tutardı. Yenilikçi kimliğiyle dikkat çekerdi, çünkü toplumdan aldığı geri bildirimleri onlara yenilikçi ürün ve hizmet geliştirerek yeniden sunmanın önemine inanır bundan büyük mutluluk duyar ve bu hevesle yaşardı. Başarısının temeli, insanı yani tüketiciyi iyi okumaktı.

Tüketici ve ihtiyaçlar çok hızlı değişiyor ve toplumun ihtiyacına uygun yeni ürünler geliştirmek bizim sorumluluğumuz. Gıda ve sağlık sektörleri adeta iç içe girdi. Tüketicile aramızdaki bağı geliştirmek, çeşitlendirmek ve derinleştirmek üzere yenilik adımları atıyoruz.

Tüketicilerin bilinçli beslenme konusundaki kararlılığı, kolay anlaşılır ürün bilgi talebiyle birleşiyor, sağlıklı beslenmenin kendileri için öncelik olduğunu, dile getiriyorlar. "Bilinçli beslenme" kavramı öne çıkıyor. Bilinçli beslenme deyince sağlıklı ürün, sağlıklı ürün deyince işlenmiş gıdalardan, olabildiğince uzak taze ve organik besinler ön plana çıkıyor.

Genç tüketicilerin anne babalarından farklı oldukları ortada. Bunu gıda alışkanlıklarında da görüyoruz. Daha yüksek oranda gıda alerjisi ve intoleransı şikayeti dile getiriyorlar. Ebeveynlerinden daha farklı bir yaklaşım sergileyerek sağlıklı beslenme adına evde yemek pişirmeyi tercih ediyorlar. Hayvansal ürünlere mesafeli yaklaşıyorlar, kaliteli gıdaya önem veriyorlar, plastik içermeyen ambalajları tercih ediyor, fiyat hassasiyeti gösteriyorlar.

Bilinçli beslenme daha donanımlı bir kavram olarak karşımıza çıkarken "esnek beslenme" ve "alternatif (bitki bazlı) beslenme" kavramları da daha sık duyacaklarımız arasına yerleşiyor.

Değişen tüketici alışkanlıklarının ezberimizi bozduğu düşünülebilir ve doğrudur. Şunu ifade etmeliyim ki, bizim sanayici olarak görevimiz ezberlememektir. Ezber bozmak. Yeni, yaratıcı, yararlı ve farklı ürün çıkarmak bizim görevimizdir.

Yaşar Topluluğu teknolojiye, Ar-Ge çalışmalarına ve tüketiciyi dinlememizi sağlayan sistemlere yatırımlarını artırarak çalışıyor. Selçuk Yaşar'ın Topluluğumuzda yarattığı iklimi bugünkü değerlere tercüme etmem gerekirse, yenilikçi, sürdürülebilir ve tüketici dostu üretim anlayışı.

Pınar markasıyla Türkiye'de girmediğimiz ev yok. Bize bu teveccühü gösteren tüketicilerimize teşekkürü borç biliyorum.

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 Gökaliler,  
Yaprak Özer, Aynıl 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 2022 - SAYI 22  
3 AYDA BİR YAYINLANIR  
YEREL SÜRELİ YAYIN

Güzel Yaşa dergisinde yayınlanan yazı ve fotoğrafların yayma hakkı Pınar Et'e aittir. Kaynak gösterilse dahi, hak sahiplerinin yazılı izni olmaksızın hiçbir amaçla kullanılamaz, çoğaltılamaz, yayınlanamaz ve ticarete konu edilemez. Dergide yayınlanan yazılar, yazarların kişisel görüş, yorum ve tavsiyelerini içermektedir, İndeks İçerik İletişim Danışmanlık veya Pınar Et yazılarda yer alan bilgi, görüş ve tavsiyeler nedeniyle doğabilecek maddi ve manevi zararlardan hiçbir şekilde sorumlu değildir.



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

3 Sağlık	ENGİNAR HAKKINDA
4 Kısa Kısa...	PRATİK BİLGİLER, PÜF NOKTALARI
6 Duy da İnanma	RUH SAĞLIĞI İÇİN GAİTA NAKLİ
7 Duy da İnanma	ÖMRÜ 48 DAKİKA UZATMAK İÇİN...
8 Duy da İnanma	MANTAR DERİSİNDEN AYAKKABI, ÇANTA, CEKET
9 Duy da İnanma	KAFEİN ŞEKERLEMESİ
10 Diyet	NEDEN "HAYIR" DİYEMİYORUZ?
11 Diyet	KİLO VEREMEMİZİN NEDENİ...
12 Diyet	EKMEKTE KOLESTEROL VAR MI?
13 Diyet	DOYURMUYOR ACIKTIRIYOR?
14 Sağlık	B1 VİTAMİNİ MİGRENİ AZALTABİLİR Mİ?
15 Sağlık	AKILLI UYGULAMALAR FAYDALI MI?
16 Sağlık	YARALAR NASIL İYİLEŞİR?
17 Sağlık	KATARAKTI ÖNLEMENİN MÜMKÜN MÜ?
18 Sağlık	GEÇ YEMEK OBEZİTEYİ NASIL TETİKLİYOR?
19 Sağlık	BAZI YİYECEKLER NEDEN HASTA EDER?
20 Sağlık	NE KOKUYOR?
21 Sağlık	DERİ GERME AMELİYATINA DAİR
22 Ramazan	PROTEİN ZENGİNİ İFTAR SOFRALARI
24 Ramazan	YUMURTA SAHURDA TOK TUTAR
26 Ramazan	BAZILARI SÜTLÜ SEVER BAZILARI ŞERBETLİ
30 Sos	4 FARKLI GUACAMOLE
32 Süper Mutfak	SÜPER YİYECEKLER
34 Süper Mutfak	PİŞMEDEN HAZIR PROTEİN TOPLARI
36 Süper Mutfak-VEGAN	SEÇİMLER
38 Süper Mutfak	HİNDİ SEVENLERE ÖZEL
40 Süper Mutfak	DÜŞÜK KARBONHİDRATLI 2 TARİF
42 Süper Mutfak	BESLEYİCİ, LEZZETLİ VE PRATİK 2 SÜPER TARİF
44 Süper Mutfak	BİTKİ BAZLI 5 MAKARNA SOSU
46 Beslenme	GLİKOZ VE FRUKTOZ BEYNİ NASIL DOYURUYOR?
48 Minimalizm	GİYMEYECEĞİZ... NEDEN TUTUYORUZ?
50 Kişisel Gelişim	AVRUPA'NIN EN SİNİRLİ ÜLKESİ TÜRKİYE
51 Kişisel Gelişim	FELAKET TELLALI OLABİLİR MİSİNİZ?
52 Kişisel Gelişim	ÖMRÜ UZATMANIN FORMÜLÜ AMAÇ EDİNMEK
53 Kişisel Gelişim	30 DAKİKA UZAK KALABİLİR MİSİNİZ?
54 Yaş Almak	YILLAR MI DNA MI?
55 Yaş Almak	PROTEİN SEVİYESİ YAŞINIZI SÖYLÜYOR
56 Çocuk	BAŞARININ PÜF NOKTASI ÇOCUK MU EBEVEYN Mİ?
58 Evcil Dostlar	ONLARLA HAYAT BİR BAŞKA GÜZEL...
60 Spor	AZI KARAR
61 Spor	BEL AĞRISI İÇİN 4 PRATİK EGZERSİZ
62 Spor	OTURDUĞUNUZ YERDEN SOLEUS ŞINAVI
63 Spor	ÇEKİRDEK KASLAR NEDEN ÖNEMLİ?
64 Beslenme	ANTİK TAHİLLERLE MODERN BESLENME

### Kalp sağlığı için önemli

Yüksek protein içeriği sayesinde kalp kasını güçlendirdiği ifade ediliyor.

### Aradığımız tüm vitaminler

Enginar bu kadar değerli kılan özelliklerden biri de zengin vitamin içeriği. İçeriğinde hangi vitaminler var dersanız liste uzun; fosfor, kalsiyum, demir, sodyum, potasyum, magnezyum, çinko, A, B1, B2, B6 ve C vitamini...

### Karaciğer dostu

Antioksidan özelliği sayesinde, karaciğerden toksik maddelerin atılmasına yardımcı oluyor ve karaciğerin sağlıklı çalışmasını destekliyor.

### Biliyor musunuz?

Enginar, bir sebze olarak kabul edilse de aslında bir deve diken türü. Tedavi amaçlı kullanılmasının yanı sıra son derece besleyici olan enginar buharda, fırında, ızgarada pişirilebilir.

### Kolesterolü olanlara birebir

Enginarın içeriğinde yer alan 'sinarin', kandaki kötü kolesterolün düşmesine yardımcı oluyor. Enginar yaprağı da kolesterol seviyelerinin dengelemesi için öneriliyor.

### Lifli yapıyla sindirim dostu

Lifli yapıyla kan şekerini düzenleyen enginar, sindirim sisteminin sağlıklı çalışmasına da destek oluyor. Bağırsak dostu bakterilerin artmasında etkili.

# Enginar

Mart ayı sonu itibarıyla toplanmaya başlayan enginarın yapısının bozulmaması için mayıs ayı sonuna kadar hasadının yapılması gerekiyor.



### 3 Kuruyemiş Mucize

#### Badem

Badem serbest radikallerin neden olabileceği hasara karşı cildimize yardımcı olan çok güçlü bir antioksidan olan E vitaminini en yüksek düzeyde içerir. Bunlara sert UV ışınları ve havadaki diğer tüm kirleticiler (sigara) dahildir. Badem tüketmek, herhangi bir cilt travmasının yanı sıra pigmentasyonun da iyileşmesine yardımcı olabilir. Menopoz sonrası kadınlar üzerinde yapılan bir araştırma, 16 hafta boyunca günlük kalorilerinin %20'sini bademden alan kadınların kırışıklık şiddetinin azaldığını ortaya koymuş.



#### Ceviz

Cevizler çok güçlü atıştırmalıklar... Beynin yapısına benzemeleri tesadüf mü bilinmez, Alzheimer ve Demans gibi bilişsel hastalıklara karşı yüksek düzeyde antioksidan ve anti-inflamatuar koruma yaratırlar. Ceviz, bilişsel gerilemeyi önlemeye yardımcı olan, yüksek alfa-linolenik asit seviyelerine sahiptir.

#### Antep Fıstığı

Kan şekeri kontrolü ve yüksek protein için Antep fıstığı önerilir. Hayvansal proteini diyetinizden çıkarmaya çalışıyor veya daha fazla bitki bazlı protein tüketmenin yollarını arıyorsanız, çözüm Antep fıstığı. Doğru amino asit profilini içerdiği için tam bir bitki bazlı protein kaynağı olarak kabul edilen Antep fıstığı yüksek antioksidan ve anti-enflamatuar aktivite içerir, kalp sağlığını destekler ve kan şekerini kontrol etmeye yardımcı olur.

## Formül



### Dünya Sağlık Örgütü (WHO) yetişkinlere öneriyor!

- Yaş ve sağlık durumuna göre değişmekle beraber;  
Haftada;
- ✓ 150 dakika orta yoğunlukta aerobik fiziksel aktivite ya da 75 dakika kuvvetli yoğunlukta fiziksel aktivite
  - ✓ En az iki gün tüm büyük kas gruplarını içeren orta veya yüksek yoğunluklu direnç veya ağırlık gibi kas güçlendirici aktivite
  - ✓ Asla uzun süre oturma pozisyonunda kalmamak
  - ✓ Kalp atış hızınızı artırmak için:  
Koşu, Yüzme, Bisiklet, Dans  
Otururken kalkıp 1-2 dakika zıplama hareketi

## Dip Not

### İyi uyku ipuçları

**Reçeteli ilaç ya da takviye almadan uyku kalitesi nasıl artar mı:**

#### Aynı Saatte

Hafta sonları da dahil her gün aynı saatte yatıp kalkarak vücudunuzun doğal uyku-uyanıklık döngüsünü düzenlemeye çalışın.

#### Aynı Rutin

Yatmadan önce rahatlatıcı bir alışkanlık şart; banyo veya duş, kitap okumak veya sakinleştirici müzik dinlemek gibi...

#### Rahat Ortam

Yatak odanızın serin, karanlık ve sessiz mi. Rahat bir yatak, yastık ve yatak takımına yatırım yapmaya ne dersiniz.



#### Ekranları Yok Edin

Yatmadan en az iki saat önce akıllı telefon, tablet veya dizüstü bilgisayar gibi elektronik cihazları kullanmıyoruz.

#### Kafein Nikotin Alkol Olmaz

Bu maddeler uykunuzu bozar ve uykuya dalmanızı zorlaştırabilir.

#### Spor Şart

Düzenli fiziksel aktivite uyku kalitesini artırmaya yardımcı olur ama yatmadan en az birkaç saat önce.

#### Stes yok

Stres uykuya engel olabilir. Meditasyon, derin nefes çalışması ya da yoga gibi rahatlama tekniklerini deneyin.

#### Olmuyorsa doktora

Kalıcı uyku sorunlarınız varsa, doktora başvurmali.

## Araştırma

### Şekeri bal ile değiştirmek

Toronto Üniversitesi'nden araştırmacılar bal içeren klinik deneylerin incelemesini gerçekleştirdi. Bu süreçte araştırmacılar, bal tüketmenin açlık kan şekerini, LDL kolesterolü ve yağlı karaciğer hastalığının bir belirticini düşürdüğünü gözlemledi. Bununla birlikte balın HDL veya iyi kolesterol düzeylerini artırdığı da görüldü.

Sonuçlar aslında şaşırtıcı; çünkü balın yaklaşık yüzde 80'i şeker. Araştırma kapsamında katılımcıların sağlıklı beslenme modellerini takip eden klinik deneyler de önemli birer gösterge. Eklenen şekerlerin, katılımcılar arasında günlük kalori alımının sadece yüzde 10'unu



veya daha azını oluşturduğu gözleniyor. Araştırmacılar şekerden kaçınıyorsanız illa bal yemeye başlayın demiyorlar ama sofraya şekerli veya başka bir tatlandırıcı kullanıyorsanız, bu şekerleri bal için değiştirmenin kardiyometabolik riskleri azaltabileceği görüşündeler.

#### "Sıcak mı soğuk mu?"

İşlenmiş balın pastörizasyondan sonra sağlık üzerindeki etkilerinin çoğunu kaybettiğine dikkat çekiliyor. Çünkü sıcaklık ham balın tüm faydalı özelliklerini yok etmese de etkisini azaltabiliyor. Bu nedenle ham balı tercih etmek ya da balın tadını sıcak bir içecek yerine örneğin yoğurtla birlikte almak öneriliyor.





## Ruh sağlığı için gaita nakli

Modern tıpta heyecan veren gelişmelerden biri fekal mikrobiyota nakli.

Bir başka ifadeyle, sağlıklı bir donörden alınan dışkı, alıcının kolonuna implantasyonu... Mikrobiyomun ruh halini ve ruh sağlığını nasıl değiştirdiği tam olarak anlaşılabilir değil. Modern tıp desek de uygulama yeni değil; 4.yy'da Çin'de ishal tedavisinde kullanıldığı görülüyor.

### İşlem nasıl gerçekleşiyor?

Sağlıklı bir donörden alınan gaitanın, filtre ve dilüe edilerek, alıcının gastrointestinal sistemine yerleştirilmesi şeklinde tanımlanabilir. Antibiyotiğe dirençli gastrointestinal enfeksiyonun tedavisinde etkili olduğu biliniyor. Başarı oranı yüzde 90'ın üzerinde. Ucuz ve güvenli. Nörolojik ve psikiyatrik hastalıkların tedavisinde başarılı uygulamalar bulunuyor.

### Mikrobiyota neden önemli?

Bağırsaktaki bakterilerin sayı ve çeşitliliğindeki değişikliklerin, pseudomembranöz enterokolit, ülseratif kolit, alerji, Parkinson, Alzheimer, MS, depresyon, otizm, obezite, diyabet ve kansere kadar varan hastalıklara sebep olduğu

Uygulama kadar ilginç olan konu; Dünya Sağlık Örgütü (WHO), depresyonun 2030 yılına kadar bir numaralı küresel hastalık nedeni sayılacağını tahmini yapıyor.

düşünüyor. Bağırsak-beyin bağlantısı hakkında bildiklerimiz ve bakterilerin zihni etkilemede oynadığı rolle fekal mikrobiyota transplantasyonu FMT (dışkı nakli) terminolojideki isimleriyle fekal bakteriyoterapi, fekal transfüzyon ve gaita transplantasyonu, ruh sağlığı araştırmalarında da ilgi uyandırdı.

### Ruh sağlığıyla ilişkisi ne?

Sağlıklı bakterilere sindirim ve bağırsıklık direncimize olduğu kadar zihin sağlığımız için de ihtiyaç duyuyoruz. Bağırsak ve beyin, çift yönlü bir iletişim hattı. Bu hatta iletişim sistemi bozulduğunda ruh hali, davranış ve bilişte değişiklikler olabiliyor. FMT, bağırsak bakterilerinin bileşimini değiştirerek ruh hali ve davranıştaki değişiklikleri tetikleyebiliyor. Bilim insanları, bunun psikiyatrik hastalıkların önlenmesi ve

tedavisinde yararlı olabileceğine ikna. Araştırmalar, depresyon ve anksiyete semptomlarında, sağlıklı mikrobiyota transplantasyonundan kaynaklanan azalma tespit ediyor. Tabii tersi de söz konusu: Mikrobiyota psikiyatrik hasta bağırsıklardan sağlıklı alıcılara aktarıldığında, alıcılar depresyon ve kaygı benzeri semptom ve davranışlar geliştiriyor.

### Ruh sağlığıyla ilişkisi ne?

Sağlıklı bakterilere sindirim ve bağırsıklık direncimize olduğu kadar zihin sağlığımız için de ihtiyaç duyuyoruz. Bağırsak ve beyin, çift yönlü bir iletişim hattı. Bu hatta iletişim sistemi bozulduğunda ruh hali, davranış ve bilişte değişiklikler olabiliyor. FMT, bağırsak bakterilerinin bileşimini değiştirerek ruh hali ve davranıştaki değişiklikleri tetikleyebiliyor. Bilim insanları, bunun psikiyatrik hastalıkların önlenmesi ve tedavisinde yararlı olabileceğine ikna. Araştırmalar, depresyon ve anksiyete semptomlarında, sağlıklı mikrobiyota transplantasyonundan kaynaklanan azalma tespit ediyor. Tabii tersi de söz konusu: Mikrobiyota psikiyatrik hasta bağırsıklardan sağlıklı alıcılara aktarıldığında, alıcılar depresyon ve kaygı benzeri semptom ve davranışlar geliştiriyor.

Kaynak: <https://medium.com>



## Ömrü 48 dakika uzatmak için

Bilim insanları, yanlış yiyecek seçimlerinin, sadece yüzde 10'unu sağlıklı yiyeceklerle değiştirmenin faydasını hesaplamış. Tahmini bir rakam olsa da işlenmiş gıdalardan vazgeçmenin promosyonu; 48 dakika.

Günlük kalori alımınızın sadece yüzde 10'u için daha sağlıklı alternatifleri tercih etmek pek de zor değil aslında. Bu iyi alışkanlığı bir yıl boyunca sürdürmenin yaklaşık 12 günlük kazanç sağlamasına ne dersiniz! Karşılığında tek yapmanız gereken bir adet işlenmiş gıdayı günlük diyetinizden çıkarmak.

Uzmanlar, yiyeceklerin yararlı ve zararlı etkilerinin sağlık temelli değerlendirmesini yaptıklarında, bir

gram işlenmiş et başına 0,45 dakika kaybedildiğini ve bir gram meyve başına 0,1 dakika kazanıldığını buldular. Sayılar, formüller ve sonuçlar haliyle ortalama. Çalışmayı farklı ifadelerle değişik şekillerde okuyoruz, yeni tarafı iyi diyetin sonucu yeni bir düşünme biçimi.

Araştırmalar sağlıklı yiyeceklerin daha az su tüketimi nedeniyle beraberinde çevre için daha güvenli bir ortam yarattığını söylüyorlar. Beslenmenizdeki yüzde 10'luk küçük bir iyileştirme, aynı zamanda karbon ayak izinizi yaklaşık 1/3 oranında azaltabilir.

Bu araştırma, 5 bin 800 gıda türünün besin değeri, üretimi, işlenmesi,

Diyetimizi iyileştirmenin, bizi daha sağlıklı kılacağını, uzun ve sağlıklı yaşamamıza yardımcı olabileceğini artık biliyoruz.

tüketimi, atık profillerinin karbon çıktısı ve su kullanımının analiziyle hastalığa neden olan profile ilişkin değerlendirmelere dayanıyor. Buna göre gıdalar, en iyiden en kötüye doğru üç kategoriye ayrılıyor:

**Yeşil bölge:** Meyveler, sebzeler, kuruyemişler, baklagiller ve doğru şekilde hasat edilmiş bazı deniz ürünleri.

**Sarı bölge:** Kümes hayvanları, tahıllar ve süt – süt ürünleri.

**Kırmızı bölge:** Kırmızı et, özellikle de işlenmiş kırmızı et ve şekerli içecekler.



Bilim insanları deriye alternatif vegan malzemeler üzerinde çalışıyor.

# Mantar derisinden ayakkabı çanta ceket...

Doğanın mucizesi mantar, çeşitli kullanım alanlarıyla alternatif ve sürdürülebilir bir malzeme. Ayakkabıdan çantaya tercih edilebilecek vegan alternatif.

Mantardan üretilen ve dana veya koyun derisi görünümünde tasarlanabilen bir malzeme olan miselyum'un, iklim krizinde atılacak önemli adımlardan biri olarak gösteriliyor ki, aslında hayal de değil. Mantarın vejetatif bir parçası olan miselyum, ip veya kökten oluşan, geniş alanlara yayılan ve her şeyi yapıştırabilen bir yapıya sahip liflerinin toplu hali olarak özetlenebilir.

Birkaç haftada tepsilerde yetiştirilebilen, dokusuyla yumuşak ve esnek el yapımı deriyi andıran, sağlamlık ve dayanıklılık açısından deriden daha iyi performans gösteren malzeme, moda sektöründeki çıkışını, kısa süre önce, özel üretim bir

Hermès el çantası olarak yaptı. Sipariş üzerine yetiştirilen mantar derisi karbon nötr, sürdürülebilir ve düşük maliyetli. Her boyutta üretilebiliyor ve hayvan üretimindeki atıklara veya sentetik deride kullanılan zehirli kimyasallara neden olmuyor. Çevre dostu bir malzeme olarak, moda haricinde, endüstriyel tasarımda ve mimaride de sıkça deneysel projelerin konusu oluyor. Mantar derisi, bir tasarımcının ihtiyaç duyduğu özel şekil ve boyutta parçalar halinde yetiştirilebiliyor. Kesme ihtiyacını ortadan kaldırdığı için de atıklara ve

**Vegan tekstil ürünleri geleneksel deri üretiminde karşılaşılan pek çok sorunu ortadan kaldırırken sentetik derilerde olduğu gibi toksik kimyasallara ihtiyaç duymuyor.**

israfa neden olmuyor. Bazı çevrelerin ifade ettiği gibi mantar göz alıcı bir görüntüye sahip olmayabilir, tüketiciye anlatılması halinde mantardan elde edilmiş ürünlerin göz kamaştırıcı görüntüler vereceğinden kuşku yok. Mantar türevi biyokütleden yapılan deri benzeri malzemeler, doğal ve karbon-nötr biyolojik mantarlar kullanılarak elde ediliyor. Gelişme sürecinde polimerlere ve diğer polisakkaritlere dönüştürülen mantarlardan deri dokusuna sahip ürün elde edilebiliyor.

Mantar derilerin sokak modasında ve otomobil endüstrisinde döşeme olarak kullanılmasını sağlayan ölçeklenebilir üretim avantajı bulunuyor. Mantar derisinin en büyük avantajı, doğaya tekrar karşabilmesi ve parçalanabilmesi. Şöyle de düşünebilirsiniz; mantarlar geleceği şekillendirecek malzemeler. Mantar derisi oyuncak bloklarda, darbelere karşı direnci olduğu için döşemelerde kullanılabilir.



## “Kafein Şekerlemesi” nedir?

Şaşırtıcı değil mi? Nasıl olur demeyin, içeriği takip edin...

Uykunun sağlık için oldukça gerekli ve önemli olduğunu biliyoruz. Öyle ki uyku hayatımızın neredeyse üçte birini oluşturuyor hatta bazen yorucu bir günde kısa bir “şekerleme” yapma ihtiyacı bile duyuyoruz. Peki bunu yapmadan önce biraz kahve içmenin sizi daha enerjik yapabileceğini iddia eden araştırmalar var dersek? Şaşırtıcı olsa da uyku ve kafeinin gücü birleşince gerçekten daha canlı ve dinamik olmak mümkün görünüyor. Bilim tarafından desteklenen bu yaklaşıma yakından bakmaya ne dersiniz?

### Nasıl Yapılır?

Kafein şekerlemesi yapmak oldukça basit ve eğlencelidir. Yaklaşık 200 mg kafein almak için bir fincan sert kahve veya çay için. Ardından hemen 20 dakikalık bir şekerleme yapın. Kendinizi derin bir uykuya sokmaya çalışmayın. Amaç, beyni dinlendirmek için hızlı bir

şekerleme. Pek çok insan gün içinde şekerleme yaptıklarında kendilerini daha halsiz hissettiklerinden şikayet eder. Sersemlik “uyku ataletinden” kaynaklanır. İşte kafein, tam da burada rol oynuyor.

Kahve içtikten sonra hissedilen uyku halinin nedeni, adenoindir. Uyanık kalınan süre ne kadar uzunsa beyinde biriken adenzin miktarı o ölçüde artar. Adenzin rezervi arttıkça “uyuma arzusu” tepe noktasına ulaşır. Uyku uzmanları adenzinin oluşturduğu bu yoğun uyuma isteğine uyku baskısı adını veriyor. Uyuduğunuzda, vücudunuz adenzini parçalar. Ancak kafein, adenzinin beyindeki reseptörlere bağlanmasını engeller. Yani kahve içip sonra şekerleme yaptığınızda, adenzinin neden olduğu uyku hali azalır. Sonuç olarak, daha tazelenmiş hissederek uyanırsınız.

### Faydaları Nelerdir?

Kafein şekerlemeleri uyku kalitesini artırabilir, uyanıklığı artırabilir ve yorgunluğu azaltabilir. Kafeinli şekerleme yapmak, etkisini en çok uykusuz olduğunuzda veya uykulu hissettiğinizde gösterir. Hissettiğiniz uyku hali, size canlandırıcı bir şekerleme yapma fırsatı verebilir. Şekerlemeden uyandırdığınızda, kafein devreye girmiş olur ve kendinizi daha uyanık hissedersiniz. Ayrıca ruh halinizi, bilişsel işlevinizi ve tepki sürenizi iyileştirmeye yardımcı olabilir. Yapılan bir araştırma, kafeinli şekerleme yapan uykusuz katılımcıların, şekerleme yapmayan veya kestirenlere göre dikkat ve tepki süresini ölçen testlerde daha iyi performans gösterdiğini göstermektedir.

Kafein şekerlemesi, uyumaya ve kafeine dayanan bir üretkenlik hilesidir. Verimliliğinizi artırmanın kolay bir yolunu arıyorsanız, kafein şekerlemesini deneyebilirsiniz.





İşin sırrı:  
Doğru  
kombinasyonu  
yaratmak!

## Neden “hayır” diyemiyoruz?

Patates cipsi yemeden yaşayamayanlardan mısınız? Ve bunun için suçluluk mu duyuyorsunuz? Cipsler bir zevk ve rahatlık kaynağı olmaktan suçluluk, stres ve hatta kendinden nefret etme kaynağına mı dönüşüyor? Peki acaba bu duygu yeme alışkanlığını nasıl etkiliyor?

Michael Moss'un çok satan kitabı Tuz Şeker Yağ: Gıda Endüstrisi Bizi Nasıl Bağımlı Hale Getirdi? (Salt Sugar Fat: How the Food Giants Hooked Us), gıda bilimcilerinin satışları artırmak için hayatlarını mümkün olan en çekici ve bağımlılık yapan yiyecekleri test ederek ve yaratarak geçirdiklerini ortaya koyuyor.

Bu bilim insanları, duyuşal faktörlerin ve kalori uyarımının bir kombinasyonu olan “yemek keyfi” ilkelerini inceliyorlar. Üretilen her yiyecek içecek ürünü, nihai “mutluluk noktası” olarak bilinen, zevk duyularını uyandıran şekerin, yağa ve

tuzla ideal oranı bulunana kadar tüketici grupları arasında yıllarca test ediyor. İşte bu mutluluk noktası, tüketicilerin daha fazlası için geri gelmesini sağlayan şey.

Bir bakıma patates cipsi gibi bir ürünün mutluluk noktası, tüketicilerde bağımlılık benzeri eğilimleri tetikleyen nokta olarak tanımlanabilir. Moss'un araştırmasına göre, “narkotikler” ve yiyecekler, özellikle tuz, şeker ve yağ oranı yüksek yiyecekler, birbirine çok benzer. Yutulduktan sonra, aynı nörolojik devreleri kullanarak beynin zevk bölgelerine, vücudumuz

tarafından doğru şeyi yaptığımız için bizi keyifli duygularla ödüllendiren bölgelere ulaşmak için aynı yollarda yarışır.

### Kaşık dolusu yiyebilir misiniz?

Beslenme uzmanı Kelly Abramson da şeker, tuz veya yağın kendi başlarına bağımlılık yapmadığını belirtiyor. “Ağzınıza kaşık dolusu tuz ve hatta şeker attığınızı hayal edin, kesinlikle bir paket cips kadar hoş olmayacaktır. İnsanı gerçekten etkileyen şey, doku ve sıcaklık gibi diğer duyuşal deneyimlerin eşlik ettiği tuz, şeker ve yağın doğru kombinasyonudur” diyor.

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



## Kilo verememenizin nedeni...

Bazıları için formda kalmak gerçekten oldukça “zahmetsiz”. Ne yerse yesin, ne kadar az egzersiz yaparsa yapsın zayıf kalan tanıdıklarınız var mı? Peki kimisi için bu kadar kolayken neden bazı insanlar kilo vermekte çok zorlanıyor? İşte kilo durumunu belirleyen o faktörler...

### Genetik Yapı

Bir araştırmaya göre, şiddetli obezite gibi kalıcı sağlıklı zayıflık kalıtsaldır. Genetik kodlamamız bize en iyi nasıl gelişeceğimize dair bir plan sunar. Genetiğe karşı mücadele etmek, gerçekçi olmayan vücut hedefleri koymamıza neden olabilir. Aile geçmişini göz ardı etmeden genetik yapınıza uygun hedefler belirlemek en doğrusu olacaktır.

### Beslenme Seçimi

Bazı yöntemler ve kısıtlamalar kimisi için uygunken başka birinin sindirimine, hormonlarına ve ruh haline zarar verebilir. Seçtiğiniz besinler öncelikle size enerji vermeli, sizi mutlu hissettirmelidir. Az, öz ve sağlıklı yemek en iyisi olabilir ancak yemeğinin tadını çıkarırken kendinizi kısıtlamanıza gerek yok.

### Egzersiz

Hangi egzersizlerin sizin için en etkili olduğunu bilmek, kilo vermenin önemli bir bileşenidir. Bu, vücudunuza meydan okuyamayacağınız ve sınırlarınızı daha fazla zorlayamayacağınız anlamına gelmez. Yine de, sizin için doğal olan harekete odaklanarak yeteneklerinizi geliştirmek, daha kolay ve etkilidir. Mesela kimisi dans etmeyi sevebilir kimisi ise koşmayı...

### Hormonlar

Erkekler ve kadınlar çok farklı hormonal dalgalanmalara sahiptir. Erkekler 24 saatlik bir döngü içindedir ve her sabah yeni testosteron seviyeleri ile uyanırlar. Kadınlar ise 30 gün boyunca 4 aşamadan geçen aylık döngüler yaşarlar. Bu nedenle erkekler kuvvet antrenmanına, ağır kaldırmaya daha yatkındır ve daha fazla enerji harcarlar. Kadınlar da tüm bunları yapabilir ancak ayın belirli zamanlarında daha etkili veya etkisiz olabilir. Erkek ya da kadın, hormonal döngülerimizin bilinci kilo kaybı için çok önemli olabilir.

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



# Ekmekte kolesterol var mı?

Ekmek, birçok farklı kültür için temel bir besin ve yüzlerce benzersiz çeşidi bulunuyor. Ekmeğin kolesterol içeriği ise belirli faktörlere bağlı olarak değişiyor.

Kolesterol insanların kanında bulunan ve başta karaciğerde olmak üzere bütün hücreler tarafından doğal olarak üretilen, mumsu yapıya sahip bir yağ türüdür. Bir de vücuda kırmızı et, yumurta ve yağlı süt ürünleri gibi yiyecekler yoluyla giren "besinsel" kolesterol vardır. Ekmek genellikle un, su ve maya ile yapılır ve kolesterol içermez. Ancak bazı türler, genellikle kolesterol içeren yüksek düzeyde doymuş yağ içeren hayvansal ürünler kullanılarak yapılır. Beyaz veya rafine edilmiş tahıllardan yapılan ekmek, LDL kolesterol seviyelerini yükseltebilir.

## Doymuş ve trans yağlar

Bazı ekmek çeşitleri, doymuş yağ içeren süt, tereyağı veya yumurta gibi hayvansal ürünler içerir. Doymuş yağ oranı yüksek yiyeceklerse genellikle çok miktarda kolesterol içerir. Besinlerdeki kolesterolün tek başına bir kişinin kan kolesterolü üzerinde çok az etkisi vardır ancak gıdalardaki doymuş ve trans yağlar kolesterol seviyelerini artırmada daha büyük bir etkiye sahiptir. Doymuş yağın, beyaz ekmek gibi rafine karbonhidratlarla birlikte kanımızdaki LDL kolesterol düzeylerini artırma olasılığı daha yüksektir.

## Kepekli tahıllar ve kolesterol yönetimi

Tam tahıllı ekmek türleri; tam buğday, bütün arpa, esmer pirinç, tam tahıllı yulaf, yulaf ezmesi, bütün çavdar ve çoklu kepekli tahıllardan yapılan ekmek türlerini içerir. Tam tahıllı ekmek, tahıllardan elde edilen tüm besinleri ve lifleri içerir, bu da onu iyi bir diyet lifi kaynağı yapar. Kaynaklar, lifin vücudun bir miktar yağ ve kolesterol almasını engellediğini gösteriyor. Bu, kandaki başka bir yağ türü olan trigliserit düzeylerini ve kolesterol düzeylerini düşürebilir ve kalp hastalığı riskini azaltabilir.

Yapılan bir araştırma, kahvaltıda glisemik indeksi (GI) yüksek olan beyaz ekmeğin düşük GI'ye sahip kepekli ekmekle değiştirilmesinin vücudun glisemik tepkisini yavaşlattığını ortaya koyuyor.

İşte bu nedenle, daha fazla tam tahıllı ekmek türü yemek de dahil olmak üzere lif alımı kolesterol seviyelerini düşürmeye yardımcı olabilir.

Kolesterolün düşmesi, inme ve kalp krizi riskinin de azalması demektir.

## Beyaz ekmek

Beyaz ekmek, una daha ince bir doku vermek için kepeği ve özü çıkaran bir işlem olan rafine ekmek unu içerir. Bununla birlikte, süreç aynı zamanda demir, B vitaminleri ve lif gibi temel besin maddelerini de ortadan kaldırır. Bu nedenle, üreticiler rafine unu "zenginleştirerek" vitaminleri eklerler ancak lifi değiştiremezler. Bu lif eksikliği, beyaz ekmeğin bir kişiyi tok hissettirme olasılığının düşük olduğu ve aşırı yeme olasılığının daha yüksek olduğu anlamına gelir. Rafine karbonhidratlar olarak da bilinen rafine tahıllar da vücut tarafından daha hızlı sindirilir ve bu da kan şekerini yükseltebilir. Kan şekeri düzeyi yüksek olan bir kişinin daha yüksek LDL kolesterol düzeylerine ve daha düşük HDL veya iyi kolesterole sahip olma olasılığı daha yüksektir. Pide ekmek, baget, gözleme sandviç ekmeği gibi ekmekler bu sınıfa girer.

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

# Doyurmuyor acıktırıyor!

Sağlıklı beslenmek ve fazla kilo almamak için uzun süre tok tutan öğünlerle dengeli beslendiğinizden emin olmalısınız. Ancak bu "dengeyi" bozan yiyecekler de var elbette. İşte kısa sürede acıktırarak yeme isteğini tetikleyip kilo almaya davetiye çıkaran o yiyecekler:

## Tuzlu atıştırmalıklar

Aşırı tuzlu atıştırmalıklar sodyum açısından yüksek, lif ve protein açısından düşüktür. Yüksek tuz içeriği nedeniyle vücudu kurutur ve bu da vücudun atıştırmayı daha çok istemesine neden olur. Atıştırmalıklar genellikle karbonhidrat ağırlıklıdır. Bu ise kan şekeri artışına neden olarak açlık krizini tetikler.

## Şekerli tahıllar

Kahvaltılık gevrekler ağırlıklı olarak şekerden oluşur ve bu, insülin seviyenizi yükselterek ani bir çöküşe yol açarak ve sizi çok acıktırır. Bu gevreklerin pek çoğu, kan dolaşımında hemen şekere dönüşen rafine karbonhidratlardan yapılır. Bu, daha fazla karbonhidrat ağırlıklı yiyecekler istemenize neden olur ve aşırı yeme kısır döngüsünü başlatır.

## Meyve Suları

Genellikle yüksek şeker içeriğine sahip olan meyve sularının tüketimi geçici olsa da kan şekerinizin yükselmesine neden olur. Bu durum ciddi bir açlık hissi uyandırır. Açlık krizlerini önlemek için kan şekeri dengeyi korumalısınız. Bu nedenle meyve sularını tüketmek yerine, besin içerikleri açısından daha faydalı olan meyveleri tercih etmek daha iyidir. Örneğin, glikoz emilimini ve kalp atış hızını artırmaya yardımcı olan mineraller içeren çilek, bu açıdan doğru bir seçenek olabilir.

## Düşük lifli gıdalar

Lif, yavaş ve kademeli olarak parçalanarak midenizi daha uzun süre dolu tutar. Ayrıca suyu emdiğinde genişler ve iştahı minimumda tutan tokluk hissi yaratır. Lif oranı yüksek yiyecekler daha uzun süre sindirilir. Bu durum, beyninize tok olduğunuzun sinyalini verir ve günün geri kalanında daha az yerken tok hissetmenizi sağlar. Ancak düşük lifli yemekler daha hızlı sindirilir ve kısa süre sonra sizi aç bırakır. Yeterince protein ve sağlıklı yağ yeseniz bile, lif eksikliği, buzdolabını daha fazla yiyecek için kontrol etmenize neden olur.



## B1 vitamini migreni azaltabilir mi?

Beslenme alışkanlıklarının baş ağrılarını tetikleyebildiği ya da önleyebildiği biliniyor.



Migren, tipik olarak başın bir bölgesinde ortaya çıkan şiddetli baş ağrılarının neden olan nörolojik bir durumdur. Ağrı çok yoğun olabilir ve insanlar bazen mide bulantısı veya kusma gibi başka semptomlar yaşayabilir. Migren kaynaklı baş ağrıları, stres veya hormonal değişiklikler gibi belirli tetikleyicilerle ilişkili olabilir. Yapılan son çalışmalardan biri ise tiaminin (B1 vitamini) migren ile ilişkisini ortaya koyuyor.

Uzmanlar, beslenme alışkanlıklarının migreni tetikleyebildiği görüşünde birleşiyor. Özellikle şarap, peynir ve kafein çeşitlerinin migren baş ağrısını ortaya çıkarabildiği biliniyor. Ancak durum kişiden kişiye değişebilir. Baş ağrısını tetikleyen bir durum olup olmadığını görmek için hastalardan günlük tutmalarını isteyen doktorların elde ettiği farklı sonuçlar var. Hastalardan gelen bilgilere göre kafein

baş ağrısına neden olabileceği gibi ağrıyı azaltmaya yardımcı da oluyor. Bu nedenle hangi besinin baş ağrısına neden olduğunu ya da engellediğini genelleştirmek zor. Yapılan son çalışmalardan biri ise oldukça dikkat çekici. Çünkü söz konusu araştırma, B vitamininin migreni azaltabileceğini öne sürüyor.

Çalışmada araştırmacılar iki B vitamini çeşidi olan tiamin (B1 vitamini) ve riboflavin (B2 vitamini) ile şiddetli

**Beslenme ve migren arasındaki ilişki hakkında daha fazla veri ortaya çıktıkça, araştırmalar ve tedavi için klinik öneriler de geliyor.**

baş ağrısı veya migren deneyimi arasındaki ilişkiyi mercek altına almış. 1999-2004 yılları arasında Ulusal Sağlık ve Beslenme İnceleme Anketi'ne (NHANES Güvenilir Kaynak) katılanların verilerinin de incelendiği çalışmada araştırmacılar, analizlerine 13 binden fazla katılımcıyı dahil etmiş. Bu katılımcılardan 2 bin 745'inin son üç ay içinde ya şiddetli bir baş ağrısı ya da migren atağı geçirdiği biliniyor. Bu çalışma, migren baş ağrısının tetiklenmesinde beslenme faktörlerinin etkili olabileceğini destekleyen önemli veriler sağlıyor. Çalışmanın, tiaminin (B-1 vitamini) migreni hafifletmede istatistiksel olarak anlamlı bir rol oynadığını göstermesi özellikle dikkate değer. Migren atağından önce serotonin düzeyinin yüksek olduğu prensibiyle yapılan çalışmada tiaminin, nörotransmitter serotoninin beyin seviyelerini düzenlemede önemli olduğu ortaya konuyor.

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

## Akıllı uygulamalar faydalı mı?

Bilgi çağında, zindeliğimizi takip etmek için yeni yollar bulmamız şaşırtıcı değil. Bir zamanlar yalnızca günün saatini takip ederken artık akıllı telefon, saat ve farklı cihazlarla kalp atış hızını, attığımız adımları, kalori verilerini, çıkılan merdivenleri, uyku düzenini ve hatta bazen EKG'leri veya kan oksijen seviyelerini takip edebiliyoruz. Peki bu veriler gerçekten yararlı mı?

The American Journal of Medicine'de yayınlanan bir inceleme, giyilebilir cihazların sağlık sonuçları için bir fayda sağladığına dair çok az gösterge buldu. Geçici bir motivasyon sağlasalar da

incelenen çalışmaların çoğu, bu cihazlarla elde edilen verilerin uzun vadeli sağlık trendleri üzerinde önemsiz bir etkiye sahip olduğunu gösterdi. Neden mi? Çünkü sayısız bilgi toplamamıza rağmen, bunların hiçbirini kullanmak için etkili bir yöntemi bir araya getiremiyoruz. Birçok kişi bu verileri kapsamlı ve eyleme geçirilebilir bir fitness planında derlemek için gerekli bilgi ve deneyime sahip değil.

Bununla birlikte kalori sayımı gibi verilerde hatalı ölçüm tartışmalarının da devam ettiği düşünülürse tüm görevi bir cihaza bırakmak pek de doğru olmasa gerek.



Kaynak: <https://betterhumans.pub/>

### Dip Not

## Mide gribi için ilaçsız tedavi yöntemleri

Mide gribi olarak da bilinen mide üşütmesi; mide bulantısı, kusma, ishal ve mide ağrısına neden olan bir bağırsak enfeksiyonudur. Sağlıklı kişilerde ve daha büyük çocuklarda mide gribi semptomları çok şiddetli değilse tedavi sürecini evde yönetebilirsiniz.

### Sıvılar

Her yaşta insan için tedavinin en önemli unsuru, sıvı tüketmek. Hala anne ya da devam sütü alan bebeklerde buna mutlaka devam edin. Kaybedilen sıvıları telafi etmek, temel beslenmeyi sağlayıp bebeği rahatlatır. Çocuklar ve yetişkinler de bol miktarda sıvı içmeyi ihmal etmemelidir.



### Bitkisel Destekler

Çalışmalar, bitkisel desteklerin semptomları hafifletebileceğini gösteriyor. Bunlardan biri, mide bulantısını hafifleten ve kusmayı önleyen, zencefildir. Diğer bir yaygın seçenek ise nane çayı içmenin veya nane yağını solumanın mide bulantısını azaltmaya yardımcı olabileceğine yönelik incelemeler bulunuyor.

### Beslenme Tarzı

Büyük porsiyonlar veya çok baharatlı ve ağır yiyecekler kusmayı ve ishali daha da kötüleştirebilir. Muz, pıllav, elma, çay veya kızarmış ekmeğin bu süreçte fayda sağlar.

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



## Yaralar nasıl iyileşir?

Yaralanmaya maruz kaldığımızda, o bölgedeki hücreler ve çevre dokular etkilenir. Peki vücudunuzda bir yaralanma olduğunda iyileşme sürecinin nasıl geliştiğini hiç düşündünüz mü?

Yaralandığımızda bazen acı duyarız bazen uzuvlarımızda fonksiyon kaybı bile yaşayabiliriz. Örneğin ayağımızda bir burkulma ya da kırık yaşadığımızda iyileşene kadar normal bir şekilde yürüyemeyiz. Aslında yaralanma ile deneyimlediğimiz ağrı, o bölgedeki bağışıklık sisteminden kaynaklanan akut enflamasyon yanıtının bir semptomudur.

**Kızarıklık ve ısı;** iltihaplı bölgeye artan kan akışından kaynaklanır.  
**Şişme;** sıvı birikmesinden kaynaklanır.  
**Ağrı;** sinir uçlarını uyaran kimyasalların şalınmasından kaynaklanır.  
**İşlev kaybı** ise tüm faktörlerin bir kombinasyonundan kaynaklanır.

Bu belirtiler, vücut yüzeyinde akut iltihaplanma meydana geldiğinde ortaya çıkar; ancak iç organların akut iltihaplanmasında bunların tümü belirgin olmaz.

Bir yaralanma yaşadığımızda, vücut kendini hemen onaramaz. Sıralı bir süreç söz konusudur. Asıl onarım başlamadan hasarlı kısımlar önce yok edilir sonra iyileştirme süreci başlar. Vücudun hasarla ne kadar sürede başa çıkabileceğini unutmamalıyız. Yaralanmanın olduğu yerde, her zaman acı ve rahatsızlık olacaktır. Bu nedenle, iyileşmeye giden yol hala oldukça rahatsız edici olabilir ama sonuç tüm bunlara değerlidir.

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



## Boğaz ağrısından kurtulmanın kolayı var!

Boğaz ağrılarının ana nedeni virüslerdir. Bakteriyel enfeksiyonlar, alerjiler ve tahriş edici maddeler de ağrıya neden olabilir. Hastalıklar, alerjiler ve asit reflü gibi çeşitli faktörler de boğaz ağrısına yol açabilir.

• Tuzlu suyla gargara yapın ve bol su için.

• Boğaz ağrısını daha da kötüleştiren sigara, alkol, asitli içecekler ve baharatlı yiyeceklerden uzak durun.

• Bulduğunuz ortamdaki havayı nemlendirin. Havanın kuru olması, boğaz ağrısını artırabilir.

• Meyan kökü, zerdeçal, yeşil çay, zencefil ve hatmi kökü çayı gibi bitkisel çayları deneyin.

• Pastiller boğaz ağrısının semptomlarını hafifletmeye yardımcı olabilir. Ağızda çözünürler ve kuru, tahriş olmuş bir boğazı yatıştıran bileşenleri serbest bırakırlar.

• Özellikle D vitamini, C vitamini, çinko almak boğaz ağrısını önlemeye yardımcı olabilir.

• Boğaz ağrısı birkaç gün içinde geçmezse mutlaka doktorunuza başvurun.

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

## Katarakt riskini azaltmak mümkün mü?

Katarakt yaşa bağlı görülen en yaygın göz hastalıklarından ve görme kaybının en başta gelen nedenlerinden biridir. Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre Türkiye'deki körlük nedenlerinin yüzde 50'i katarakt hastalığından kaynaklanıyor.

### Katarakt nedir?

Hafifçe buğulanmış bir camdan baktığınızı düşünün. Bunun araba sürmenizi, arkadaşınızın ifadesini iyi görmeyi veya okumanızı zorlaştırdığını hayal edin. İşte katarakt tam da bu şekilde, normalde şeffaf olan göz merceğinin bulanıklaşmasıdır.

### Katarakt gelişimi nasıl önenebilir?

Katarakt gelişimini veya ilerlemesini yavaşlatmak için birkaç etkili strateji geliştirebilirsiniz. İlk olarak, düzenli göz muayeneleri yaptırın. Diğer potansiyel risk azaltıcı uygulamaların başında ise sigara içmekten ve aşırı alkol kullanımından kaçınmak var. Bol miktarda meyve ve sebze tüketerek iyi beslenin. Bu gıdalardaki antioksidanlar göz sağlığını destekler. Fiziksel aktivite yapın. Son olarak ise güneş gözlüğü takın. Güneşin ultraviyole ışığı katarakt gelişimini tetikleyebilir. Dışarıdayken ultraviyole B (UVB) ışınlarını engellemek için gözlerinizi mutlaka koruyun.

## Demansa karşı güçlü koruma

Araştırmalar yüksek doz B vitamini takviyelerinin bilişsel gerileme oranını önemli ölçüde yavaşlatabileceğini gösteriyor.

Hafif bilişsel bozukluğu olan demans öncesi aşamadaki 168 kişilik bir grubun yarısına iki yıllık bir süre boyunca B12, folik asit ve B6; diğer yarısına ise plasebo yani etkisiz ilaç verildi.

Deneme sonunda, B vitamini grubu hafıza ve bilişsel işlev testlerinde önemli ölçüde daha iyi puan aldılar.

Plasebo verilenler ise 2 yıllık dönemde Hcy düzeylerinde önemli bir artış yaşadı.

Bu sonuçlar, hafif bilişsel bozukluğu olan yaşlılarda hızlanan beyin atrofi oranının B vitaminleri ile tedavi edilerek yavaşlatılabileceğini gösterdi.

Ancak unutmamalı ki, tedavi ancak bunama başlamadan önce, yani hafif bilişsel bozulma aşamasında etkili görünüyor.

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





## Geç yemek yemek obeziteyi nasıl tetikliyor?

Kilo alma konusunda gece atıştırmalarına karşı tavsiyelere mutlaka rastlamışsınızdır. Peki geç saatte yemek yemek bu durumu gerçekte acaba ne kadar tetikliyor?

Geç yemenin obezite riskinin üç ana oyuncusu yani "kalori alımının düzenlenmesi, yakılan kalori miktarı ve yağ dokusunda moleküler değişiklik" üzerindeki eşzamanlı etkilerini kapsamlı bir şekilde ele alan araştırmalar var.

Gelelim çalışmanın ayrıntılarına. Araştırma ekibi, aşırı kilolu veya obez aralığında vücut kitle indeksi olan 16 hastayı inceledi. Her katılımcı iki laboratuvar protokolünü tamamladı: Biri

**ABD’de yapılan yeni bir araştırma, geç yemek yemenin enerji harcamayı, iştahı ve yağ dokusundaki moleküler yolları önemli ölçüde etkilediğini buldu. Sonuç olarak da normal öğün zamanından dört saat sonra yemek yemenin açlık seviyesinde, yedikten sonra kalori yakma ve yağ depolama şeklinde önemli bir fark yarattığını ortaya çıkardı.**

kesin olarak programlanmış bir erken yemek programı ve diğeri, yaklaşık dört saat sonrasına programlanmış öğünler. Sonuçlar, daha geç yemek yemenin açlık ve iştah düzenleyici hormonlar üzerinde derin etkilere sahip olduğunu ortaya çıkardı. Tokluk sinyali veren leptin hormonunun seviyeleri, erken yeme koşullarına kıyasla geç yeme durumunda 24 saat boyunca azaldı. Katılımcılar geç yemek yediklerinde, aynı zamanda daha yavaş bir oranda kalori yaktılar.

Araştırmayla, geç yemek yemenin obezite olasılığını artırabileceği bir kez daha kanıtlanırken bunun nasıl oluştuğuna da ışık tutuldu.

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

## Bazı yiyecekler *neden hasta eder?*

Çok sevdiğiniz ya da pek hoşlanmasanız bile sağlıklı olduğunu düşünerek tükettiğiniz bazı besinler, size rahatsızlık mı veriyor?

Vücudunuzun istemediği yiyecekleri yediğinizde, ona davetsiz bir misafir gibi davranır ve sindirim sisteminize saldırmaya başlar. Aslında vücudunuz kendini savunur ama sonuç bağırsak iltihabı olarak karşınıza çıkar. Sürekli olarak vücuda iyi gelmeyen yiyecekleri yemek, kronik iltihaplanmaya davetiye çıkarmak anlamına gelebilir.

Bununla birlikte gıdaların ortaya çıkardığı farklı rahatsızlıklara da bakmak gerekir. Sık karşılaşılan terminolojiler olan gıda intoleransları, alerjiler ve hassasiyetler aslında üç farklı şeydir.

**Gıda intoleransları** sindirimle ilgilidir, vücudun belirli proteinleri parçalayacak belirli enzimlerden yoksun olduğu anlamına gelir.

**Gıda alerjileri** aşırı aktif bir bağışıklık sisteminden kaynaklanır. Alerjiler ani, şiddetli ve yaşamı tehdit edici olabilir.

**Gıda hassasiyeti** daha hafiftir ve yenen besinin miktarına bağlı olarak saatler ya da bazen günlerce sürebilir.

### Gıda Günlüğü Tutun

Tükettiğiniz bazı gıdaların sizi rahatsız ettiğini düşünüyorsanız, yemek sırasında veya sonrasında herhangi bir belirti olup olmadığına mutlaka dikkat edin. Bir gıda günlüğü tutarak şüpheli yiyecekleri takip edebilirsiniz. Yediğiniz besinleri ve sonrasında nasıl bir rahatsızlık yaşadığınızı yazarak bu günlüğü oluşturabilirsiniz.

Kaynak: <https://medium.com>







## Ne kokuyor?

Kokulara karşı çok mu hassasınız? Birçok koku sizi rahatsız ediyor hatta hasta mı hissettiriyor? Farklı kokular bazı insanlara için bunalıcı olabilir, öyle ki baş ağrısını, solunum problemlerini bile tetikleyebilir. Peki bunun nedeni ne?

Koku duyarlılığına, artan bir koku alma duyusuna sahip olmakla karakterize edilen hiperosmi denir. Bazı durumlarda, hassasiyetler osmofobiye, yani kokulara karşı korku veya psikolojik isteksizliği tetikleyebilir çünkü aşırı rahatsızlığa neden olabilirler. Öyle ki bir çalışma, migreni olan kişilerin %84 kadarının osmofobi yaşadığını çünkü belirli kokuların bir atağı tetikleyebileceğini buldu.

### Koku hassasiyetine ne sebep olur?

Konuyla ilgili uzmanlar bunun trigeminal sinir adı verilen burun boşluğunu çizen bir sinirle ilgili olduğunu söylüyor. Bu sinir acı, dokunma, sıcaklık gibi duysal bilgileri burundan beyne gönderir, böylece etrafımızdaki dünyayı anlamlandırabiliriz. Koku hassasiyeti olan kişilerde, belirli kokulara maruz kalındığında trigeminal sinir görünen o ki biraz "sakatlanabiliyor". Bugüne kadar koku hassasiyetleri hakkında çok fazla araştırma yapılmış değil ancak önde gelen hipotez, kokuyu işleyen sinirleri "yanlış ateşleyen bir şey olduğu".

Mümkün olduğunca belirli tetikleyicilerden kaçınmak yararlı olabilir. Tetikleyicilerin herkes için farklı olabileceğini unutmayın. Bazı insanlarda belirli yiyecekler bir tetikleyici iken, diğerleri için parfüm veya kimyasal kokular katlanılmaz olabilir.

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

## Deri germe ameliyatına dair...

Yüz germe ve meme küçültme gibi ameliyatlara ise kozmetik cerrahi olarak sayılır. Bu ameliyatlara herkes tercih edebilir ancak plastik cerrah öncesinde uygun bir aday olup olmadığını değerlendirilecektir. Vücudun farklı bölgelerine odaklanan farklı deri germe ameliyatlara var. En yaygın türleri sıraladık.

### Abdominoplasti

Karın bölgesindeki fazla derinin çıkarılmasını ve karın duvarı kaslarının güçlendirilmesini içerir.

### Pannikülektomi

Göbek deliğinin altındaki fazla deriye yönelik uygulanan bu operasyon mide, cinsel organlar ve uyluklara uzanan büyük miktarda deriyi çıkarması nedeniyle karın germe işleminden farklıdır. Ayrıca, cerrah genellikle yeni bir göbek deliği oluşturmaz veya karın kaslarını onarmaz.

### Brakioplasti

Bu operasyon, kolun üst kısmındaki sarkan deriyi alarak bu bölgedeki dokuları sıkılaştırır ve pürüzsüzleştirir.

### Mastopexy

Meme küçültme olarak da bilinen bu prosedür sırasında cerrah, göğüslerdeki fazla deri ve yağı alır.

### Ritidektomi

Daha yaygın olarak yüz germe olarak bilinen ritidektomi, boyundaki fazla derinin alınmasına yardımcı olur. Prosedür yüze ve boyuna daha genç bir görünüm kazandırmayı amaçlar.

### Torsoplasti

Bu prosedürün diğer isimleri arasında alt vücut kaldırma ve "annelik estetiği" de vardır. Gövdenin yanlarındaki ve arkasındaki fazla deriyi alır ve abdominoplasti veya pannikülektomi ile birlikte gerçekleştirilir.

### Uyluk estetiği

Bazılarının uyluk germe olarak adlandırdığı bu prosedür, iç uyluklardaki fazla deriyi alır.

### Ameliyat öncesi dikkat edilmesi gerekenler

Doktorunuz sizi ameliyattan önce yapılacaklar konusunda yönlendirecektir ancak muhtemel liste şöyledir:

- Düzenli kan testleri yaptırmak
- Sigara veya alkolden kaçınmak
- Belirli bitki ve vitaminlerin alımını azaltmak
- Bazı ilaçları kesmek

Bu tür ameliyatlardan önce mümkün olduğunca sağlıklı bir yaşam tarzı hedeflenmelidir.

Özellikle aşırı kilo kaybının ardından oluşan deri sarkmaları, hamilelik veya emzirme sonrasında da görülebilir. Bir kişi bariatrik cerrahi olarak da bilinen kilo verme ameliyatı geçirmişse cilt germe ameliyatı olabilir. Daha çok görünüşlerinden memnun olmayanların tercih ettiği cilt germe operasyonlarından önce kişinin 6 ay boyunca hedef ağırlığını korumuş ve genel sağlık durumunun iyi olması gerekir.





# Protein zengini

## iftar sofraları

Ramazan ayında iftar ve sahurda tüketeceğiniz yiyeceklerin oruç sırasında vücudunuzun kaybettiği protein, kalsiyum, magnezyum gibi değerleri geri kazanmasını sağlayacak nitelikte olmasına dikkat edin. Ayrıca sıvı tüketimini de iftar ve sahur arasındaki zaman diliminde yeterli miktarda yapmanız gerektiğini unutmayın.



### Ispanaklı hindi sarma

- Malzemeler
- 500 gr. Hindi but (kemiksiz derisiz)
  - 1 adet soğan soğan
  - 3 diş sarımsak
  - 500 gr ispanak
  - 2 yemek kaşığı zeytinyağı
  - 2 yemek kaşığı tereyağı
  - Tuz, Karabiber

Ispanakları yıkayıp yapraklarını ayırın ve süzölmeye bırakın. Soğanı yemeklik doğrayıp zeytinyağı koyduğunuz tavada pembeleşene kadar pişirin. Sarımsakları da küçük parçalara kesip soğanlara ekleyin.

Ardından tavaya süzölen ispanak yapraklarını ilave edip soteleyin. Tuz ve karabiberle tatlandırın. Hindi butu çalışma tezgahına alın, gerekiyorsa biraz vurarak inceltin. Tereyağını küçük parçalar halinde butun üzerine paylaşın. Ardından hazırladığınız ispanaklı harcı butun bir kenarına eşit olarak yayın. Ispanaklı harcın olduğu taraftan başlayarak hindi butu sarın. Açılmaması için mutfak ipi ile bağlayabilirsiniz. Yağlı kağıt serdiğiniz fırın tepsisine sardığınız butu koyun. Üzerini alüminyum folyo ile kapatıp önceden ısıtılmış 200 derecedeki fırında üzeri kızarana ve içi pişene kadar pişirin. Dilimledikten sonra salata ile servis yapın.

### Kuru Cacık

- Malzemeler
- 2-3 adet salatalık
  - 6-7 yemek kaşığı süzme yoğurt
  - 1 diş sarımsak
  - 2 yemek kaşığı zeytinyağı
  - Dereotu, Nane, Tuz

Salatalıkları rendeleyin ya da çok küçük küpler halinde doğrayın. Süzme yoğurda tuz ile ilave edip karıştırın. Servis yapmadan önce üzerine zeytinyağı gezdirin, dereotu ve nane ile süsleyerek servis yapın.



### Firik Pilavı

- Malzemeler
- 1,5 su bardağı firik
  - 1/2 bardağı pilavlık bulgur
  - 1 adet soğan
  - 3 yemek kaşığı sıvı yağ
  - 3 yemek kaşığı tereyağı
  - 2 yemek kaşığı kurutulmuş domates (küçük doğranmış)
  - 2 su bardağı et suyu
  - 2 su bardağı su
  - Tuz, Karabiber, Pul biber

Soğanı soyup küçük küp şeklinde doğrayın. Tencereye 2 yemek kaşığı tereyağı ve sıvı yağ ekleyip soğanları hafif pembeleştirin. Ardında yıkayıp süzdüğünüz firik ve pilavlık bulguru ile kurutulmuş domatesleri ilave edip soğanla birlikte kavurun. Birkaç dakika kavurduktan sonra tuz ve baharatları ilave edin suları da ekleyip pişmesi için tencerenin kapağını kapatın. Pişen pilava kalan 1 yemek kaşığı tereyağını ekleyip bir kez karıştırın ve dinlenmeye bırakın.





# Yumurta sahurda tok tutar...

## Ispanaklı Yumurta

### Malzemeler

- 500 gr ıspanak (dondurulmuş da kullanabilirsiniz)
- 1 adet soğan
- 3 yemek kaşığı sıvı yağ
- 3 adet yumurta
- Tuz, Karabiber, Kırmızı biber

Ispanakları yıkayıp temizleyin ve iri parçalar halinde doğrayın.

Küp doğradığınız soğanı tencerede hafif pembeleştirin, üzerine yıkayıp süzdüğünüz ıspanakları ekleyip yüksek ateşte ıspanaklar suyunu salıp çekene kadar kavurun (ek su ilave etmeyin, ıspanak kendi suyunu salacaktır). Ardında tuz ve baharatlarla tatlandırın.

Kavrulan ıspanakların üzerine aralarında boşluklar bırakarak yumurtaları kırın. Sonra kullandığınız tava ya da tencerenin kapağını kapatarak yumurtalar istediğiniz kıvama gelinceye kadar pişirin. Sıcak servis edin.

Ispanakları önceden kavurup hazırlarsanız sahur saatinde hızla yumurtaları kırıp yemeği hazırlayabilirsiniz.

Genellikle kahvaltı ya da daha hafif yemekler tercih edilen sahur sofraları için doyurucu önerilerimiz var.

## Patatesli yumurta

### Malzemeler

- 2 adet orta boy patates
- 2 adet yumurta
- 2 yemek kaşığı süt
- 1 adet soğan
- 1 tatlı kaşığı tereyağı
- 3-4 çorba kaşığı zeytinyağı ya da sıvı yağ
- Kaşar peyniri (rendelenmiş)
- Tuz, karabiber

Patatesleri soyup istediğiniz şekilde küp küp ya da halka halka doğrayın. Soğanı soyup ince küp doğrayın. Yumurtaları bir kaseye kırıp sütle karıştırın. Geniş bir tavaya tereyağı ve sıvıyağı alın, patatesleri bu yağda hafif çevirip diriliklerini alın. Sonra kevgir yardımıyla kağıt havlu üzerine çıkarın. Aynı tavada doğradığınız soğanları pembeleştirin ardından üzerine patatesleri ekleyin, sütle çırpıtığınız yumurtayı da ekleyip tuz ve karabiberle lezzetlendirin.

Tavanın altını kısıp kapağını kapatarak yumurtayı pişmeye bırakın. Yumurta katılaştığında ocaktan almadan rendelenmiş peyniri üzerine serpin ve kapağı tekrar kapatıp peynir eriyene kadar pişirin. Dilimleyerek servis yapın.



# Bazılarını sütlü sever bazılarını şerbetli



Bayramda yapacağınız tatlıya karar verdiniz mi? Kimi konuklar sütlü hafif tatlıları tercih ederken, bazılarını da "tatlı dediğin şerbetli olur", diye düşünebilir.

## Kolay Üçgen baklava

### Malzemeler

- 8 adet baklavalık yufka
- 1 çay bardağı eritilmiş tereyağı
- 1 çay bardağı tereyağı (üzeri için)
- 1/2 çay bardağı sıvı yağ (üzeri için)
- 1 su bardağı çam fıstığı (çekilmiş)
  - 1 su bardağı toz şeker
  - 2 su bardağı su

Baklava yufkalarını bütün olarak ve her birinin üzerine eritilmiş tereyağı sürerek üst üste dizin. Ardından küçük kareler oluşturmak için

bıçakla yardımıyla önce dikey sonra yatay olarak yufkaları kesin. Oluşan her bir karenin içine çekilmiş fıstıktan koyun. Sonra karenin bir ucunu tutup diğer ucuna doğru üçgen oluşacak şekilde katlayın. Baklavaları fırın tepsisine dizin, üzeri için ayırdığınız tereyağı ve sıvı yağı karıştırıp yufkaların üzerine sürün ve önceden ısıtılmış 170 derecedeki fırında alt üst kızarana kadar pişirin. Bu arada su ve toz şekerle şerbeti kaynatın. Fırından çıkan baklavayı soğuması için bir kenara alın. Şerbet ılınınca baklavanın üzerine döküp çekmesini bekleyin.

## Sac arası

### Malzemeler

- 250 gr tereyağı (erimiş)
- 250 gr kaymak
- 2 adet yumurta
- 2 yemek kaşığı tereyağı
  - 1 tatlı kaşığı tuz
  - 5 su bardağı un
- 1 su bardağı nişasta (açmak için)
- 1 su bardağı pudra şekeri veya toz şeker
- 2 su bardağı fındık (küçük parçalanmış)

Bir kasede yumurtalar, 2 yemek kaşığı tereyağı, 1 su bardağı kadar su, tuz ve alabildiği kadar unu karıştırarak yumuşak bir hamur edip dinlenmeye bırakın. Yarım saat kadar dinlenen hamurdan küçük bezeler koparıp elinizle yuvarlayarak tepsiye dizin, üzerini örtüp 20 dakika daha dinlendirin. Dinlenen bezeleri nişasta yardımıyla ince açıp üzerine erimiş tereyağından kaşık yardımıyla sürün, yağın üzerine

de kaymak sürün. Ardından açtığınız hamuru rulo şeklinde sarın. Yağlı kağıt serdiğiniz fırın tepsisine ruloları isterseniz düz olarak isterseniz ruloyu etrafında yuvarlayıp porsiyonluk olacak şekilde dizin. Hamurları sarma işlemi bitince kalan yağ üzerine gezdirin ve fırında pişirin. Pişen tatlıların üzerine pudra şekeri, fıstık, fındık ya da ceviz serpererek yanında kaymak ya da dondurma ile servis edebilirsiniz.





## Fırın Sütlaç

### Malzemeler

- 1 litre tam yağlı süt
- 1,5 su bardağı süt
- 1 su bardağı pirinç
- 1 su bardağı şeker
- 1 tutam tuz
- Fındık

Bu arada kullanacağınız pirinçleri nişastasını çok kaybetmeyecek şekilde sudan geçirin. Tencereye aldığınız pirinç 1,5 su bardağı süt ekleyip nişastasını salana kadar kaynatın. Pirinç nişastasını verince üzerine soğuk sütü ilave edin. Kaynarken taşmaması için ocağın altını kısığa alın. Arada karıştırın, yaklaşık 30 dakika sonra bir tutam tuz ekleyin. Birkaç dakika sonra da şekeri ilave edin. Sütlaç yaklaşık 40 dakika kadar kaynatıp ateşten alın.

Fırın tepsisine soğuk su koyup kaselere aldığınız sütlaçları üzeri kızarana kadar 200 derecedeki fırında tutun. Sütlaçlar soğuyunca üzerini fındıkla süsleyip servis edebilirsiniz.

## Kazandibi

### Malzemeler

- 6 su bardağı süt
- 3 yemek kaşığı pirinç unu
- 3 yemek kaşığı mısır nişastası
- 1 su bardağı toz şeker
- 1 yemek kaşığı tereyağı
- 2 tatlı kaşığı pudra şekeri
- Tarçın

Süt, pirinç unu, mısır nişastası ve toz şekeri önce bir kasede pütür kalmayacak şekilde karıştırın. Ardından tencereye alıp ocağa koyun, kısık ateşte karıştırmaya devam ederek koyulaşana kadar pişirin. Karışım kıvam alınca

tereyağını ilave edin, yağ sıcak tatlının içinde eriyince ateşten alın. Tatlıyı pürüzsüz bir kıvama ulaşması için blender'dan geçirin. Bir tepsiye ocağa koyun. Bir kepçe muhallebi, pudra şekeri ve tarçını tepside karıştırdıktan sonra her tarafına eşit miktarda yayın. Tepsiyi çevirerek muhallebinin dibinin tutmasını sağlayın. Dibi tutunca kalan muhallebiyi de tepsiye dökün. Üzerini bir spatula yardımıyla düzeltin. Tatlıyı buzdolabına alın ve soğuduktan sonra ince uzun dilimlere ayırın. Islattığınız spatula yardımıyla kıvrarak rulo şeklinde sarın. Tarçın ilavesiyle servis edebilirsiniz.



# 4 farklı Guacamole

Sos kullanmayı seviyorsanız şanlısınız; avokado ile hazırlanan meşhur Guacamole'yi 4 farklı şekilde yorumlamanız için önerilerimizi sıraladık.

## Yoğurtlu Guacamole

### Malzemeler

- 1 adet olgun avokado (ikiye bölünmüş ve çekirdekleri çıkarılmış)
- ¼ su bardağı yoğurt
- ¼ su bardağı kırmızı soğan (küçük küp doğranmış)
- 1 yemek kaşığı kişniş (kıyılmış)
- ¼ fincan domates (doğranmış)
- 1 çay kaşığı jalapeno (kıyılmış)
- 1 tatlı limon suyu
- Tuz ve karabiber

Tüm malzemeleri orta boy bir kapta birleştirin. Avokadoyu çok ezmemeye dikkat ederek birleştirmek için karıştırın. Tuz ve karabiber serpin. En sevdiğiniz cipslerle hemen servis yapın.

## Guacamole

### Malzemeler

- 3 adet olgun avokado
- ½ kırmızı soğan (çok ince kıyılmış)
- 1-2 adet yeşil biber (ince kıyılmış-acı sevenler acı biber tercih edebilir)
- 1 limon suyu
- Tuz, Karabiber
- Küçük bir avuç taze kişniş (kıyılmış)

Soğanın dörtte birini, biberin yarısını ve tuzu havanda döverek püre haline getirin. Avokadoları kesin, çekirdeklerini çıkarın ve içini bir kaseye alın. Bir çatalla kabaca ezin ve bu arada limon suyunun yarısını ekleyin. İyice ezdiğiniz soğanlı karışım, geri kalan limon suyu, biberler, kişniş ve kırmızı soğanı da ekleyip karıştırın. Bol karabiber ve tuz ekleyin. Tortilla cipsleri ile servis yapın.

## Pastırmalı Guacamole

### Malzemeler

- 4 adet olgun avokado (ikiye bölünmüş ve çekirdekleri çıkarılmış)
- 6 dilim pastırma (tavada hafif çevrilip parçalara bölünmüş)
- 2 diş sarımsak (kıyılmış)
- 1 limon suyu
- 3 adet taze soğan (ince halka dilimlenmiş)
- 1/2 su bardağı ufalanmış beyaz peynir
- 1/2 domates (küçük doğranmış)
- Tuz, karabiber, toz kırmızı biber

Avokadoları orta boy bir kaseye alın ve istediğiniz kadar kalın olacak şekilde çatalla ezin. Limon suyu, sarımsak, tuz, karabiber ve biber ekleyip karıştırın. Sonra beyaz peynir, pastırması parçaları ve yeşil soğanı ilave edip, son bir kez daha karıştırın.

## Fesleğenli Guacamole

### Malzemeler

- 4 adet olgun avokado
- 2 su bardağı çeri domates (ikiye bölünmüş)
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- Tuz, karabiber
- ¼ su bardağı kırmızı soğan (küçük küp doğranmış)
- 1 diş sarımsak (kıyılmış)
- 1 limon suyu
- ½ su bardağı ince kıyılmış fesleğen

Fırını 200 derecede ısıtın. Yarıya bölünmüş domateslerin üzerine zeytinyağı gezdirin bol miktarda tuz ve karabiberle atın. Domatesleri yağlı kağıt serdiğiniz fırın tepsisine tek sıra olacak şekilde dizin ve yumuşayana kadar 15-20 dakika fırında tutun. (Domateslerinizin büyüklüğüne bağlı olarak daha az zaman alabilir, yaklaşık 10 dakikada bir kontrol edin). Domatesleri fırından çıkarın ve tamamen soğumaya bırakın. Avokadoları ikiye bölün ve çekirdeklerini çıkarın, ardından kırmızı soğan, sarımsak, limon suyu ve bir tutam tuz ve karabiber ile birlikte büyük bir kaseye koyun. Bir çatal veya patates ezici kullanarak malzemeleri hafifçe ezin. Fesleğeni ve kavrulmuş domateslerin 1/2'sini ekleyin ve hafifçe karıştırın. Guacamoleyi bir tabağa yayın ve üzerine kalan domatesleri ekleyip servis yapın.





# Süper Yiyecekler

## Mor, Mavi, Turuncu, Kırmızı

Antosiyaninler, birçok meyve, sebze ve yumruda kırmızı-turuncu ve mavi-mor renklerden sorumlu doğal bileşikler. Araştırmalar, antosiyaninlerin bağırsak mikrobiyomu, enerji metabolizması ve iltihaplanma üzerinde olumlu etkileri olduğunu gösteriyor.

Mor sebze ve yumruların enerji metabolizması, inflamasyon ve bağırsak mikrobiyotası üzerindeki

etkileriyle tip 2 diyabetin önlenmesine ve yönetilmesine yardımcı olabilir.

Araştırma ayrıca, kırmızı lahana ve mor tatlı patates gibi sebzelerde bulunan açillenmiş antosiyaninlerin, anti-diyabetik özellikler açısından böğürtlen ve frenk üzümünde bulunan açillenmemiş antosiyaninlerden daha üstün olabileceğini gösteriyor.

Normalde, insülin adı verilen hormon, glikozu (şekeri) kandan enerji için kullanıldığı hücrelere taşır. Ancak tip 2 diyabette vücut insülini uygun şekilde kullanmaz veya üretmez ve hücreler tarafından kullanılmak yerine kanda glikoz birikir. Diyabet düzgün yönetilmezse, zamanla kardiyovasküler hastalık, yüksek tansiyon, sinir hasarı, göz hasarı ve görme kaybı, böbrek hastalığı ve ayak problemleri gibi birçok sağlık sorununa neden olabilir.

Meyve ve sebzeler açısından zengin bir diyetin diyabetin başlamasını geciktirebileceğini veya önleyebileceğini ve diyabetli bireylerin yaşam kalitesini artırabileceğini gösteriyor. Meyve ve sebzelerle ilgili faydalar, yüksek polifenol konsantrasyonlarına bağlıdır. Belirli bir polifenol sınıfı olan antosiyaninler, bitkilerde kırmızı-turuncu ile mavi-mor renkler üretiyor. Antosiyanin açısından zengin gıda, özellikle de meyve tüketimi tip 2 diyabet riskini azaltıyor.

Antosiyaninler moleküler yapılarına göre 2 kategoriye ayrılır: açillenmiş ve açillenmemiş.

Mürver, böğürtlen ve frenk üzümü esas olarak asillenmemiş antosiyaninler içerirken, asillenmiş antosiyaninler kırmızı turp, mor mısır, kara havuç, kırmızı lahana ve mor tatlı patatesten bulunur.

İki antosiyanin türü üzerine yapılan çalışmalar, tasarım ve analiz yöntemlerinde farklılık gösteriyor ve bu da biyolojik aktivitedeki farklılıklar hakkında net sonuçlar çıkarmayı zorlaştırıyor.

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



# Pişmeden hazır Protein Topları

Dört farklı tatla yapımı en kolay ve fırında pişmeyen protein topları için 10 dakika yeter. Buzdolabında kapalı bir kaptaki saklayabilir ve açlığınızı bu sağlıklı atıştırmalıklarla bastırabilirsiniz.

## Çikolatalı fıstık ezmeli

Malzemeler

- 1 1/2 su bardağı yulaf
- 1 su bardağı doğal fıstık ezmesi
- 1/4 bardak bal veya akçaağaç şurubu
- 2 yemek kaşığı kakao
- 2 yemek kaşığı damla çikolata

## Badem Sevinci

Malzemeler

- 1 1/2 su bardağı yulaf
- 1 su bardağı badem ezmesi
- 1/4 bardak bal veya akçaağaç şurubu
- 2 yemek kaşığı kakao
- 2 yemek kaşığı hindistan cevizi

## Tarçınlı Üzümlü

Malzemeler

- 1 1/2 su bardağı yulaf
- 1 su bardağı kaju yağı
- 1/4 bardak bal veya akçaağaç şurubu
- 1 paket vanilin
- 2 yemek kaşığı kuru üzüm
- 1/4 çay kaşığı tarçın

## Tahinli Çikolatalı Parçalı

Malzemeler

- 2 su bardağı yulaf
- 1 su bardağı tahin
- 1/4 bardak bal veya akçaağaç şurubu
- 1 paket vanilin
- 2 yemek kaşığı damla çikolata

Önerdiğimiz 4 farklı çeşit içinde yapacağınız işlem aynı; tüm malzemeleri derin bir kasede karıştırmak ve şekil vermek. Örnek olması için bir tarifi birlikte yapalım.

### Çikolatalı Fıstık Ezmeli Bar:

Yulafı, fıstık ezmesini, balı, kakaoyu ve çikolata parçacıklarını geniş bir kaseye koyun ve birleştirmek için karıştırın. İlk başta çok kalın görünebilir, ancak karıştırmaya devam ettikçe toparlanacaktır. Karışım birleştirildiğinde, top haline getirmek ve şekillendirmek için küçük bir kurabiye kaşığı kullanabilirsiniz.

Kapalı bir kaptaki buzdolabında veya derin dondurucuda saklayın.

### Püf noktası:

Protein topu karışımı biraz fazla kuru veya ufalanmış görünüyorsa, homojen bir kıvam alana kadar 1 çay kaşığı su veya süt ekleyebilirsiniz.



# Vegan seçimler

Beslenme programınızda  
sebze başroldeyse bu tarifler  
tam size göre.

## Karnabahar steak

### Malzemeler

- 1 adet karnabahar
- 4 yemek kaşığı zeytinyağı
- 2 diş sarımsak (ezilmiş)
- Tuz, karabiber, kimyon, kırmızı toz biber

### Yanında servis edebilirsiniz:

- 1/2 su bardağı çekirdeksiz kalamata zeytin
- 3 adet kurutulmuş domates (ince dilimlenmiş)
- 2 yemek kaşığı kıyılmış maydanoz

Karnabaharın etrafında kalan yaprak varsa temizleyin. Ortasındaki kalın sapı keskin bir bıçakla çıkarın ama karnabaharı dağıtmamaya dikkat edin. Karnabaharı önce ortadan ikiye sonra kestiğiniz her parçayı da tekrar ikiye kesin. Kullandığınız karnabaharın büyüklüğüne göre dilim sayısını ayarlayabilirsiniz. Bazı çiçekler kırılabilir, siz mümkün olduğu kadar karnabaharın dağılmaması ve bütün dilimler halinde kalmasına özen gösterin. Yağlı kağıt serdiğiniz fırın tepsisine karnabaharları dikkatlice alın. Bir kasede zeytinyağı ve toz baharatları karıştırın. Bu karışımı karnabaharların üzerine sürün. 180-190 C'lik fırında kızarıp yumuşayana kadar pişirin. Fırından çıkarıp servis tabaklarına alın, yanına isterseniz kalamata zeytini, kurutulmuş domatesler ve maydanoz yapraklarıyla ılık servis yapabilirsiniz.



## Tahin soslu glutensiz taco

### Malzemeler

#### Taco hamuru için:

- 2 su bardağı mısır unu
- 1 su bardağı karabuğday unu
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- Tuz
- Zerdeçal (isteğe bağlı)

#### İç malzemeleri:

- 1 adet avokado (çekirdeği çıkarılmış ve kabuğu soyulup ince dilimlenmiş)
- 1 su bardağı haşlanmış Meksika fasulyesi
- 1/2 su bardağı kuru domates
- 1 adet kapy biber (ince halka doğranmış)
- 1-2 adet taze soğan (ince halka doğranmış)
- Kişniş yaprakları
- Akdeniz yeşillikleri
- 1 adet nar (Taneleri ayıklanmış)
- Çörek otu
- Tuz

#### Tahin sos:

- 2 yemek kaşığı tahin
- 1 adet limon suyu

Önce taco hamuru ile başlıyoruz. Bunun için unları, tuzu ve zeytinyağını bir kaseye alın, suyunu kontrollü bir şekilde ekleyerek kıvam alana kadar yoğurun. Üzerini nemli bir bezle kapatın yarım saat dinlendirin. Taconun içinde kullanacağınız malzemeleri hazırlayın, tacolara eşit paylaşım için hepsini ayrı kaplara koyup mutfak tezgahına alın. Bu arada fırını açıp 200 C'ye ısıtın. Sos için tahini bir kaseye alın (miktarını yapacağınız taco miktarına göre artırıp azaltabilirsiniz) limon suyunu ekleyip karıştırın, homojen bir kıvam alması için az ılık su ilave edebilirsiniz. Dinlenen taco hamurlarını küçük yuvarlaklar halinde açın ve kurumaması için üzerlerini bezle kapatın. Fırına vermeden üzerlerine fırça yardımıyla hafif zeytinyağı sürün. Fırın ızgara telinin üzerine açtığınız hamurları yerleştirin, hamurların iki yanlarını tellerin arasından geçirin, böylece taco hamurunun klasik formunu yakalayabilir ve içlerini doldurabilirsiniz. ızgara telinin arasından geçirdiğiniz hamurların yana doğru açılmaması için kürdanla iki ucu birleştirin. Hamurlar kızarıncaya kadar fırından dikkatlice alın. Önce kürdanları alın, sonra pişen tacoları ızgara telleri arasından çıkarın. İç malzemeleri taco ekmeklerine eşit olarak paylaşın. Üzerine çörek otu serpin ve nar taneleri yerleştirin. Tahinli sostan döküp servis yapın.

## Kabaklı domates çorbası

### Malzemeler

- 1 çay kaşığı sızma zeytinyağı
- Yarım tane doğranmış soğan
- 1 diş kıyılmış sarımsak
- 1 su bardağı rendelenmiş domates
- 1 su bardağı kabak püresi
- 1 buçuk bardak su
- 1 buçuk çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı taze kıyılmış adaçayı + garnitür için ekstra
- 1 çay kaşığı limon suyu
- Yarım su bardağı hindistan cevizi sütü

Zeytinyağını büyük bir tencerede orta ateşte ısıtın ve soğanı yumuşayana kadar soteleyin. Sarımsağı ekleyin ve kokusu çıkana kadar yaklaşık bir dakika daha soteleyin. Pişmiş soğan ve sarımsağı mikserle aktarın ve içine domates, kabak, su, tuz ve adaçayını ekleyin. Tamamen pürüzsüz olana kadar karıştırın. Ardından çorbayı tencereye geri koyun ve kaynatmaya başlayın. Kaynattıktan sonra, ocağın altını kısın ve limon suyu ile hindistancevizi sütünü karıştırın. Baharatları da eklediğinizde çorbanız servise hazırdır. Afiyet olsun!

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





## Fırında hindi bonfile

### Malzemeler

- 600 gr Pınar Kasap Hindi Bonfile
- 1 adet limon
- Biberiye, kekik ve taze otlar
- Taze çekilmiş karabiber
- 300 ml kaynar su

Hindi etini pişirmeden yaklaşık 30 dakika önce 2 diş ezilmiş sarımsak, 1 adet limonun suyu ve kabuğu, yarım çay bardağı zeytinyağı, tuz, karabiber, kimyon ve kekik ile marine edin.

Fırını önceden 200°C ısıtın. Hindi bonfileleri, fırın tepsisinin üzerine yerleştirdiğiniz ızgaraya koyup üzerine marine sosunuzdan sürün. Tuz ve karabiber serpin. Sıcak suyu fırın tepsisine döküp, ardından fırına koyun. Gerekirse arada sıcak su ilave ederek hindi etleri pişene kadar fırında tutun. Fırından çıkarınca, üzerini folyo ile kapatıp 15 dakika dinlendirip servis yapın.

# Hindi sevenlere özel



## Hindi Wellington

### Malzemeler

- Milföy hamuru
- 1,6 kg hindi göğsü
- Tuz ve karabiber
- Zeytinyağı
- 1 demet taze kekik
- 350 g kızılıklık reçeli
- 6 dilim füme pastırma
- 3 dal taze biberiye
- 1 adet yumurta
- 400 g kestane mantarı
- 2 yemek kaşığı un
- 100 g tereyağı

Fırını 180°C'de önceden ısıtın. Hindi göğsünü bir tahta üzerine ters olarak yerleştirin. Açmak ve bir çeşit cep yapmak için göğüs kasının doğal birleşme yerini nazikçe dilimleyin. Tuz ve karabiberle baharatlayın ve üzerine zeytinyağı gezdirin. Kekik yapraklarının yarısını göğüs üzerine açtığınız cebe yerleştirin ve eşit bir şekilde kızılıklık reçelini tabaka olarak yayın. Göğüs içine koyduğunuz bu karışımı kapatmak için eti

katlayın ve bir arada tutmak için birkaç kürdan ile katlama yerini sabitleyin.

Hindiyi bir kızartma tepsisine aktarın, kalan kekik yaprakları, bir tutam tuz ve karabiber ve biraz zeytinyağı ile dışını baharatlayıp tüm yüzeye yayın. Üzerini alüminyum folyo ile kaplayın ve sıcak fırında 60 ila 70 dakika kadar kızartın.

Pastırmayı orta ateşte bir miktar yağ ile büyük bir tavaya ekleyin ve çıtır çıtır olana kadar kızartın. Kevgir yardımıyla tavadan çıkarın ve pastırma yağını dökmeyin. Çekilmiş taze mantarları bir tutam tuz ve karabiber ile tavaya ekleyin. Mantarlar yumuşak ve yapışkan olana kadar pişirin. Son olarak 1 yemek kaşığı un ekleyip 1 dakika daha pişirip ocaktan alın ve soğumaya bırakın. Kavurduğunuz mantarları ılınca biraz tereyağı ekleyip mutfak robotuna atın ve pürüzsüz bir karışım elde edene kadar karıştırın. Soğumaya bırakın. Hindi göğsü ve mantarlı iç harcı soğuduktan sonra, Wellington'u yapmaya geçebilirsiniz.

Temiz bir yüzeye un serpin, ardından milföy hamurunu Wellington için taban ve kapak olması için merdane yardımıyla açın. Kapak olarak kullanacağınız hamuru biraz daha büyük açmaya gayret edin. Büyük bir fırın tepsisine yağlı kağıt serin, önce küçük hamur parçasını ekleyin.

Hindi göğsünüzle aynı büyüklükte bir alanı kaplamak için mantar dolgusunun yarısını tabanın ortasına yayın. Kürdanları çıkarın ardından hindi göğsünü üstüne koyun. Çıtır pastırma ve biberiyeyi serpin, ardından hamurun kenarlarını çırpılmış yumurta ile fırçalayın. İkinci milföyü üstte koyun, hafifçe göğsün şeklini vererek tüm havayı dışarı itin ve kapatın. Kenarları yaklaşık 4 cm olacak şekilde kesin, ardından dört bir tarafından uçlarını açılmaması için içeri doğru kıvrın. Milföy hamurunun üzerine yumurta sarısı sürün. 180°C'deki kabark ve altın rengi alana kadar pişirin. Fırından çıkarın, dilimlemeden önce yaklaşık 10 dakika soğumaya bırakın. Hazırladığınız sosla servis yapın.



## Mantarlı hindi sote

### Malzemeler

- 400 gr kemiksiz, derisiz hindi göğüs (dilimlenmiş)
- 200 gr mantar (ikiye bölünmüş)
- 2 yemek kaşığı bitkisel yağ
- 3 yemek kaşığı balzamik sirke
- 2 çay kaşığı Dijon hardalı
- 1 diş sarımsak (kıyılmış)
- 1/3 su bardağı hindi suyu veya sebze suyu
- Tuz, Kuru kekik

Yapışmaz bir tavada 1 yemek kaşığı bitkisel yağı ısıtın. Bir kasede 2 yemek kaşığı sirke, hardal ve sarımsağı karıştırın. Dilimlenmiş hindi göğüsleri ekleyin ve her iki tarafını da bu karışımla kaplayın.

Hindiyi ve karışımı tavaya aktarın; pişene kadar her tarafını yaklaşık 3 dakika soteleyin. Bir tabağa alın ve sıcak tutun. Tavada kalan yağı ısıtın. Mantarları yaklaşık bir dakika soteleyin; hindi/sebze suyu, kekiği ve kalan 1 yemek kaşığı sirkeyi ekleyin. Mantarlar koyu kahverengi olana kadar yaklaşık 2 dakika daha karıştırarak pişirin. Hindileri servis tabağına alın ve etrafını mantarlarla süsleyerek servis edin.

# Düşük karbonhidratlı

## 2 enfes tarif



## Zerdeçalı tavuk çorbası

### Malzemeler

- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 adet soğan, ince doğranmış
- 2 büyük havuç, soyulmuş ve küp doğranmış
- 1 adet patates, soyulmuş ve küp doğranmış
- 3 sap kereviz, doğranmış
- 1 küçük baş lahana, kıyılmış
- 3 diş sarımsak, kıyılmış
- 1 adet kemiksiz derisiz hindi göğüsü, kuşbaşı doğranmış
- 1 yemek kaşığı maydanoz yaprağı
- 1 çay kaşığı öğütülmüş zerdeçal
- 1/2 çay kaşığı karabiber
- 1/2 çay kaşığı öğütülmüş zencefil
- 4 su bardağı tavuk kemik suyu
- Tuz

Zeytinyağını büyük bir tencerede ısıtın. Soğanı ekleyin ve ara sıra karıştırarak yarı saydam olana kadar soteleyin. Havuç, yaban havucu, kereviz ve sarımsağı ekleyin ve yaklaşık 3 ila 5 dakika ara sıra karıştırarak sotelemeye devam edin.

Doğranmış hindi etini ekleyin ve 2 ila 3 dakika soteleyin. Kalan malzemeleri ve baharatları ekleyin, iyice karıştırın. En az 30 dakika (ideal olarak bir saat) ara sıra karıştırarak hafif bir kaynamada pişirin. Lezzetlendirmek için çorbayı tadın ve tuzunu damak tadınıza göre ayarlayıp ekleyin.



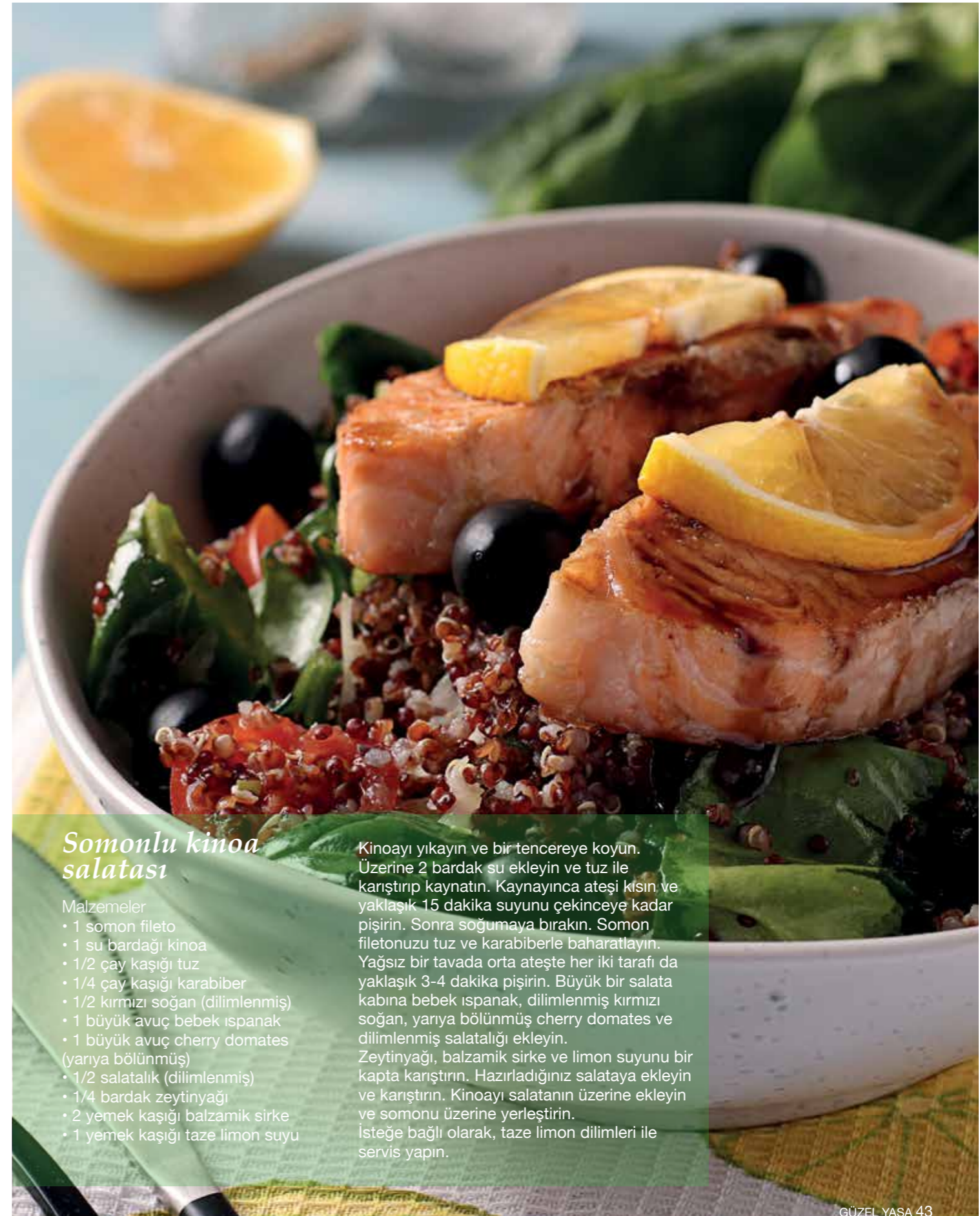
### Yeşil süper smoothie

Malzemeler

- 1/2 avokado
- 1 adet muz
- 1/2 salatalık
- 1 büyük avuç bebek ıspanak
- 1/2 bardak badem sütü (veya tercih ettiğiniz bir başka süt alternatifi)
- 1 yemek kaşığı chia tohumu
  - 1 yemek kaşığı bal
  - 1 çay kaşığı toz zencefil

Avokadoyu, muz, ıspanakları ve salatalığı küçük parçalara ayırın ve blender'a ekleyip karıştırın. Badem sütünü, chia tohumunu, balı ve zencefili de ekleyin ve tekrar karıştırın. İsteğe bağlı olarak, içeceğinizi daha kremamsı hale getirmek için birkaç buz küpü de ekleyebilirsiniz. Smoothie'yi bir bardakta servis edin ve derseniz üzerine taze meyve veya chia tohumu ile süsleyin.

Besleyici, lezzetli ve çok pratik  
*2 süper yiyecek*



### Somonlu kinoa salatası

Malzemeler

- 1 somon fileto
- 1 su bardağı kinoa
- 1/2 çay kaşığı tuz
- 1/4 çay kaşığı karabiber
- 1/2 kırmızı soğan (dilimlenmiş)
- 1 büyük avuç bebek ıspanak
- 1 büyük avuç cherry domates (yarıya bölünmüş)
- 1/2 salatalık (dilimlenmiş)
- 1/4 bardak zeytinyağı
- 2 yemek kaşığı balzamik sirke
- 1 yemek kaşığı taze limon suyu

Kinoayı yıkayın ve bir tencereye koyun. Üzerine 2 bardak su ekleyin ve tuz ile karıştırıp kaynatın. Kaynayınca ateşi kısın ve yaklaşık 15 dakika suyunu çekinceye kadar pişirin. Sonra soğumaya bırakın. Somon filetonuzu tuz ve karabiberle baharatlayın. Yağsız bir tavada orta ateşte her iki tarafı da yaklaşık 3-4 dakika pişirin. Büyük bir salata kabına bebek ıspanak, dilimlenmiş kırmızı soğan, yarıya bölünmüş cherry domates ve dilimlenmiş salatalığı ekleyin. Zeytinyağı, balzamik sirke ve limon suyunu bir kaptaki karıştırın. Hazırladığınız salataya ekleyin ve karıştırın. Kinoayı salatanın üzerine ekleyin ve somonu üzerine yerleştirin. İsteğe bağlı olarak, taze limon dilimleri ile servis yapın.





### Yeşil Sos

İspanak, brokoli ve maydanoz gibi bulabildiğiniz yeşil sebzeleri ve otları haşlayın. Haşlarken bir diş soyulmuş sarımsak da ekleyin; sebzelere farklı bir aroma verecektir. Haşlanan sebzeleri süzgeç yardımıyla süzün. Sebzeleri bir kaba alıp zeytinyağı, tuz ve acı biber gibi sevdiğiniz baharatlarla karıştırın. Bu karışıma bir iki kaşık pişirme suyundan da ekleyebilirsiniz. Bu sırada makarnayı haşlayın ve sarımsaklı galeta ununu hazırlayın. Bunun için bir çorba kaşığı zeytinyağını ve bir diş doğranmış sarımsağı yapışmaz bir tavada hafifçe kavurun. Yağ kızdığında, bir avuç galeta unu ekleyin ve kızarana kadar sık sık karıştırarak kızartın. Haşlanan makarnayı yeşil sosla karıştırıp bol miktarda sarımsaklı galeta unu serpiştirerek servis yapabilirsiniz.

### Cevizli Sos

Öncelikle makarnanızı haşlayın. Bir avuç ince kıyılmış cevizi geniş bir tavada kısık ateşte hafif çevirin. Cevizler kızardığında makarnayı, zeytinyağını, birkaç ince kıyılmış taze adaçayı yaprağını, tuz ve istediğiniz baharatlarla birlikte tavaya ekleyin. Hemen servis yapın. Aynı tarifi Antep fıstığı ve portakal kabuğu ile de deneyebilirsiniz.

## Bitki bazlı 5 makarna sosu

Hem lezzetli hem de ekonomik bir yemek yapmak istediğimizde akla ilk gelen kesinlikle makarnadır. Basit bir tercih gibi görünse de farklı soslarla makarnanızı bambaşka bir seviyeye taşıyabilirsiniz. Üstelik bitkisel seçeneklerle de benzersiz soslar yapmak mümkün.

### Karnabaharlı Domates Sosu

İkiye bölünmüş çeri domatesleri zeytinyağında dağılına kadar soteleyin. 3 diş rendelenmiş sarımsak, acı pul biber ve bir yemek kaşığı salça ekleyin. Bir kase hafif haşlanmış karnabahar, tuz ve karabiber ilave edip karıştırın. Makarnayı haşlayın. Ardından karnabaharların olduğu tavaya alın. Haşlama suyundan da birkaç kaşık ekleyip karıştırın. Üzerine biraz daha zeytinyağı ve karabiber gezdirerek servis yapın.

### Cannellini Sosu

Makarnanızı haşlayın. Bu arada bir adet soğanı doğrayıp bol zeytinyağı, tuz ve karabiberle soteleyin, üzerine ezilmiş sarımsak ve kopya biber ya da pul biber ekleyin. Bir kutu cannellini fasulyesi ya da haşlanmış barbunya koyup karıştırın. Tüm malzemeleri yarım bardak makarna suyuyla birlikte kremi olana kadar mikserden geçirin. Makarna ile sosu karıştırıp üzerine kıyılmış taze kekik veya maydanoz serpip servis yapın.

### Fındıklı Lahana Sosu

250 gr lahanayı kaynar suda birkaç dakika yumuşayınca kadar pişirin. Pişmeye yakın suya bir diş sarımsak ekleyin. Lahana süzdükten sonra iki diş sarımsak, biraz zeytinyağı, yarım bardak fındık, tuz, 1 limonun kabuğu ve biraz sıcak suyu macun kıvamında bir sos elde edene kadar mutfak robotundan geçirin. Haşladığınız makarna ile sosu karıştırarak servis yapın.





# Glikoz ve fruktoz

## Beyni nasıl “doyuruyor”?

Günümüz beslenme alışkanlıkları yüksek fruktoz içeriyor ve bunu meyvelerden çok özellikle işlenmiş toz şeker ve fruktoz şurubundan alıyoruz. Diğer temel şeker çeşitlerinde biri olan glikoz ise şekerin en basit şeklidir. İnsan vücudunun her hücresinde bulunduğu gibi karbonhidrat içeren hemen hemen her tür gıdada da bulunur. Peki acaba fruktoz ve glikoz, beyni nasıl etkiliyor ve bu etki beslenmeye nasıl yansıyor. İşte cevabı...



Glikozun ve fruktozun beyin üzerindeki etkilerini karşılaştırmalı olarak inceleyen önemli araştırmalar var. 2015 yılında, Güney California Üniversitesi'ndeki araştırmacılar sağlıklı, diyet yapmayan yetişkinlere glikoz veya fruktozla tatlandırılmış içecekler verdi. Çekilen MR'larda fruktoz içenlerin yiyecek görüntülerine bakarken, glikoza kıyasla görsel kortekste daha yüksek aktivite sergiledikleri gözlemlendi. Bu, yemek için daha güçlü bir motivasyon anlamına geliyor.

2013'te yapılan ve karşılaştırmalı grubun glikoz içenler olduğu bir başka çalışmada ise fruktoz içenlerin dolaşımdaki insülin ve peptid 1 (GLP-1) seviyelerinin daha düşük olduğu belirlendi. İnsülin ve GLP-1, beyne tüketilen gıdadan memnun olması için gönderilen sinyallerdir. Daha fazla yiyeceğin ödüllendirici etkilerini ve içgüdüsel yeme dürtüsünü körelterek tokluk ve ödülü düzenleyen beyin ağında daha az işlevsel bağlantı sağlar.

2018'de yapılan başka bir araştırma, glikoz tüketiminin insülini yükselttiğini ve gıda alımını yöneten bir beyin bölgesi olan hipotalamusu devre dışı bıraktığını gösterdi. Bu da artan tokluk dereceleriyle daha da ilişkiydi. Bu etkiler fruktoz alımında daha az belirgindi.

Araştırmaların fruktozun, hipotalamus ve kortikal alanları glikozdan farklı şekilde etkilediğini ve bunun sonucunda iştahın artmasına ve doyumun azalmasına neden olduğunu gösterdiğini söylemek mümkün.

Glikoz ile karşılaştırıldığında, fruktoz daha az insülin ve GLP-1 üretimini uyarır. Bu, glikoz ile karşılaştırıldığında aynı doyma seviyesine ulaşmak için daha yüksek fruktoz alımı gerektiği anlamına gelir. Özetle fruktoz, glikoza göre daha az doyurucudur özellikle tatlıya karşı yeme isteğini artırır.

Doğada bile fruktoz, hayvanların gıda kıtlığına hazırlanmak için yağ depolamasının birincil yolu olarak kullanılıyor. Göçmen kuşlar ve kış uykusundaki ayılar gibi hayvanların yağ depolarını yiyecek kıtlığına hazırlamak için kısa sürede büyük miktarlarda fruktoz tüketmeleri artık mantıklı görünmüyor değil mi?

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





## Giymeyeceğiz... Neden tutuyoruz?

Yıllardan beri giymemiş olduğumuzu biliriz, asla giymeyeceğimizi de biliriz de giysileri neden hala inatla dolabımızda tutarız? Dolabı işgal etmeleri yetmez vicdanımızı da işgal ederler? Ya bir gün giyecek olursak? Hani olur ya zayıflarsak, tam tersine şişmanlarsak mesela...

### Yo-Yo diyetler

Sürekli yapılan diyetler ve değişen kilolar, çeşitli bedenlerde kıyafetlere sahip olmamıza neden olurlar. Kilo alma ve verme ihtimaline göre, üzerimize olmayan bu kıyafetleri dolabımızda tutarız. Bedenimizi tanır, sabit bir kilo belirler ve ona bağlı kalmaya çalışırsak sonuç şahane olur, hatta nasılsa ideal kilomuzdan ayrılmayacağımızı bileceğimiz için kalan eşyaları kullanabilecek birilerine bağışlayabilir hatta gelir getirecek

şekilde değerlendirebilirsiniz. Herkesin kendini sağlıklı hissettiği beden farklı. Alışkanlıklarına rağmen kiloları asla değişmeyenler varken, vücudunuzu tanımak, dolabınızı düzenli tutmanıza yardımcı olabilir.

### Çok Para Harcadım Atamam

Çok pahalı oldukları için yıllarca kullansanız da veremediğiniz giysileriniz olabilir. Madem yıllardır giyiyorsunuz, amacına ulaşmış demektir. Anlık bir dürtüyle almış olsanız bile giymediğiniz kıyafetler için daha ne kadar suçluluk duymalıyım? diye düşünmek rahatlatılabilir, deneyin.

### Benim de mutlaka olmalı

"Herkesin sahip olması gereken" ve "olmazsa olmaz" kıyafetler moda dergilerine göre değil, zevk ve tarzınıza göre belirlense daha iyi olmaz mı? Her mevsimin olmazsa olmaz parçalarını alırsanız, dolabınız modası geçmiş ya da size hiç yakışmayan birikimlerle dolabilir. Tarzınızı bilerek, kendi "olmazsa olmaz" giysilerinizi ve rahat olduğunuz kıyafetleri belirleyebilirsiniz.

### Özel durumlar

Duruma göre kıyafetler satın almanın hizmet ettiği amaç, dolapta kalabalık cüzdanda boşluk yaratmak olmamalı, eğer özel bir gün için fonksiyonu olacaksa sağlam bir gerekçemiz var demektir, yine de üç beş ay ya da yılda bir elimiz askıya uzanmamalı, bu tür giysileri farklı gerekçelerle ya da yaratıcılıkla dönüştürerek değerlendirmeyi denemeye ne dersiniz. Vicdanınız bayağı rahatlar, bizden söylemesi.

### Giymeye kıyamamak

Çok güzel, çok sık, çok özel, çok pahalı, çok ender... olduklarını düşünerek ve onları eskitmek istemediğiniz için giymediğiniz kıyafetleriniz olabilir mi? Olmaz mı? Çözüm bilinçli tercih yapmak, leke tutmayacak, kolay aşınmayacak... Kalite her zaman pahalı olmak zorunda değil. Ama siz yine de en güzel giysilerinizi kendiniz için sıkça giyin, çünkü buna değersiniz.

### Bir hediyeydi

Hediye vermek de almak da çok ama çok keyifli. Başkalarının, sizin hediyelerinizin tadını çıkarmalarını nasıl ki isterseniz, bilin ki başkaları da size verdiği hediyeleri üzerinizde görmekten büyük mutluluk duyacak. Olur ya, gelen hediyeyi beğenmemiş olabilirsiniz, suçluluk hissettiğiniz için tutmayın, tadını çıkaracak birileri mutlaka vardır, şöyle bir etrafınıza bakmaya ne dersiniz?

### Gardırobunuzda neden giyecek bir şey bulamıyorsunuz?

Kaç kez dolabınızın kapağını açtınız, parmaklarınızın her bir parçayı karıştırdı ve sonra içinizi çekerek "Giyecek hiçbir şeyim yok" dediniz. "İşte yaşadığım şey tam da bu!" diyorsanız ve her sabah böyle hissediyorsanız, işte bunun 9 nedeni:

1. Gardırobun %80'inin basic, %20'sinin trend kıyafetlerden oluşması gerekir. Basic parçalar hemen hemen her şeyle giyebileceğiniz ve kombinleyebileceğiniz kıyafetlerdir. Trendler ise birkaç ayda bir gelir ve gider. Dolabınız trendlerle doluyorsa, uygun kıyafet seçmekte zorlanabilirsiniz.
2. Dolabınız çok mu dağınık? Bir gömlek seçiyor ama altına giyecek uygun bir pantolon bulamıyor musunuz? Asıl sorun karışıklık içinde onu görememeniz olabilir mi?
3. Kutusunda duran topuklu ayakkabılar, askıda yaşanan blazerler ve "fırsat" elbiseler... Hepsi hayal ettiğiniz günleri bekliyor değil mi? Günlük kullanım içinse ya çok lüksler ya da pratik değil. Artık mevcut hayatınız için giyecek almanın zamanı!
4. Hiçbir şeyle giymeyeceğiniz onlarca bluzunuz mu var mı? Mevcut gardırobunuza düşünmeden bir şeyler eklerseniz, sonuç daha fazla şey satın almanız olacaktır.

5. Kıyafetlerinizin yeterince rahat, işlevsel ve pratik değil mi? Cepsiz, fazla dar ya da kısa modeller artık rahatsız mı ediyor? İşte giyecek bir şey bulamamanızın bir nedeni daha.

6. Nasılsa terziye götürüp üzerime göre yaptırırım düşüncesiyle sırf indirimde diye kaç tane büyük beden giysi aldınız? Hepsi hala öylece duruyorsa, giyecek bir şey bulamamanız normal.

7. Kıyafetleriniz hassas ve bakımı zor kumaşlarsa, dolabınızın en arkasında dururlar. Kırışıklıklar ve lekelerle uğraşmaktansa ipek gömleğimi bozulmamış halde bırakmayı tercih ederim. Böyle kumaşlara ve giysilere alışkınsanız, giysilerinizi kuru temizlemeciden alana kadar giyecek hiçbir şeyiniz kalmayabilir.

8. Giysilerinizin dolabınıza konulmadan önce giyilmeye hazır olmaları. Bu sadece ütülenmeyi içermiyor. Aynı zamanda kopan düğmenin dikilmesi, lekeleri çıkarma veya sarkan iplikleri kesme anlamına da geliyor. Bunlara zaman ayıramıyorsanız giyecek bir şey de bulamazsınız.

9. Kişisel tarzınızı bulmak zaman alabilir ama önünüze her çıkkanı değil de tarzınıza göre kıyafet aldığınızda "bugün ne giyeceğim" sorusuna cevap vermek daha kolay olacaktır.

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



# Avrupa'nın en sinirli ülkesi, Türkiye!

Trafikte, iş yerinde ya da özel hayatınızda sürekli sinirli insanlarla mı karşılaşıyorsunuz? Maalesef ki bu çok olağan çünkü Avrupa'nın en sinirli ülkesinde yaşıyoruz.

Avrupa ülkelerinin genelinde kızgınlık seviyesi %25'in altındayken Türkiye'de bu oran en az iki katına ulaşıyor. Ne yazık ki ülkemiz, kızgınlık seviyesi oranı %48 ile Avrupa'da ilk sırada yer alıyor.

Dünya genelinde 100 ülke arasında Gallup araştırma şirketi tarafından yapılan anket çalışması Türkiye'nin, Avrupa'nın en sinirli ülkesi olduğunu gösterdi. Neyse ki dünya genelinde birincilik bize ait değil. Görünen o ki Lübnan'a gidenlerin epey dikkatli olması gerekiyor çünkü dünyanın en gergin insanları burada yaşıyor. Bu konuda başı Lübnan çekse de aradaki fark o kadar az ki gelecek yıl birinci olursak pek de şaşırtıcı olmaz. Finlandiya ise en sakin ülke olarak öne çıkıyor.

Gallup'un hazırladığı Küresel Duygu

Raporu, her ülkeden 15 yaşından büyük bin kişiye telefonla veya yüz yüze soru yöntemiyle bir önceki gün yaşadıkları duygusal durumların sorulmasıyla ortaya çıkmış. Verilen yanıtlarla oluşturulan rapor, ilginç sonuçlarıyla dikkat çekiyor. Buna göre ankete katılan ve bir önceki gün sinirlenme duygusu yaşayanların ülkelere göre oranlarında Lübnan yüzde 49 ile birinci, Türkiye yüzde 48 ile ikinci sırada yer alıyor. Bu iki ülkeyi, Ermenistan ve Irak yüzde 46, Afganistan yüzde 41 ile takip ediyor.

### En sakin ülke: Finlandiya

Bir önceki gün kızgınlık hissi yaşayanların en az olduğu ülke ise yüzde 5 ile Finlandiya. Bu ülkeyi Mauritius'da yaşayanlar ve Estonyalılar yüzde 6, Portekiz ve Hollandalılar ise yüzde 8 ile takip ediyor.

### Türkiye, "üzüntü" ve "stres" kategorisinde de ilk 3'te

Anketten bir gün önce üzüntü hissi yaşayanlar sıralamasında ise Türkiye, "üzücüdür" ki, yine ilk sıralarda yer alıyor. Üzüntü sıralamasında Afganistan yüzde 61 ile ilk sırada gelirken, Lübnan

yüzde 56 ile ikinci, Türkiye yüzde 49 ile üçüncü sırada bulunuyor. En az üzüntü yaşan ülkeler ise Kosova, Tayvan ve Singapur olarak sıralanıyor. Çalışmada stres konusunda da benzer sonuçlara ulaşıldı. Bu duyguda da sırasıyla Afganistan, Lübnan ve Türkiye dünyada ilk üç sırayı paylaşıyor.

Bir önceki gün 'zevk' duygusunu tadanlar listesinde ise Türkiye epey gerilerde kaldı. İzlanda ve Paraguaylılar yüzde 89 ile zevk duygusunu en çok yaşayanlar olurken, bu duyguyu Afganistan ve Lübnan'ın ardından en az yaşayan ülkenin Türkiye olduğu görülüyor. Buna göre bir önceki gün zevk alanların oranı Afganistan ve Lübnan'da yüzde 20, Türkiye'de ise yüzde 33.

'Dün çok güldünüz mü?' sorusuna verilen yanıtlarda ise Türkiye yüzde 36 ile Afganistan'ın ardından bu soruya olumlu yanıt veren en düşük ülke oldu. Bu sıralamada Lübnan üçüncü sırada yer aldı. En çok gülen ülke vatandaşlarının ise Honduras, Endonezya ve Panama olduğu tespit edildi. *Kaynak: <https://www.gallup.com/>*

## Felaket tellalı olabilir misiniz?

Sürekli endişeli bir haliniz mi var? Belirsizlik sizi huzursuz mu ediyor? Aslında belirsizlik durumlarında, sonucun olumsuz olduğu kadar olumlu olması da muhtemeldir. Ancak araştırmalar belirsizlikten rahatsız olan insanların, kötü veya en kötü durum senaryolarına odaklanma eğiliminde olduklarını gösteriyor.

Bu kişilere neden bu tür bir "felaket"le meşgul oldukları sorulduğunda, iki açıklama sunuyorlar. Birincisi; endişelenmek, en kötü senaryonun gerçekleşmesini azaltabilecek veya önleyebilecek çözümler bulmalarına yardımcı oluyor.

İkinci açıklama ise bu kişilerin kendilerini psikolojik ve duygusal olarak olumsuz bir olay veya sonuca hazırlamaya çalışmaları. Ancak bu yaklaşım çoğu zaman ters etki yapıyor. Çünkü beyin bir şeyi olumsuz veya endişe kaynağı olarak etiketlediğinde, bu olumsuz şey ile ilgili hatırlatmalar veya ipuçları için daha uyanık hale geliyor ve korkuya dönüşüyor.

### Denge ve ılımlılık

Olumsuz sonuçlar hakkında düşünmek, hatta en kötü senaryoları hayal etmek, belirsizlik dönemlerinde her zaman faydasız değildir tabii. Kötü şeyler olur. Bunları tahmin etmek, önlem almaya yardımcı olabilir. Ancak hayattaki pek çok başka şeyde

olduğu gibi, bu davranışların patoloji alanına kaymasını engelleyen unsurlar denge ve ılımlılıktır. Her gün saatlerce yaptığınız seçimlerin sonucu hakkında endişeleniyorsanız, bu zamanın büyük bir kısmı veya tamamı muhtemelen hayatınızın geri kalanına müdahale ediyor ve belki de bakış açılarınızı ve davranışlarınızı çarpıtıyordur.

Peki insanlar dengeyi nasıl sağlayabilir ve bir belirsizlik ölçüsüyle nasıl rahat edebilir? Farkındalık eğitimi bu konuda faydalı olabilir. Endişe tamamen gelecekle ilgilidir. Anın içinde olmak ve farkındalığın bir bileşeni olan anı kucaklamaksa, ne olabileceği ya da olmayacağı konusunda endişelenmeyi engelleyebilir. Farkındalık aynı zamanda insanların zihinlerinin yararsız endişelerle meşgul olduğunu fark etmelerine ve bu endişeleri artırma eğiliminde olan davranışları işaretlemelerine yardımcı olabilir.

Belirsizliği yönetmek konusunda başka bir yaklaşımsa; zihni başka bir şeyle dağıtmak. Beyin, zamanımızı ne için harcadığımızı bağlı olarak her zaman yeni sinirsel bağlantılar kuruyor veya mevcut olanları güçlendiriyor. Beyni endişelerden uzaklaştıran, arkadaşlarla konuşmak, müzik dinlemek, biraz egzersiz yapmak, favori bir yemek pişirmek veya komik bir şov izlemek gibi daha mutlu, daha sağlıklı düşünce kalıplarını teşvik eden aktivitelerle meşgul etmek, zihninizi meşgul edebilir. Aksi halde beyninizin belirsizlikle beslenen kaygı durumlarına saplanıp kalabilir.

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





## Ömrü uzatan formül: Amaç edinmek

“İnsanı hayatta tutan en önemli şey acaba nedir”, diye hiç düşündünüz mü? Araştırmalar, bu sorunun yanıtının “amaç edinmek” olduğunu gösteriyor. Veriler, yaşamda daha yüksek amaçlara sahip kişilerin daha düşük ölüm riskine sahip olabileceğini ortaya koyuyor.

ABD’de yapılan bir araştırmaya göre, her sabah yataktan kalkmak için bir sebep bulmak, ömrü uzatıyor. Bir kişinin hayatındaki yön ve hedefleri ne ölçüde algıladığı olarak tanımlanan “amaç”, son yıllarda çok sayıda sağlık yararı ile ilişkilendiriliyor. Buna, gelişmiş fiziksel işlevsellik, daha düşük kardiyovasküler hastalık riski ve daha düşük bilişsel gerileme riski de dahil.

Araştırmacılar, hayatta bir amaca sahip olmanın ortalama olarak birçok sağlık sonucunu iyileştirdiği ifade ediyor. Son olarak Boston Üniversitesi’nde yapılan bir araştırma amacın tüm nedenlere

bağlı ölümleri azaltma üzerindeki etkisinin cinsiyet ve etnik kökenden bağımsız olarak devam ettiğini buldu. Araştırmada, 50 yaş ve üstü 13 binden fazla katılımcı arasında kişisel olarak bildirilen bir amaç duygusu, refah ve mutluluğun farklı yönlerini ölçen Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri ile analiz edildi. Bu arada, 2006-2008 yılları arasında başlayan ve sekiz yıllık dönemi kapsayan ölüm riski de değerlendirildi.

### Amacımız varsa şanslısınız

Genel olarak, en yüksek amaç duygusuna sahip insanlar, gözlemlenen en düşük amaç duygusuna sahip olanlara (%36,5) kıyasla en düşük ölüm riskini (%15,2) sergilediler. Araştırmacılar ayrıca, sağlığı etkilediği bilinen sosyoekonomik durum, diğer demografik özellikler, temel fiziksel sağlık ve depresyon gibi ek faktörlerle ilgili verileri toplayacaklarından da emindi. Bu faktörlerdeki artışın, daha yüksek bir amaç duygusundaki artışlarla da ilişkili olduğunu keşfettiler.

Bununla birlikte sonuçlar, kadınların amaçlarını bulma konusunda

erkeklerden biraz daha iyi olduğunu düşündürüyor. Araştırmacılar, kadınlar arasında gözlemlenen daha güçlü amaç-ölüm ilişkisinin, sağlık hizmetlerinin kullanımındaki cinsiyet farklılıklarından kaynaklanabileceği görüşünde. Veriler, erkeklerin sosyal norm nedeniyle gerekli sağlık hizmetlerini yetersiz kullanma eğiliminde olduğunu gösteriyor. Bununla birlikte, bu konuda net bir veriye ulaşabilmek için cinsiyet farkının altında yatan mekanizmaları inceleyen araştırmalara ihtiyaç var tabii.

Amacın sağlık üzerindeki etkileri yalnızca zihnimizde ve biyolojimizde işleyen süreçlerle açıklanamaz elbette. Psikolojik faktörün sosyal dünyamızla nasıl etkileşime girdiğini ve nihayetinde sağlığımızı nasıl etkilediğini düşünmemiz de gerekiyor. İşte tüm bu nedenlerle araştırmacılar ileriye dönük olarak, bu bulguların sağlık ve esenliği iyileştirmeye yönelik gelecekteki politikaların ve planların oluşturulmasına yardımcı olabileceğini umuyor.

Kaynak: [studyfinds.org](https://studyfinds.org)



## 30 dakika uzak kalabilir misiniz?

Instagram, TikTok, Facebook, Twitter ve WhatsApp gibi platformlar, COVID-19 salgınının getirdiği kilitlenme ve iletişim kısıtlamaları dönemlerinde diğer bireylerle bağlantıda olduğumuzu hissetmemizi sağladı. Birçok kişi yaşadığı, kaygı, güvensizlik ve umutsuzluk duygularına yol açan pandemiyle ilgili stresten belki de platformlar sayesinde uzaklaştı. Ancak sosyal medyayı kullanmanın dezavantajları da oldukça fazla. Yoğun kullanım, bağımlılık yapıcı davranışlarla sonuçlanabiliyor. Komplote teorileri ve yalan haberler de sosyal medyada kontrolsüz bir şekilde yayılıp kaygıyı artırabiliyor.

Sosyal medya kullanım türü ve süresinin nasıl bir etkide bulunduğunu öğrenmek isteyen Almanya’daki Ruhr-Universität Bochum’un Ruh Sağlığı Araştırma ve Tedavi Merkezi’ndeki araştırmacılar, deneysel bir çalışmaya

Her gün sosyal medyada 30 dakika daha az takılır ve egzersiz yapmaya daha fazla zaman ayırırsanız, zihinsel sağlığınız büyük ölçüde gelişecektir. Bu sadece bir iddia değil.

imza attılar. 642 katılımcıyla gerçekleştirilen çalışmada dört grup ele alındı. Birinci grup, iki haftalık müdahale süresi boyunca sadece günlük sosyal medya kullanımını 30 dakika azalttı.

İkinci grup, önceki araştırmalar fiziksel egzersizin ruh halini iyileştirebileceğini ve depresyon semptomlarını azaltabileceğini gösterdiğinden, sosyal medyayı normal şekilde kullanmaya devam ederken günlük fiziksel aktivitelerini 30 dakika artırdı.

Üçüncü grup, sosyal medya kullanımını azaltırken fiziksel aktiviteyi artırdı. Müdahale süresi boyunca, kontrol grubunun davranışı ise değişmedi.

### Araştırma sonuçları

Katılımcılar, iki haftalık müdahale aşamasından önce, sırasında ve sonrasındaki altı aya kadar, sosyal medya kullanımının süresi, yoğunluğu ve duygusal önemi, fiziksel aktiviteleri, hayattan memnuniyetleri, öznel mutluluk duyguları hakkında çevrimiçi anketlere yanıt verdiler. Bulgular, hem her gün sosyal medyada geçirilen süreyi azaltmanın hem de fiziksel aktiviteyi artırmanın insanların refahı üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğunu açıkça gösterdi. Özellikle iki müdahalenin kombinasyonu, kişinin yaşamdan aldığı doyumunu ve öznel mutluluk duygusunu artırıyor ve depresif belirtileri azaltıyor.

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



## Yıllar mı DNA mı?

Genetiğimizin yaşlanma şeklimizi nasıl etkilediğine dair pek çok araştırma var. Özellikle yakın bir tarihte yapılan bir araştırma yaşlandıkça ve yaşlanma hastalıklarına yatkın hale geldikçe DNA'larımızdaki bireysel farklılıkların daha az önemli olduğunu gösteriyor. Peki bu nasıl mı oluyor? İşte cevabı.

Yaklaşık 20 bin insan geni üzerinde yapılan bir çalışmada araştırmacılar, yaşlanma ve çevresel etkilerin, sahip olduğumuz genlerin çoğunun ifade profillerini etkilemede genetik varyasyondan çok daha önemli olduğunu buldular. Söz konusu

çalışmanın bulguları yaşlı insanlarda belirli doku türlerinin DNA'dan çok yaşlanmanın kendisinden ve çevresel faktörlerden etkilendiği fikrini destekliyor.

**Yaşlandıkça genlerin etkisi azalıyor** California Berkeley Üniversitesi'nden Dr. Peter Sudmant, "Neredeyse tüm yaygın insan hastalıkları yaşlanma hastalıklarıdır: Alzheimer, kanserler, kalp hastalığı, diyabet" diyor. İnsanları bu hastalıklara yatkın hale getiren genetik varyantları belirlemek için muazzam bir çalışma yapıldı. Bunun sonucunda elde edilen bulgu; aslında

yaşlandıkça, genlerin daha az önemli olduğu. Bunu daha iyi anlayabilmek için Dr. Sudmant'ın açıklamasına bir göz atalım: "Gençken devreye giren genler, evrim tarafından daha fazla kısıtlanıyor çünkü üremek adına hayatta kalmamızı sağlamak için kritik öneme sahipken, üreme çağına ulaştıktan sonra ortaya çıkan genler daha az evrimsel baskı altında. Hayatınızın ilk döneminde açığa çıkan genlerin sadece en iyileri hayatta kalır" diyerek açıklıyor.

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

## Protein seviyeniz yaşınızı ele veriyor

Yaşınızı tahmin etmeye çalışan biri, duruşunuz ile gözlerinizin ve dudaklarınızın kenarlarından herhangi bir kırışıklığın çıkıp çıkmadığı gibi detaylara odaklanır.

Ancak Stanford Üniversitesi Tıp Fakültesi bilim insanlarından oluşan bir ekip, yaşınızı tahmin etmek için nasıl görüldüğünüzü bilmek zorunda değil. Bunun yerine, biraz uzun sürse de, sadece bir tür fizyolojik saati izleyerek, yani kanınızda dolaşan 373 proteinin seviyesine bakarak yaşınızı söyleyebilir.

Kandaki belirli proteinleri ölçmenin bir kişinin sağlık durumu hakkında bilgi verebileceği uzun zamandır biliniyor. Ancak pek çok farklı protein seviyesinin ilerleyen yaşla birlikte belirgin bir şekilde değişmesi ilk kez ortaya konuyor. Başlangıç olarak, ekip 18 ila 95 yaşları arasındaki 4 bin 263 kişiden alınan kan numunelerinin plazmasındaki 3.000 ayrı protein seviyesini ölçtü. Bin 379 protein seviyesinin bir kişinin yaşıyla birlikte



önemli ölçüde değiştiğini buldular. Ayrıca, katılımcıların yaşını daha doğru bir şekilde tahmin edebilen protein sayısını 373'e çıkardılar. Araştırmacılar, ani bir sıçrama veya düşüş yapmadan önce protein seviyelerinin yıllarca sabit kaldığını da buldular. Bu dramatik değişikliklerin 34, 60 ve 78 yaşlarında birçok proteinde meydana geldiği fark edildi. Biyolojik programlamadaki bu ani değişiklik, bu değişikliklere ve bunların yavaşlatılıp yavaşlatılmayacağına, durdurulup durdurulamayacağına ve hatta tersine çevrilebileceğine dair değerli bilgiler sağlamaya yardımcı olabilir. Bununla birlikte yaşlanma sürecinde istenmeyen sonuçlara neden olabilecek bazı ilaçların yan etkilerinin değerlendirilmesini de kolaylaştırabilir.

Kaynak: <https://medium.com>

## Kalça kırığı riskini nasıl azaltabilirsiniz?

- Yürüyüş ile birlikte ağırlıklar ve bantlarla direnç egzersizi yaparak kemikleri güçlendirebilirsiniz.
- Yaşınız ilerlemeden denge pratiği sağlayacak yoga, tai chi gibi egzersizleri yapabilir, tek ayak üzerinde durma çalışmalarını deneyebilirsiniz.
- D vitamini ve kalsiyum almayı ihmal etmeyin. Bunun için öncelikle sağlıklı gıdaları tercih edin, yeterli gelmiyorsa takviye alabilirsiniz.
- Kemik dokularının yeniden yapılanmasını geciktirdiği ve komplikasyon riskini artırdığı için sigara içmemeye dikkat edin.
- Zamanı geldiğinde göz muayenesini ihmal etmeyin. Bu düşme riskinizi azaltacaktır.
- Evinizdeki halıların kaymadığından ve

uçlarının kıvrık olmadığından emin olun. Elektrik kabloları açık alanda olmasın. Ayağınıza takılabilecek her şeyi ortadan kaldırmaya dikkat edin. Aynı şekilde zeminlerin kaygan olmaması da çok önemli. Merdivenlerin her iki tarafına korkuluk yerleştirebilirsiniz.

- Sağlık kontrollerinizi düzenli olarak yaptırın, kemik yoğunluğu testlerini ihmal etmeyin.
- Diyabetiniz veya besin emilimini olumsuz etkileyen çölyak gibi bir durumunuz varsa yüksek risk altındasınız demektir. Tıbbi bir durum için kronik steroid kullanımlar da yüksek risk altındadır. Bu nedenle bir sağlık uzmanına danışmayı ihmal etmeyin.





# Başarının piş noktası

## Çocuk mu ebeveyn mi?

Her anne baba çocuklarının en iyi şekilde büyümesini ve harika işlere imza atmasını ister. Bir çocuğun gelişimini etkileyen birçok faktör vardır ancak ebeveynlik ile ilgili olanlar kesinlikle en önemlilerindedir.

Kesin bir reçetesi olmasa da araştırmalar, başarılı çocuklar yetiştiren ebeveynlerin bazı ortak özellikleri olduğunu belirtiyor. İşte çocuğunuzu yetiştirirken size örnek oluşturabilecek o özellikler:

- ✓ Çocukları ile ilgili yüksek beklentilere sahip olan ebeveynlerin gelirleri ve diğer varlıkları ne olursa olsun onları bu hedef doğrultusunda yönettikleri ve başarılı oldukları görülüyor.
- ✓ Ebeveynlerin, çocukların kolay veya orta derecede zor görevlerde liderliği almasına izin vermeleri de bir diğer ortak özellik.
- ✓ Ayrıca onlara mutlaka yaşlarına uygun ev işleri yaptırıyorlar.
- ✓ Çocuklarına sosyal beceriler öğretme eğilimindedirler.
- ✓ Çocuklarına erken yaşta matematik öğretmeye önem verirler. Araştırmalar da matematik becerilerini erken geliştirmenin büyük bir avantaja dönüşebileceğini gösteriyor.
- ✓ Birbirleriyle sağlıklı ilişkiler kuruyorlar. Çatışma içindeki ailelerdeki çocuklar, boşanmış olsa bile iyi geçinen ebeveynlerin çocuklarından daha kötü durumda olmaya yatkındır.
- ✓ Çocuklarıyla bir ilişki geliştirme eğilimindedirler. İlk üç yıllarında iyi ilgi gören çocukların yalnızca çocukluklarında akademik başarı sağlamakla kalmadıkları 30'lu yaşlarında daha sağlıklı ilişkilere ve kariyere sahip oldukları gözleniyor.

✓ Çocuklarının başarısız olmasına da izin verme eğilimindedirler. Önemli olan yolu çocuğa hazırlamak değil, çocuğu yola hazırlamaktır.

- ✓ Bu ebeveynler "otoriter" veya "izin verici" olmaktan çok "yetkili"dirler. Yetkili olmak, ebeveynin çocuğu rasyonel bir şekilde yönlendirmeye çalışması anlamına gelir.
- ✓ "Cesaret" öğretme eğilimindedirler. Çocuklara yaratmak istedikleri bir geleceği hayal etmeyi ve ona bağlı kalmayı öğretirler.
- ✓ Psikolojik kontrol yerine davranışsal kontrol uygularlar. Anne-babalarını daha az kontrolcü ve daha fazla ilgili olarak algılayan insanlar, muhtemelen daha mutlu olacaklardır.

✓ İyi beslenmenin ve yeme alışkanlıklarının öneminin farkındadırlar.

✓ Çatışmayla karşılaştıklarında, çocuklarının önünde adil bir şekilde savaşıma eğilimindedirler. Bu sayede çocuklar daha iyi sosyal beceriler, özgüven ve duygusal güvenlik öğrenirler.

✓ Çocuklarının karar vermesine izin verme eğilimindedirler.

✓ Çocuklarına kendini kontrol etmeyi öğretme eğilimindedirler. Çocuğunuz iyi bir özenetim duygusuna sahipse, sağlıklı, zengin ve güvenli olma olasılığı daha yüksektir.

✓ Çocuklarına kitap okumaya eğilimlidirler.

✓ Başarılı çocukların ebeveynleri genellikle daha az streslidirler. Bir ebeveyn bitkin veya hüsrana uğramışsa, bu duygusal durum çocuklara da geçebilir.

✓ Çocuklarını başarısızlıktan kaçınmak yerine çabaya değer vermeye yönlendirirler. Başarı için çabalamak, akıllı veya yetenekli olma duygusunu sürdürmenin bir yolu haline gelir.

✓ Başarılı çocukların annelerinin genellikle çalışan kadınlar olduğu da ortaya konan başka bir ortak özellik. Araştırmalar, çalışan annelerin kızlarının daha uzun süre okula gittiğini, denetleyici bir rolde bir işe sahip olma olasılıklarının daha yüksek olduğunu ortaya koyuyor. Erkek çocuklarının ise ev işleri ve çocuk bakımına daha fazla katkıda buldukları gözleniyor.

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



## Kedileri “Okumanın” yolları

Kediler, gizemli ve mesafeli olmakla tanınırlar. Bir kedinin yüzü çekici veya duruma göre huysuz görünebilir...

### Kafa çarpma ve işaretleme

İlgilendikleri veya sevdikleri insanlarla kediler genellikle parmaklarını uzatarak veya kafalarını paçalara sürtünerek bağlantı kurarlar. Bunun iki ilginç nedeni var; birincisi, arkalarında yanak bezlerinden salgılanan feromonları bırakarak sizi kendilerininmiş gibi işaretlerler. İkincisi, sizi araştırmaya değer bulurlarsa, diğer hayvanlarla olan etkileşimleriniz hakkında koku alma bilgisi toplamış olurlar.



### Mırlamak

Mırlama sadece saf mutluluğun bir işareti değildir. Tehlikedeki kediler de mırlayabilir. Bazı uzmanlar, bir kedinin zor anlarda kendilerini rahatlatmak için rahatlatıcı bir ses çıkarabileceğini, mırlamanın iyileştirici özelliklere sahip olabileceğini savunuyorlar. Nefes alıp verirken mırlama meydana gelir ve 20 ila 150 Herz'lik bir uğultu ortaya çıkar. Kedilerin bunu tam olarak nasıl yaptıkları belirsizliğini koruyor.

### Bıyıklar

Bıyıkları, kediye dokunduğu her şey hakkında bilgi sağlayan 100 ila 200 sinir hücresine sahip özel organlardır. Bıyık bir kedinin ruh haline de işaret eder. Bir kedi rahatladığında, yüzünün yan tarafından dışarı çıkar. Mutlu veya heyecanlı olduğunda, örmeğin nazikçe okşanırken, sıkı bir küçük zevk yayı ile ileriye doğru işaret eder. Bıyık, alarma geçtiğinde bir kedinin yüzüne doğru hareket eder.

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

## Kuşlar sandığımızdan daha zeki olabilir mi?



### İşte araştırmalar ve o muhteşem kuşlar:

Alex adındaki papağanı muhtemelen duymuşsunuzdur. Sadece tekrarlamakla kalmayıp ne anlama geldiklerini biliyormuş gibi görünen Alex, nesneleri renk ve boyuta göre kategorize ederek yaklaşık 150 kelime öğrendi. Snowball adlı kakadu da en az Alex kadar zeki ve ünlü. Pop şarkılarının ritmine ayak uydurma yeteneğiyle YouTube'da tanınan bu kuş, 14 farklı dans hareketi yapıyor. Davranışlarını inceleyen araştırmacılar, bu hareketlerin

Snowball ile dans ederken yalnızca kafa sallama ve el sallama eğiliminde olan sahibinden kopyalanmak yerine kuş tarafından kendiliğinden üretildiğini belirtiyorlar. Psikologlar, müziğe hareketle karşılık vermenin sofistike bir davranış biçimi olduğunu düşünürler ve bir papağanın bunu yapması gerçekten ilgi çekici.

2021'de yayınlanan bir araştırma ise Sidney'de uzun süredir şehrin atılan yiyeceklerini yiyen kakaduların sadece fırsatçı bir şekilde çöp toplamakla

Kuşlar acaba ne kadar zeki olabilir? Yapılan gözlemler ve araştırmalar, özellikle kargagillerin ve papağanların bilişsel yetilerinin oldukça fazla olduğunu gösteriyor.

kalmayıp, kutuları açıp içerideki yiyeceklere ulaşmak için karmaşık manevralar kullandıklarını ortaya koyuyor. Ağır kapakların ters çevrilmesi, kapağın açılmasından çöp kutusunun kenarlarında dolaşmaya kadar bir dizi adım gerektirir. Kuşların sadece küçük bir kısmının bu süreçte ustalaştığı görülüyor. Teknik, farklı mahalleler arasında farklılık gösteriyor ve bilim insanları, kakadular arkadaşlarını gözlemledikçe, konuma özgü huyların gelişmesiyle, kuşların diğerlerinden çöpleri nasıl yağmalayacaklarını öğrendikleri sonucuna vardılar.

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

## Bir dostla yaşamak

Evcil bir can yoldaşı ile yaşamının verdiği keyif paha biçilemez. Köpekler, hayata neşeden fazlasını katıyor. Deneysel araştırmalar, evcil hayvanların psikolojik ve fiziksel esenlik sağladıklarını gösteriyor.



Öncelikle iyi arkadaşlar. Ötesi de var; köpekler yürüyüşe çıkmak ve oyun oynamak gibi aktivitelerle bireyi zinde tutuyor. Sabah erken kalkmak için, dışarı çıkıp hareket etmek için yalnızca harika bir yol arkadaşı değil aynı zamanda harika bir vesile köpekler. Her gün onlarla yapacağınız sadece birkaç kısa yürüyüş sayesinde fiziksel olarak daha aktif olacaksınız. Bir köpeğe sahip olmak, en başta ömrü uzatıyor.

Stresli durumlarda, bir evcil hayvanın varlığı vücudumuzun doğal fizyolojik tepkisini azaltıyor, kan basıncını ve kalp atış hızını düşürüyor. Bireyi daha mutlu ve sağlıklı tutan evcil hayvanlar, kronik veya ölümcül bir hastalıkla başa çıkmak gibi stresli yaşam deneyimlerinin olumsuz etkilerini tamponlamaya yardımcı oluyor.

Köpek sahibi olmak yalnızlığı azaltıyor. Köpekler mutlak ve koşulsuz sevgi sağlıyor. Sizi her gördüğünde mutluluğunu ifade eden bu harika canlılar sayesinde yeni arkadaşlıklar tesis etmek kolaylaşıyor. Araştırmalar

evcil hayvan sahiplerinin komşularını tanıma oranının yüksek olduğunu gösteriyor. Köpek sahiplerinin, sosyalleşerek tanıştıkları diğer kişilerle arkadaş olma olasılığının diğer evcil hayvan sahiplerinden yüksek olduğu biliniyor.

Dünya çapında 3 milyondan fazla katılımcı üzerinde yapılan bir araştırmanın ilginç sonuçları bulunuyor; köpek sahiplerinin ölüm riskinde %24'lük bir azalma olduğunu, hatta daha önce kalp krizi veya inme geçirmiş olanlar için %31'lik bir düşüş olduğunu, köpek sahiplerinin, büyük bir kardiyovasküler olay geçirdikten sonra köpekleri olmayanlara göre daha iyi sağlık sonuçları elde ettiklerini görüyoruz.

### İyi günde kötü günde

Yaşlanma, yaşam döngüsünün doğal ve kaçınılmaz parçası. İrsal farklılıklar olsa da köpeklerde 7 ile 11 yaşları arası yaşlılık dönemi. Fiziksel görünümünde belirgin bir farklılık oluşmasa ve enerjilerinde fark edilebilir bir düşüş

yaşanmasa da sevgili dostlarımız, yetişkinlik dönemini geride bırakıp kendilerini bekleyen yeni devreye adım atarlar. Yaşamlarının önceki süreçlerine oranla daha az hareket ederler, işitme ve görme yetenekleri eskisi kadar iyi olmaz, dişleri eski gücünü kaybeder, çığneme gereksinimleri değişmeye başlar, bağışıklık sistemleri zayıflar, bazı hastalıklara karşı yatkınlıkları artar, derilerinde et benleri çıkıp gitgide çoğalır, açık renkli bir derisi varsa karammaya, koyu renk tüyleri beyazlamaya başlar ve kimi zaman da bunama görülebilir. Yine de yaşlılık süreçlerinde oldukça konforlu, mutlu ve sağlıklı olabilirler. Onlara altın çağlarında destek olmak için bakım planlarında değişikliklere gidebiliriz. Beslenmelerine dikkat edip ihtiyaçları doğrultusunda bir diyet uygulayabiliriz. Egzersize ihtiyaçları olduğunu unutmadan rutinlerini ayarlayabiliriz. Düzenli veteriner kontrolüne götürebiliriz. Cilt ve tüy temizlikleri için daha özenli olup daha derinlemesine temizlikler yapabiliriz.

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





## Azı karar...

“Maraton” kelimesinin kökenini hiç merak ettiniz mi? Efsaneye göre, bir haberci olan Philippides’in, Atinalıların işgalci Perslere karşı kazandığı zaferin haberini vermek için Maraton Savaşı’ndan yaklaşık 42 kilometre uzaktaki Atina’ya kadar koştuğunu anlatır. Atina’ya varan Philippides, “Sevinin, kazandık!” der ve sonra düşerek ölür.

Peki fiziksel aktivitenin ne kadarı yeterli ne kadarı fazladır ve doğrusu bunu ne kadar yapmaktır? İşte cevaplar.

Geçen yıl, Mayo Clinic Proceedings dergisindeki araştırma, haftalık egzersiz ve ölüm oranları arasındaki bağlantıları inceledi. Yaklaşık 9 bin yetişkinden alınan uzun vadeli verileri kullanan çalışma, toplam haftalık egzersiz süresi ile kardiyovasküler ve tüm nedenlere bağlı ölüm riski arasında “U şeklinde bir ilişki” buldu. Bu ne demek dersenez; yüksek hacimli haftalık spor (kardiyo egzersizi, top sporları, ağırlık kaldırma vb) başlangıçta ölüm riskinde büyük bir düşüşe yol açarken, bu faydalar sürekli aynı yüksek tempoda egzersiz yapan kişilerde gerilemeye başladı. Haftada 4-5 saatten fazla egzersiz yapanların ölüm riskleri egzersiz yapmayanlara göre hala çok daha düşük olsa da daha ölçülü bir yaklaşım benimseyenler kadar başarılı olmadıkları görüldü.

2015 yılında, aynı araştırma grubu koşucular arasında benzer bir araştırma yapmıştı. Haftada 60 dakika ile 2-4 saat arasında koşanlar en düşük ölüm oranlarına sahipti ancak daha fazla koşanlar arasında faydalar azalmaya başladı. Öyle ki, haftada 4 veya daha fazla saatte en az 11 kilometre hızla koşanlar, hiç koşmayan hareketsiz yetişkinlerle aynı ölüm oranlarına sahipti. Çalışma ekibi, “Uzun süreli yorucu dayanıklılık egzersizi, kalbin ve büyük arterlerin patolojik olarak yeniden şekillenmesine neden olabilir” diye yazdı.

İnsan vücudu hareket etmek için yaratılmıştır ancak aşırı kullanımdan da yıpranabilir. Amacınız uzun ve sağlıklı bir yaşamsa, kendinize fazla yüklenmeyin.



## Koşmadan önce bel ağrısını giderecek 4 sihirli hareket

Daha hareketli ve sağlıklı bir hayat için koşmak istiyorsunuz ama bel ağrılarınız buna engel mi oluyor? Aslında bunun önüne geçmenin birkaç basit yöntemi var. Yapacağınız bazı basit egzersizlerle etkili sonuçlar alabilirsiniz.

Koşu performansınızı ve bel ağrınızı iyileştirmeyi sağlayacak olan egzersiz program için her gün birkaç dakikanızı ayırmanız yeter. Ancak birkaç temel kuralı hatırlatalım. Bu program, kesinlikle egzersizi zorlaştırabilecek büyük yaralanmalar veya kronik koşullardan uzak olanlar içindir. Lütfen durum tespiti yapın ve sağlıkla ilgili komplikasyonları gözden geçirerek bu hareketlerin size uygun olduğundan emin olun. İkincisi, bunun tek seferlik bir program olmadığını unutmayın. Etkili sırt ağrısı yönetimi, tutarlılık gerektirir. En iyi sonuçları istiyorsanız, bu kısa programı günlük olarak tamamlamak için elinizden gelenin en iyisini yapın. Hazırsanız başlayalım!

### 1- Bel Esnetme + Uzatma

Bir sandalyenin arkasına geçin ve ellerinizi omuz hizasında açarak sırt dayama kısmının üzerine tutun. Bunu, ellerinizi bir duvara koyarak da yapabilirsiniz. Dirseklerinizi bükmeden geriye doğru uzaklaşın. Ardından, kollarınızı düz tutarken göğsünüzü yere doğru indirin. Belinizi uzatabileceğiniz bir noktaya kadar gerinmeye çalışın. Hareketi her biri 3 saniyelik duraklamalarla 5-8 kez tekrarlayın.

### 2- Uzanarak Dizleri Güçlendirme

Dizleriniz yaklaşık 90 derece bükülü olarak sırt üstü uzanın. Ardından, ellerinizi başınızın arkasına koyun ve dizlerinizi yavaşça bir yandan diğer yana sallayın. Önce küçük bir hareket aralığıyla başlayın ve ısındıkça her tekrarın uzunluğunu kademeli olarak artırın. Bu, bel ve aynı zamanda pelvis yoluyla hareket elde etmenin etkili bir yoludur. Hareketi 5-8 kere tekrar edin.

### 3- Oturarak Dizleri Güçlendirme

Yerde dik bir şekilde oturun ve dizinizi 90 derece kırarak bacaklarınızı yavaşça arkaya doğru havalandırın. Gerekliğinde destek için ellerinizi

kullanın. Kendinizi zorlanmış hissetmiyorsanız, göğsünüzü dizinize doğru indirerek hareketi güçlendirebilirsiniz. Hareketi her yön için 5-8 kez tekrarlayın.

### 4- Bear Plank Hareketi

Klasik bir plank hareketinde olduğu gibi ellerinizin ve dizlerinizin üzerinde durun. Elleriniz omuzlarınızın altında olmalı ve sırtınız düz durmalı. Nefes verirken, diziniz kalça hizasına gelene veya biraz daha yükseğe gelene kadar bir bacağınızı yavaşça uzatın. Bacağınız yükselirken, göbeğinizi düz tutun ve kareye benzer şeklinizi koruduğunuzdan emin olun. Her tekrar yaklaşık 2-3 saniye sürmelidir. Sakın acele etmeyin. Uygulamayı her bir bacak için 10 kere yapabilirsiniz.

Hareketlilik kadar güç de sırt sağlığı için önemlidir. Bu hareketler sağlıklı bir sırtın bu iki temel bileşenini geliştirmeye yardımcı olabilir. Aynı zamanda ayak bileği ve diz sağlığınıza da fayda sağlayabilir. Tüm bunlarsa daha rahat ve ağrısız bir şekilde koşmanızı beraberinde getirir.

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





## Oturduğunuz yerde yapın *Soleus şınavı*

Gün geçmiyor ki bir araştırma sonuçlarıyla bizi şaşırtmasın. Baldırdaki soleus kasını güçlendirmenin metabolik sağlığı iyileştirmek için neler yapabildiğini ortaya koyan araştırma da bunlardan biri.

Bu ilginç araştırma, soleus kası şınavının kan şekerinin düzenlenmesini iyileştirmek için egzersiz, kilo verme ve aralıklı oruçtan daha etkili olabileceğini gösteriyor.

Houston Üniversitesi profesörlerinden Marc Hamilton, bazal metabolik hızı (BMR) geliştirmek için en etkili egzersizin 'soleus şınavı' olduğunu söylüyor. Hamilton'ın yaptığı araştırma, soleus kasının doğru şekilde etkinleştirildiğinde gelişmiş bir BMR'yi sürdürebileceğini gösteriyor. Bu sonuç, kan şekerinin düzenlenmesini iyileştirebileceğini ve egzersiz, kilo verme ve aralıklı oruç gibi diğer tüm yöntemlerden daha etkili olabileceğini ortaya koyuyor.

BMR'niz, vücudunuz temel yaşam sürdürme işlevlerini yerine getirirken yakıtınızın kalori sayısıdır. Vücudunuz, acil enerji gereksinimlerine bağlı olarak kan şekerini veya yağları yakmak için oksijen kullanır.

Soleus, bacağınız alt kısmının arkasındaki büyük kastır. Bu güçlü kas, kaval kemiğinin arkasından uzanır ve topuk kemiğinize bağlanır. Profesör Hamilton'ın araştırmasına göre doğru şekilde etkinleştirildiğinde soleus kası, BMR'nizi saatlerce yükseltebilir.

Soleus kası glikojene ihtiyaç duymaz, yorulmadan saatlerce zahmetsizce çalışabilir. Profesör Hamilton, deneklere bir glikoz içeceği içirerek ve takip eden üç saat boyunca hayati fonksiyonlarını ölçerek soleus şınavını test etti. Kan glukozunun dalgalanmasında %52'lik bir iyileşme ve %60'a kadar daha az insülin gereksinimi buldu.

Soleus kası şınavı yapmak, öğünler arasındaki dönemde normal yağ metabolizması hızını iki katına çıkardı. Ayrıca kandaki yağ seviyelerini de azalttı.

### Soleus şınavı nasıl yapılır?

- Ayaklarınız yere düz basacak ve kaslarınız gevşeyecek şekilde oturun.
- Ayak parmaklarınızı yerde tutarak topuğunuzu kaldırın.
- Hareketinin zirvesindeyken topuğu serbest bırakın ve tekrar yere koyun.

✓ Otururken yapılan yürümeye benzer bir hareket olan soleus şınavıyla çok daha fazla enerji harcar ve kas yorulmadığı için uzun süre bunu yapabilirsiniz.

✓ Profesör Hamilton, araştırmasını Houston Üniversitesi'nde şimdiye kadar tamamlanan "en önemli çalışma" olarak adlandırıyor. Keşif, günümüzün uzun süre hareketsiz kalma eğilimimizin neden olduğu çeşitli sağlık sorunlarını çözmek için bir fırsat olarak görülüyor.

✓ Çok fazla oturmak kalp hastalığı riskini ve daha fazlasını artırır. Düşük metabolik hızı sahip olmak, diyabet, prediyabet ve bunama gibi yaşa bağlı metabolik hastalıklar açısından yüksek risk taşıyan kişiler için tehlikelidir.

✓ Profesör Hamilton, şınav yöntemiyle soleus egzersizinin vücuttaki oksidatif metabolizmayı yükseltmeye ve sürdürmeye yarayan en etkili yöntem olduğunu ifade ediyor. Gerçekten öyleyse yapması oldukça kolay olan bu hareketi denemeye değer görünüyor.



## Çekirdek kaslar neden önemli?

Çekirdek kaslarımızı her gün kullanmamıza rağmen, çoğumuz bunların ne kadar önemli olduğunun farkında değiliz. Oysa ki birçok kronik bel, boyun ve sırt sorunları zayıf bir çekirdekle ilgilidir.

Core yani çekirdek kaslar; iç uyluk, hamstringler, kalça kasları ve pelvik taban dahil, gövdenin tüm uzunluğu boyunca, ön ve arkada uzanan birçok destekleyen doğal bir korse yaratır. Güçlü, dengeli çekirdek kaslar, duruşun korunmasına yardımcı olur ve omurga üzerindeki yükü azaltır. Zayıf bir çekirdek ise bel ağrısı, kötü duruş, zayıf denge ve kalkmakta zorluk anlamına gelir. Çekirdek kasları geliştirmek, yaralanmalara yol açabilecek duruş dengesizliklerini de düzeltir. Çekirdek kaslarını güçlendirmek, günlük aktiviteleri kolaylıkla yapmamızı sağlayan bir tür fiziksel uygunluk olan fonksiyonel zindeliği geliştirmek açısından büyük fayda sağlar. Güçlü bir çekirdek oluşturmak içinse uygun egzersizlerle doğrudan karın kaslarını hedeflemek gerekiyor.

### Core Güçlendiren Egzersizler

\* Çekirdek kaslarını güçlendiren en iyi egzersizlerden biri olarak görülen Plank, omuzlardan ayak parmaklarına kadar vücudu düz bir çizgide tutmayı gerektirdiğinden, rektus (ön) karın kaslarından obliklere (yan karın) kadar çekirdeğin tüm alanlarını kavrayarak güçlendiriyor. Temel Plank hareketi için önce şınav pozisyonu alın. Avuç içlerinizden, pelvis kaslarınızdan ve ayak parmak uçlarınızdan destek alarak başınızdan topuklarınıza kadar düz bir çizgi oluşturun. Karın ve kalça kaslarınız sıkı, boynunuz doğal pozisyonunda olmalı. Dengenizi sağladıktan sonra karın kaslarınızı aktif tutmaya devam ederek 30 - 90 saniye arasında bu pozisyonda bekleyin.

\* Bir diğer popüler çekirdek antrenmanı ise ön çekirdek dayanıklılığını geliştirmek için önerilen Ölü Böcek hareketi. Sırt üstü yatıp bacaklarınızı havaya kaldırın ve ardından dizlerinizi, bacaklarınızın alt kısmı yere paralel olacak şekilde kırın. Kollarınızı da yukarı doğru uzatmalısınız. Sonra bir bacağınızı

yavaşça yere, bir kolunuzu da başınızın üzerine indirin. Uzunlarınızı orijinal konumuna getirin, ardından aynı hareketi karşı kol ve bacak ile yapın. 30 saniyelik üç set uygulayın.

\* 90° Statik Tutma hareketi de çekirdek kasları güçlendiren önemli hareketlerden. Sırt üstü yatarken dizlerinizi 90 derece yukarı kaldırın ve ellerinizi dizlerinizin üzerine koyun. Bacaklarınız direnirken dizlerinizi olabildiğince sert bir şekilde itin. Mümkün olduğu kadar zorladığınızdan emin olun. Her birini 20 saniye tutarak üç set gerçekleştirin.

### İki küçük bir hatırlatma:

\* Bu hareketleri yaparken squat ve deadlift gibi ağırlıkları kullanmak, çekirdek kasları daha da güçlendiriyor.

\* Haftada iki ila üç kez çekirdek güçlendirme egzersizleri önerilse de uzmanlar bunun toleransınız, eğitim geçmişiniz veya bireysel ihtiyaçlarınız doğrultusunda ayarlanması gerektiğine dikkat çekiyor.

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





## Antik tahıllarla modern beslenme

GDO'lu besinler, işlenmiş gıdalar, tükenen kaynaklar... gıda endüstrisi tarihe yolculuğa çıktı.

Kinoa, kara buğday, teff tohumu... Tahıllar yüzyıllardır beslenmenin önemli bir parçası ancak hiçbir dönemde sağlıklı bağdaşık olarak bu kadar öne çıkmamışlardı. Antik tahıllarsa gıda ithalatı bakımından küresel ticarete oldukça popüler. Arpa ve buğday gibi tahıllar hemen herkes tarafından bilinirken kinoa gibi antik tahıllar son dönemde öne çıktı dersiniz?

**Yeni yiyeceklere ihtiyaç var**  
Yeni yiyeceklere olan ihtiyaç nüfus artış oranına paralel yükseliyor, doyamıyoruz. Ticari rekabette yenilik arayışları hızlandı. Antik tahıllar "tam tahıl" olarak sağlıklı beslenmenin bir parçası. Küresel tarım, birkaç temel tahıl ürününe odaklanıyor; buğday, pirinç, mısır gibi... Birkaç mahsul üzerinde yoğunlaşmak, bu tahılları zararlılara, hastalıklara ve iklim değişikliğine karşı daha duyarlı hale getiriyor.

### Glüten hassasiyeti mi?

Bazı tahıl yetiştiricileri ve uzmanlara göre gıda endüstrisinin tahıllara odaklanmasının ardında, giderek yaygınlaşan glüten hassasiyeti yatıyor. Araştırmalar eski tahılların, sadece glüten hassasiyetiyle değil, aynı zamanda Tip 2 diyabet ve kardiyovasküler hastalıklarla mücadelede yardımcı olabildiğini gösteriyor.

### Siyez unu antik tahıl...

Antik tahılların kökleri insanlığın başlangıcına kadar gidiyor. Antik tahıl en az birkaç yüzyıldır değiştirilmemiş olan tahıl anlamına geliyor. Tüketilen buğday ekmeği (beyaz ekmeği) bu tanıma girmiyor. Örneğin 12 bin yıldır var olduğu bilinen ve kromozom sayısı bozulmadan bugüne gelen siyez unu, değerli antik bir tahıl sayılabilir. Antik tahıllardan elde edilen ürünlerin, rafine edilmiş tahıllarla yapılan ürünlerden

daha besleyici olduğu iddia ediliyor. Özellikle B vitamini ve magnezyum açısından zenginler. Önemli bir not, sağlıklı bütün tahıllar antik olacak diye bir kural yok.

### Vegan diyetin kralı Kinoa

Popüler restoran ve kafelerde salataları süsleyen kinoa'nın ünü sadece ülkemizde değil tüm dünyaya yayılıyor. Kinoa'nın ana vatanı Güney Amerika... Bulgur ve pirinç iyi bir alternatif olarak gösteriliyor. İnkalara kadar uzanan bir geçmişi var. Protein açısından zengin bir tahıl olan kinoa, vegan beslenenlerin tercih ettiği bir ürün. Lif oranı da yüksek. Danimarka, halkına kaliteli yiyecek ve beslenme iklimi sunmak için ekim takvimini kinoa ile rotasyona sokmuş. Böylece toprak verimliliği, düşük haşere ve hastalık riski, düşük pestisit kullanımı gerçekleştiriyor.

# BENZEMEZ KİMSE SANA #DURMABAŞLA





# Pınar Kayseri Manti

Yenilenen  
lezzetiytle!



KATKISIZ  
LEZZET

PINAR