

İYİ BESLEN, İYİ HİSSET

güzel yaşa

2023-02

Kayısı

GÜZEL YAŞAMA DAİR...

İYİ FİKİRLER, PRATİK BİLGİLER
SÜPER MUTFAKTAN SAĞLIKLI TARİFLER
İLGİNÇ ARAŞTIRMALAR
DİYET, SAĞLIK HABERLERİ
BESLENME İÇERİKLERİ



PINAR'DAN MINİ BÜRGER LEZZETİ!



YENİ

PINAR

Sevgili Güzel Yaşa okurları,



Güzel bir yaz dileyerek selamlamak istiyorum sizleri. Renkli konular, pratik öneriler, hayatın içinden temalar, ünlüler, sağlıklı besinler ve daha birçok konu başlığıyla ulaşıyoruz bu sayıda size... Aslında biz güzel ülkemizde neredeyse her eve misafir olan çok köklü ve özel bir markayız... Kurduğumuz dostluklarla, duyduğumuz hikayelerle, sizlerin paylaşımlarıyla zenginleşiyor hayatımız. Bu zenginliği Güzel Yaşa'yla da sizlerle paylaşmak büyük bir keyif veriyor doğrusu. Her sayıda ve haftalık paylaşımlarımızda hayatın içinden ilginç konularla buluşturuyoruz sizleri. Bu sayıda birlik olmanın ve birlikte olmanın yarattığı güzelliklere karşın Dünya Sağlık Örgütü'nün uyarılarda bulunduğu "yalnızlık" sorunundan söz edeceğim.

Yalnızlık, fiziksel bir kavramdan daha fazlası. İlginçtir, kalabalıklar içinde yalnız ve olanaklarımız arttıkça yalnızlaşıyoruz. Yalnızca sağlık örgütleri değil bilim insanları ve hatta iş dünyasının önemli kurum ve kuruluşları da araştırmalarıyla konuya dikkat çekiyor.

Ne oluyor? Sosyal bağlantılar azalıyor, kişisel ilişkiler eksildikçe bireylerin yaşam kalitesi ve mutluluğu olumsuz etkileniyor. Hızlandıkça, yalnızlaşıyoruz. Yüz yüze etkileşimi azalttıkça kaygı ve özgüven eksikliği gibi olumsuz duygularla tanışıyoruz.

Genellikle yaşlı bireyler yalnızlıkla ilişkilendirilseler de yalnızlık, her yaşta yaygın ve hayatı olumsuz etkiliyor. Gençlerde de öyle. Sosyal medyanın yaygın kullanımı, artan rekabet, okulda ve iş hayatında yüksek beklentiler, arkadaş grupları ya da sosyal çevrede uyumsuzluk, aile sorunları ve duygusal sıkıntılar gibi birçok faktöre bağlı olarak ortaya çıkabiliyor. Bu faktörler gençlerin sosyal bağlantılarının zayıflamasına ve yalnız hissetmelerine neden olabiliyor. Yaşlılarda biraz daha farklı; fiziksel kısıtlamalar, sağlık sorunları, emeklilik, arkadaş ve aile üyelerinin kaybı, toplumsal ayrımcılık, yoksulluk ve yaşadıkları bölgedeki toplumsal faaliyetlerin azalması gibi faktörler yalnızlık duygusunu derinleştiriyor. Sosyal izolasyon, depresyon, anksiyete ve fiziksel sorunlar yaratabiliyor.

Yalnızlık, kalp, tansiyon, obezite, uyku, bağışıklık sistemi bozuklukları, ayrıca zihinsel sağlık sorunları, hafıza kaybı ya da bilişsel sorunlara neden olabiliyor. Özetle yaşam kalitesinde düşüşe neden oluyor. Yalnızlık, ekonomik olarak da sorun, aynı zamanda iş performansı, eğitim ve iş başarısı, toplumsal ilişkiler ve genel refah gibi konularda da olumsuz etkilere neden. Ne yapmalıyız? Sosyal faaliyetlere katılmak, hobiler edinmek, yeni insanlarla tanışmak, sosyal medyayı sınırlamakla başlayabiliriz. Hayatımıza konfor sunan, sınırları ortadan kaldıran teknolojiyi bilinçli kullanarak...

Güzel Yaşa, konu seçimlerini titizlikle yapıyor. Bilimsel çalışmaları dikkate alıyoruz, toplumsal özellikleri göz önünde bulunduruyoruz. Bu sayıda da birbirinden ilginç konuyla karşınızdayız; yaş alıp yaşlanmayan ünlülerin sırlarını kaçırmayın... Her birimiz ayrı genetik yapıya ve özelliklere sahip olsak da "süper yiyecekler" adını verdiğimiz ürünlerle sağlıklı beslenme yaklaşımlarına mutlaka göz atın derim... evlerimizde hayatı kolaylaştıracak pratik bilgiler eminim dikkatinizden kaçmayacak. Tabii mevsime ilişkin sebze ve meyvelerin dünyasından paylaştığımız ekonomik, pratik, sağlıklı ve lezzetli tarifler ile de yaşama renk katıyoruz.

Gelecek günlerin, dostluklarla, sevgiyle ve sağlıklı beklentilerinize yanıt vermesini dilerim.

Sevgi ve Saygılarımla,

Feyhan Yaşar

güzel yaşa



İmtiyaz Sahibi
Feyhan Yaşar

**Sorumlu Genel
Yayın Yönetmeni**
Hüseyin Demir

Yayın Kurulu
Feyhan Yaşar, Hüseyin Demir,
Okan Kavakçı, Fevzi Gökaliçer,
Yaprak Özer, Aynil Çolakoğlu

Yayına Hazırlayan
İçerik-Araştırma-Tasarım-Uygulama

indeks:

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

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

YIL 2023 - SAYI 24
3 AYDA BİR YAYINLANIR
YEREL SÜRELİ YAYIN

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

3 Sağlık	KAYISI HAKKINDA
4-7 Kısa Kısa...	PRATİK BİLGİLER, PÜF NOKTALARI
8 Beslenme	SMOOTHIE 101: MÜKEMMEL KARIŞIM NASIL HAZIRLANIR?
10 Beslenme	DÜŞÜNDÜĞÜNÜZ KADAR SAĞLIKLI OLMAYAN 5 TREND YİYECEK
12 Beslenme	SÜPER GIDA NEDİR? NE İŞE YARAR? NEREDE BULUNUR?
14 Beslenme	NASIL ZEHİRLENİYORUZ?
16 Diyet	AÇLIK HORMONU HAKKINDA HER ŞEY
18 Diyet	KİLO VERMEK, VARIŞ DEĞİL, BİR YOLCULUK
20 Diyet	SPRINT DEĞİL MARATON
22 Diyet	DIYET SELFIE
24 Diyet	ÇİĞ BESLENME
26 Ünlü Tercihler	BELLA HADID'İN EN SEVDİĞİ SANDVIÇ
28 Ünlü Tercihler	KRALLARIN SOFRASINDA NE YENİR?
30 Spor Mutfak	GRANOLALI YOĞURTLU CHIA PUDING
32 Spor Mutfak	5 MALZEMEYLE PRATİK MENÜ
34 Spor Mutfak	AÇIK HAVADA BARBEKÜ ZAMANI
36 Spor Mutfak	KUŞKONMAZ ÜÇLEMESİ
38 Spor Mutfak	VEGAN "POKE BOWLS"
40 Spor Mutfak	SEBZE CÜMBÜŞÜ
42 Spor Mutfak	PROTEİNİ BİTKİLERDEN ALMAK İSTEYENLERE...
44 Spor Mutfak	HAFİFLETEN İKİLİ YAZ MEYVELERİ & YULAF EZMESİ
46 Sağlık	FİBROKİSTİK MEME NE DEMEK?
48 Sağlık	BENİ DUYMUYOR MUSUN?
49 Sağlık	KOKUNUN GÜCÜ
50 Sağlık	AYAKLARINIZ NE SÖYLÜYOR?
51 Sağlık	PROSTAT HAKKINDA HER ŞEY
52 Hayatın İçeriği	LABORATUVARDAN MI TARLADAN MI?
52 Hayatın İçeriği	ATIK-İSRAF-ÇEVRE FELAKETLERİ
52 Hayatın İçeriği	HAYVANLAR-İNSANLAR YAPAY ZEKA
53 Hayatın İçeriği	BİRİMİZ HEPİMİZ HEPİMİZ BİRİMİZ İÇİN
53 Hayatın İçeriği	DOĞURGANLIK DÜŞERKEN YAPAY RAHİM ÇALIŞMALARI
54 65+	YAŞ ALIYORLAR NASIL OLUYOR DA GÖSTERMİYORLAR
56 65+	EN YAŞLI KAPAK KIZLARI
58 Yaşamın İçinden	TATİL VAKTİ; HİJYEN REHBERİ
60 Yaşamın İçinden	BANA ARKADAŞINI SÖYLE SANA NE OLACAĞINI SÖYLEYİYİM
61 Yaşamın İçinden	RENK PSİKOLOJİSİ
62 Stil	YAKIŞANI GİYMEK...

Doğal şeker kaynağı

İçeriğindeki sakkaroz, glikoz, fruktoz ve maltozile doğal bir şeker kaynağı.

Lif deposu

Zengin lifli içeriği mide hareketliliğini artırırken, kabızlığı önlemek için de kayısı en sık tercih edilen meyvelerinden biri.

Bağışıklı sistemine dost

Kayısıdaki C, E, B6 ve A vitaminleri sayesinde bağışıklı sistemi daha güçlü daha aktif...

Antioksidan

İçeriğindeki vitamin ve mineraller vücudtaki serbest radikalleri temizliyor ve savunma sistemini güçlendiriyor.

Fitokimyasal kaynağı

İnsan sağlığını destekleyen fitokimyasallardan yana zengin olan kayısı hastalık önlenmesinde ve tedavisinde etkin rol oynuyor.

Kayısı

Güneşi kışkırtan rengiyle, tazesıyla kurutulmuşuyla yaz aylarının favori meyvesi kayısı, damaklarımıza lezzet vücudumuza fayda getiriyor...



Peynir bıçağı alırken

Peyniri mutfakta kullandığınız diğer bıçaklarla kesmeye çalıştığınızda çoğu zaman ya bıçağı yapışır ya da keserken dağılır. Doğru seçilmiş bir peynir bıçağıyla hem daha şık bir sunum yapar hem de peynir yapışan bıçakları temizlemekle uğraşmazsınız.

Peynir bıçakları diğer bıçaklara göre daha küçüktür ve ağız yapıları farklı peynir türleri için özel olarak tasarlanmıştır. Daha sert peynirleri kaymaması için sabitleyip tutmanıza yarayan ucu çatallı modelleri tercih edebilirsiniz. Yumuşak dokulu peynirler için daha hafif ve delikli bıçaklar uygun olur. Delikler peynirin bölünmemesini sağlar. Ucu düz ve küt olanlar bir tür keski gibi kullanılır ve sert peynirler bıçak aşağıya doğru itilerek kesilir.

Yenilikçi



Karpuz peynir ikilisine farklı bir yorum

Yaz aylarının favori lezzeti karpuz ve peyniri farklı bir sunumla açık havada vereceğiniz davetlerde de kullanabilirsiniz.

- ✓ Karpuzu uzunlamasına dilimlere ayırdıktan sonra her dilimden üçgen küçük dilimler kesin.
- ✓ Labne peyniri ve krem beyaz peyniri el çırpıcısı ile karıştırın.
- ✓ Karpuz dilimlerinin üzerine bir kaşık yardımıyla peynir koyun.
- ✓ Peynirin üzerini orman meyveleriyle süsleyip karpuz dilimlerini servis yapın.

Karpuzun yaklaşık % 95'i sudan oluşuyor. Bağırsakları çalıştıran lifli yapısı, A ve C vitaminleri ile magnezyum, potasyum, kalsiyum gibi mineralleriyle sağlık için farklı yararları var.

Nasıl seversiniz?



Izgara mı haşlanmış mı?

Yaz günlerinin en sevilen lezzetlerinden biri olan mısırı farklı şekillerde yerseniz de faydalarını öğrenince onu daha çok seveceksiniz.

- Lif yönünden zengin, sindirimi kolaylaştırıyor.
- Kan akışını artırıyor ve kolesterolü düzenlemeye yardımcı oluyor.
- C vitamini içeriği güçlü. Toksinlerin vücuttan atılmasına yardım ediyor.
- Glutensiz olduğu için Çölyak hastaları rahatlıkla yiyebiliyor.
- Vejetaryenler için harika bir bitkisel protein alternatifi.
- İçeriğindeki A vitamini ile göz sağlığına iyi geliyor.

Aklınızda Bulunsun!

Youtube/PinarGüzel Yaşa

Nasıl temizlenir?

Dibi tutmuş tencereler

Tencerenizi temizlemeden önce dibini ince tabaka karbonatla kaplayın. Üzerine kaynar su dökerek birkaç saat bekleyin. Süre sonunda tencerenin dibindeki kirlerin yumuşadığını görebilirsiniz.

Ellerde sebze lekeleri

Pancar, kereviz ya da enginar gibi sebzeleri soyduktan sonra elde kalan lekeleri çıkarmak için:

- Bir çay kaşığı tuz ve suyu sıkılmış limon kabuğuna ihtiyacınız var.
- Ellerinize ve avucunuza tuzu döküp limonla ovuşturun. Bir tür peeling yaparak ellerinizin üstündeki sebze lekelerinden kısa sürede kurtulabilirsiniz.

Nasıl Yapılır?

Hint yağı ile saç bakımı

Hint yağı oldukça kalındır ve başka bir yağ ile karıştırmak uygulamayı biraz daha kolaylaştırır. Bir kavanozda 1 ölçek Hint yağı ve 1 ölçek zeytinyağı veya Hindistan cevizi yağı gibi saçlarda kullanıma uygun bir yağı karıştırın.

Püf Noktası:

- Hazırladığınız karışımın olduğu kavanozu 2-4 dakika boyunca su dolu bir kabın içine yerleştirin. Suyu ocakta kaynamaya başlayana kadar ısıtın.
- Yağı bu şekilde ısıtmak sıcak yağ tedavisi yapar. Sıcak yağ saçınızı daha kolay doyurur ve saç derinize nüfuz eder.



Hint yağı maske uygulaması için detaylar guzelyasa.com.tr adresinde

Sirkeyle asla temizlememeniz gereken 10 şey

Kimyasal temizlik maddeleri kullanmaktan kaçınıyorsanız, evde elinizin altında bulunan sirke en sık kullandığınız hijyen malzemelerinden biri olmalı. Pek çok farklı amaçla kullanılan sirkenin de “değmemesi” gereken yerler olabileceğini hiç düşündünüz mü?

1. Klorlu Ağartıcı İçeren Her Şey

Klorlu ağartıcı sirke ile karıştırıldığında, toksik klor gazı oluşturan kimyasal bir reaksiyona neden olur. Sirke ile neyin temizlenmeyeceğine dair bu ilk kural, en önemlisidir; bu yüzden onu ilk sıraya koyuyoruz. Klorlu ağartıcı veya klorlu ağartıcı içeren ürünleri hiçbir koşulda sirke ile karıştırmayın.

2. Mermer, Granit ve Doğal Taş

Mermer, granit ve arduvaz gibi doğal taşların kullanıldığı mutfak tezgahı, zemin, banyo duvarları ya da masa tablası gibi yerler sirke ile temizlenmemelidir. Sirkedeki asit doğal taşta çukurlaşmaya neden olabilir.

3. Derzler

Üzerinde koruyucu olmayan veya hasar görmüş derzler, zamanla derzi

aşındırabilecek veya aşındırarak bozulmasına neden olabilecek sirke ile temizlenmemelidir. Koruyucu kullanılmış derzler sirke ile temizlenebilir.

4. Paslanmaz Çelik

Paslanmaz çelik bıçakların, pişirme kaplarının ve ev aletlerinin temizlenmesi söz konusu olduğunda, sirke sık tercih edilir. Ancak unutulmamalıdır ki, sirkedeki asitlere uzun süre maruz kalmak, paslanmaz çelikte oyuklaşmaya neden olabilir.

5. Cilalı veya Ham Ahşap

Cilalı ya da ham ahşabın damıtılmış beyaz sirke ile temizlenmesi renk bozulmasına neden olur. Bunun yerine, su ile seyreltilmiş sirke kullanılması önerilir.

6. Dökme Demir

Sirke, dökme demir pişirme kabının yapışmaz yüzeyindeki koruyucu tabakayı yiyip bitirebilir. Uzun süre maruz kaldığında damıtılmış beyaz sirke, dökme demirin kendisinde çukurlaşmaya neden olabilir.

7. Elektronik Cihazlar

Televizyon, cep telefonu, bilgisayar ekranı ve diğer elektronik cihazlarda bulunan ekranlar, yansıma önleyici

kaplamaya zarar vereceği için sirke veya sirke içeren temizlik maddeleri ile temizlenmemelidir.

8. Kauçuk Contalar ve Hortumlar

Sirkeye uzun süre veya tekrar tekrar maruz kalmak, conta ve hortum gibi lastik parçaların parçalanmasına neden olabilir. Çamaşır makinesi, buzdolabı veya bulaşık makinesini sirke ile temizlemeden önce üreticinin kullanım talimatları kontrol edilmelidir.

9. Ütü

Ütü, imalatına bağlı olarak sirke ile temizlenmesi güvenli olan veya olmayan ev eşyalarına başka bir örnektir. Ütünün kirecini gidermek için sirke kullanmadan önce, metal bileşenlerde onarılamaz bir hasara neden olmayacağından emin olmak için kullanım kılavuzu kontrol edilmelidir.

10. Evcil Hayvanların Bıraktıkları...

Sirke, özellikle halılar, döşemeli mobilyalar veya şilteler gibi yumuşak yüzeylerdeki evcil hayvan kalıntılarını temizlemek için ideal değildir. Çünkü “güçlü kimyasal kokular, evcil hayvanınızı o bölgedeki idrar kokusu izini güçlendirmeye teşvik edebilir.”

Kaynak: www.bhg.com

Bulaşık makinem neden kokuyor?

Kötü kokuların 3 nedeni

Gıda Kalıntısı

Bulaşık makinesinde zamanla koku oluşmasının birkaç nedeni vardır. En yaygın olanlardan biri, bulaşık makinesinin filtresinde ve püskürtme kollarında yiyecek parçacıklarının ve artıkların birikmesidir. Bulaşık makinenizi sık kullanmıyor ve bulaşıkların zamanla birikmesine izin veriyorsanız, koku muhtemelen bulaşık makinesinin içinde tabakların üzerinde kalan yiyecek ya da sos kalıntılarından geliyordur.

Durgun veya Sert Su

Tıkanmış giderler, bulaşık makinesinde veya gider borularında su birikmesine neden olabilir. Durgun suyun kötü kokabilen ve bulaşıklarınızın temizliğini azaltabilen bakteri ve diğer mikroorganizmalar için bir üreme alanı olduğunu da unutmayın. Drenajda

herhangi bir tıkanıklık olup olmadığını düzenli olarak kontrol edin. Ayrıca, hoş olmayan kokulara yol açabilen sert sudan kaynaklanan mineral birikimine dikkat edin. Bunu önlemek için özel üretilen bulaşık makinesi temizleyicisiyle boşken makinenizi çalıştırın. Son olarak, bulaşık makinenizi nasıl doldurduğunuz da önemli. Daha büyük parçaların altta olmasını ve akış için eğik durmasını sağlamalısınız.

Küflü veya Eski Makineler

Hoş olmayan kokunun bir başka nedeni de küflü veya eski bir bulaşık makinesi olabilir. Uzun yıllardır kullanılan makineler aşınma ve yıpranma nedeniyle hoş olmayan kokular yayabilir. Durum buyusa, onu değiştirmenin zamanı gelmiş olabilir. Küf nemli ortamlarda gelişir. Bulaşık

makinesinin düzgün bir şekilde temizlenmemesi veya bakımının yapılmaması durumunda küf kokusu yaymaya başlayabilir. Bulaşık makinesinin düzenli olarak su ile seyreltilmiş sirke veya bulaşık makinesi temizleyicisi ile temizlemeniz önerilir. Kuruması için havalandırmak amaçlı yıkamadan sonra bulaşık makinesinin kapağını açık bırakabilirsiniz.

Bulaşık Makinesi Kokusu Nasıl Giderilir?

Bu sorunların çoğu basit bir bulaşık makinesi temizliği ve bakımı ile kolayca çözülebilir. Yiyecek artıklarını çıkarmak, drenaj hatlarını kontrol etmek ve bulaşık makinesini kuru tutmak, kötü kokuları uzak tutmak için önleyici olacaktır. İç kısmın silinmesini, bulaşık makinesinin filtresinin belirli aralıklarla temizlenmesi ve ayda bir kez bulaşık makinesi temizleyicisiyle boşken çalıştırılması da uygulanabilecek pratik yöntemler arasındadır.

Dip Not

Tahta kaşıklar nasıl temizlenir?

Gözenekli yapıları nedeniyle ahşap mutfak eşyalarının bulaşık makinesinde yıkanmaları önerilmez. Tahta kaşıklar ya da ahşap kesme tahtaları bulaşık makinesinde yıkandığında, geçirgen yapıları basınçlı suyla deterjanın ve diğer bulaşıklar üzerindeki bakterilerin içlerine girmesine izin verir. Bulaşık makineniz kurulama ayarına geçtiğinde ise biriken tüm bakteriler ahşap malzemelerin içine hapsolür. Ayrıca ısı ahşap yüzeye zarar verir ve çatlamalara neden olur. Peki tahta kaşıkları nasıl temizleyeceğiz?



En ideali ılık sabunlu suyla elde yıkamak, ayrıca mutlaka iyice kurumalarına izin vermeli, nemli haliyle çekmece ya da dolaplara kaldırmamalısınız.

Herhangi bir şeyin üzerine kaynar su dökmek, onu dezenfekte etmenin iyi bir yolu gibi düşünülse de kaşıklarınızı tekrar tekrar kaynatmak ahşaba zarar verir. Kullanma sıklığınıza göre yalnız ayda bir kez kaynatmak yerine üzerlerine sıcak su döküp kısa bir süre bekletebilirsiniz.

Beslenme

Sağlıklı beslenme sağlıklı yaşamın anahtarı...
Yediklerimiz, içtiklerimiz,
dikkat etmemiz gerekenler...



Smoothie 101: mükemmel karışım nasıl hazırlanır?

O kadar çok smoothie çeşidi var ki, seçenekler arasından hangisini yapacağınıza karar vermekte zorlanabilirsiniz. İlk bakışta yapılışı basit görüldüğü için smoothie tarifi bile gereksiz gelebilir. Karıştırıcıya sevdiğiniz bir sürü şeyi ekleyin, biraz karıştırın olsun bitsin. Ancak pratikte durum tam olarak böyle değil. Bazı kombinasyonlar gerçekten birlikte iyi giderken, bazıları kıvam, tat veya her ikisinde birden yetersiz kalabiliyor. İşte mükemmel smoothie için baz püf noktaları.

Hangi sırayla hangi malzeme

Önce kullanacağınız sıvıyı karıştırıcıya koyun. Böyle karıştırıcı bıçaklarının diğer malzemeleri parçalaması için bir "girdap" oluşmasına yardımcı olursunuz. Ardından, yulaf, ıspanak veya lahanaya gibi lifli malzemeleri ekleyin ve iyice karışmaları için yüksek hızda çalıştırın. Yeşil smoothie fanatikleri bile pipetlerini tıkayan ıspanak parçalarından hoşlanmazlar, o yüzden iyice parçalanmış olmaları önemlidir. Sonrasında taze meyve, isteğe bağlı diğer malzemeler ve buz ekleyin. Hepsini homojen bir kıvam alana kadar blenderda karıştırın. Ardından smoothie'yi (gerekirse) ideal kıvamınıza gelene kadar inceltin veya kalınlaştırın. Daha tatlı, sulu kar gibi bir kıvam için, buzlu portakal suyu gibi basit bir meyve suyunu tercih edebilirsiniz.

Smoothie hazırlamaya dair farklı bilgilere ulaşmak için qr kodu telefonunuza okutmanız yeterli.



Oranlara odaklanın

Uygun bir içerik oranıyla başlarsanız, karıştırma işlemi daha kolay olur. Doğru oran: 2 ölçü meyve, 1 ölçü sıvı ve 1 ölçü diğer her şeyin birleşimidir. Temel oranlarda farklılıklar olabilir; örneğin, çok sayıda sulu meyveyle yapılan bir kahvaltı smoothiesi, muzlu smoothie'den daha ince olacaktır, bu nedenle daha az sıvı ve daha fazla koyulaştırıcı malzemeyi tercih edebilirsiniz.

Meyve seçimi

Meyve, smoothieler için olmazsa olmazdır. Kıvam vermesinin yanı sıra damak tadınız için aynı cazibeyi taşıyabilecek diğer bileşenlerin (örneğin lahanaya) tadını maskeler. Muzlu smoothieler en sık tüketilenler arasındadır; zira muz, besleyicilik, kıvam ve lezzetin ideal kombinasyonuna sahiptir. Bununla birlikte, diğer birçok meyve ile harika smoothieler hazırlayabilirsiniz. Lezzetli bir "karışık meyve" tadı için yaban mersini ve ahududu ya da tropikal bir esinti için mango ve kavun kullanabilirsiniz.

Düşündüğünüz kadar sağlıklı olmayan 5 trend yiyecek



Sağlıklı beslenme ya da sağlıklı yiyecekler hakkında gün geçmiyor ki yeni bir ürün tanıtımıyla karşılaşmayalım. Özellikle bazı dönemlerde bazı yiyecekler "trend" oluyor. Sağlıklı, az kalorili, doğal, kalp dostu, zayıflamaya yardımcı vb... onlarca iddialı tanıtım arasında seçim yaparken hata yapmanız çok normal. İyi haber şu ki, bugün beslenme konusunda çok daha bilgi sahibiyiz. Güvenilir kaynakları takip ederek alışveriş sepetimize ekleyeceğimiz ürünler hakkında doğru bilgilendirmeye ulaşmak mümkün. Trend olan ama kontrollü yaklaşmamız gereken yiyeceklerle birlikte bakalım mı?

1. Açaı bowl

Rengi ve görünümüyle üzüm benzeyen açainin anavatanı Brezilya. Süper meyve olarak anılmasının nedeni ise antioksidan özelliğinin yüksek olması. Meyvenin büyük kısmı çekirdekli olduğu için toplandıktan sonra çekirdekleri çıkarılıp donduruluyor ya da özel yöntemlerle toz haline getiriliyor. Ülkemizde de genellikle toz halinde satılıyor. Şekersiz açai ve farklı renkli meyvelerle hazırlanan açai bowl fotoğrafları, Instagram hesaplarında paylaşıldığında çok sağlıklı ve renkli görünüyorlar. Peki bowl hazırlamak için bu süper meyveye eklenen muz gibi şekerli meyveler, meyve suları, granola, şekerli sütler ya da kıvam vermesi için

eklenen dondurma ya da yoğurtlardan sonra hala sağlıklı bir öğünden bahsetmek sizce mümkün mü? Sağlıklı bir kahvaltı bowl'u hazırladığınızı düşünürken aslında bir şeker bombası yapıyor olabilirsiniz. Güne 500 - 1.000 kalori ile başlamak ister misiniz, bir kez daha düşünmekte fayda var.

2. Granola

Şaşırmayın; sağlıklı ve daha az kalorili olduğunu düşündüğünüz için öğünlerinize dahil ettiğiniz granola aslında farklı tahıl karışımlarından oluşan bir "tatlı". Ne yazık ki, yulaf ve kuruyemiş gibi ürünlerin tüketimi sağlık için yararlı olsa da granola olarak işlendiklerinde, sağlıklı gıda statülerinin çoğunu kaybediyorlar. Organik, GDO'suz sertifikalı olanlar bile kase başına yaklaşık 10-14 gram şeker içerebiliyor. Çözüm; ya evde kendi şekersiz versiyonunuzu hazırlayın ya da aslında çok da sağlıklı bir ürün tüketmediğinizi kabul edin.

3. Sebze Cipsi

Acı ama gerçek; sebze cipslerinin gerçek sebzelerle çok az ilgisi var. Oldukça renkli ancak işlenmiş, tuzlanmış ve kızartılmış sebze dilimleri, çok az besin değeri taşıyor ve asla taze sebzeler kadar lif taşıyor. Kızartılırken kullanılan yağlara girmiyoruz bile. Bunun yerine, gerçekten sağlıklı ve çitir çitir sebze cipsleri için mevsiminde aldığınız taze sebzeleri ince doğrayıp biraz zeytinyağı ve mineral açısından zengin bir Himalaya tuzu dokunuşuyla fırında pişirmeye ne dersiniz?

4. Hindistan cevizi suyu

İçecekler söz konusu olduğunda,

hindistancevizi suyu antioksidanlar, vitaminler ve potasyum, magnezyum, fosfor ve kalsiyum içeriğiyle içinde bulunduğu ligin en üst sıralarında yer almayı hak eder. Yoğun bir antrenmandan sonra rehidrasyona yardımcı olduğu için özellikle spor yapanların favorisi olan Hindistancevizi suyunun yukarıdaki faydalarından ancak ne zaman yararlanabilirsiniz biliyor musunuz? Ağaçtan taze içerseniz. Nasıl olur demeyin; taze ürünler elbette doğal şeker içerir. Ancak şişelendiklerinde şeker oranları çok daha fazladır, örneğin 500 ml şişelenmiş ürünlerdeki şeker içeriği yaklaşık 22 gram'dır. Hindistan cevizi suyu gazlı içeceklerden daha iyi bir alternatif olsa da siz yine de içecek tüketimi için su veya doğal maden suyu seçeneklerini değerlendirmeyi düşünün.

5. Kombu çayı

Hindistan cevizi suyu gibi, fermente edilmiş bir iksir olan kombucha, kalp hastalıklarına karşı olası koruyucu etkileri, bağırsak sağlığını destekleyen probiyotikler ve antioksidanlar da dahil olmak üzere yararlı özellikleri için sık tercih edilir. Buraya kadar her şey güzel. Bununla birlikte, kombucha'nın gözden kaçırılmaması gereken etkileri de var: Çay versiyonlarında kafein olabilir. Kombu çayının yüksek asiditesi sindirim sıkıntısını tetikleyebilir. Şişelenmiş versiyonlarında şeker oranı, markaya bağlı olarak porsiyon başına 10 - 18 gram veya daha fazla olabilir. Ev yapımı bir versiyonu tercih ederseniz, şeker seviyeleri yaklaşık 7 grama düşer. Bu nedenle küçük bir porsiyon kombu çayını günlük bir alışkanlık olarak değil, arada tüketeceğinize bir ödül gibi düşünün.



Süper Gıda nedir? Ne işe yarar? Nerede bulunur?

“Süper Gıda” terimi, düşük kaloriye yüksek besin faydası sunan ve kişiselleştirilmiş beslenme, beraberinde zinde kalmaya yardımcı hastalık ve rahatsızlıklara geçit vermediği ifade edilen gıdalara verilen isim. Bu gıdaların tüketilmesinin, tabii ki, dengeli bir diyet eşliğinde kalp sağlığını, kilo kaybını desteklediği, enerji seviyelerini iyileştirdiği ve hatta yaşlanmanın etkilerini azalttığı söyleniyor.

Süper gıda pazarı, antioksidanlar, vitaminler veya mineraller gibi belirli besin maddelerini yüksek düzeyde içeren ve sağlık açısından ekstra faydaları olan gıda maddelerinin satışından oluşuyor. Başlıca süper gıda ürün türleri meyveler, sebzeler, tahıllar, tohumlar, otlar, kökler, et ve diğer ürünler. Süper gıdalar, yüksek vitamin ve mineral içeriğine sahip. Çiğ

ve organik süper gıdalardan vegan ve süt ürünleri proteinlerine, doğal özütlere ve meyve ve sebze tozlarına kadar uzanan çok ve çeşitli ürün yelpazesine sahip. Bununla birlikte çözümlenmeyi bekleyen bir detay var. Süper Gıda pazarında gıdaların değeri, ‘fabrika çıkışı’ değerlerine işaret ediyor.

Süper gıda pazarının küresel büyüklüğü 2022’de 177 milyar dolardan 2023’te 190,48 milyar doları gösteriyor. Rusya-Ukrayna savaşı, ve COVID-19 küresel ekonomik toparlanma Süper Gıda pazarının büyümesini yavaşlatırsa da 2027 yılında 256,27 milyar \$’a ulaşması bekleniyor. Sağlık konusunda bilinçli tüketicilerin sayısındaki artış, pazarı, pazardaki canlılık ile ürünlerin şıklığı, rengi, değişik duruşu trend yaratıyor, moda ayak uydurmak isteyen ve gerçekten inananlar birbirini

tetikliyor. Ülkelerin kültürel kodları değişiklik gösterse de alışkanlıklar farklı tellerden çalsa da sağlıklı gıda tüketimi, milliyet dil dil tanımadan büyüyor.

Süper gıdalarda kişiselleştirme, popüler bir trend. Cazip olmasının bir nedeni eğlenceli, oyuncaklı ve teknoloji kullanımına yatkın olması. Tüketici, içecek yiyecek her ne tüketmek istiyorsa, ürünü kendisine göre kişiselleştirirken içeriklerin dozunu, sıcaklığını, kıvamını ve aklınıza gelecek her detayı kendisine göre tarif ediyor, kokteyli kendine göre yapıyor, sağdan soldan her yerden beslenme bilgilerine erişmek üzere çaba sarf ediyor, tariflere adeta etiket koyup etkilere geçiyor. Yemek yemek adeta bir prodüksiyon, yiyenler mahalle oluşturuyor. Paylaşım sınır tanımıyor... Akıllı beslenme akıllı telefonla buluşuyor Süper Gıda oluyor.



Ne faydası var?

Dünya Sağlık Örgütü, günde en az 400 gram meyve ve sebze tüketilmesini öneriyor.

- ✓ A vitamini, kalsiyum, demir, folat ve lif bakımından zengin oldukları için, bağışıklık sistemini güçlendiriyor.
- ✓ Tüketenler, yemeyenlere göre daha uzun yaşıyor.
- ✓ Yeşil yapraklı sebzelerin hücrelerde bulunan telomerleri uzattığı biliniyor. Bu da hücrelerin daha uzun ömürlü olması anlamına geliyor.

✓ Günde 7-8 porsiyon meyve ve sebze tüketenlerde, depresyon ve anksiyete riski azalabiliyor.

✓ Meyve ve sebzelerdeki lifler, kardiyovasküler hastalıkları önlemeye yardımcıdır.

✓ Meyve ve sebze tüketmek vücuda daha fazla antioksidan girişi anlamına geliyor. Antioksidanlar birçok kanser türü için riski azaltmaya yardımcı oluyor.

✓ Obezite ihtimalini ve vücuttaki yağlanmayı azaltmaya destek oluyor.

✓ Tip 2 diyabet riskini düşürmeye yardımcı oluyor.

✓ Meyve ve sebze tüketmek, bakteri çeşitliliğinin artması bağırsakların daha iyi çalışması anlamına geliyor.

✓ Daha fazla meyve ve sebze tüketimi, sindirim problemlerini azaltıp metabolizmayı güçlendiriyor.

✓ COVID-19 gibi bir virüse karşı tam koruma sağlayamasa da bağışıklık sistemini güçlendirerek, bulaşıcı hastalığın iyileşme oranını yükseltiyor.

Nasıl zehirleniyoruz?

Her gün dünyanın bir yerinde, suya, havaya, toprağa kimyasal madde karışıyor. Nerede olduğu, bizden ne kadar uzakta olduğu, küresel ticaret ve üretim ağı nedeniyle canlı ayırımı yapmıyor. Pek çok ürün zaten farklı gerekçelerle katkı maddeleri kullanılarak raflara çıkıyor, soframıza geliyor, askılara asılıyor. İletişim sayesinde gizli kapaklı bir şey kalmıyor. Kitlesel olanlar büyük haber, bölgesel olanlar daha küçük haber olarak hayatlarımıza karışıyor. Peki yeterince önlem alınıyor mu? O konu tartışmalı...

"Karışmak" anlamını buluyor

Zehir öncelikle vücudumuza karışıyor, paralel olarak da zihnimize. Zihnimize karışan, zararlıları hayatın olağan akışının parçası gibi görmeye başlamamıza neden oluyor, vücudumuza karışan ise zaman yolculuğunda dozu kadar etki bırakıyor. Bir kimyasal vücudunuza girdiğinde, orijinal formunda kalmıyor. Örneğin karaciğer enzimleri ya da mide asitleri tarafından parçalanıyor. Araştırmaların daha yolun başında olduğunu

öğreniyoruz; kişinin çok sayıda kimyasala maruz kaldığını tahmin etmek için hangi parçalanma ürünlerine bakacaklarını biliyorlar ancak hepsini bilmedikleri gibi kaç çeşit oldukları da bilinmeyenler arasında. Düşük seviyedeki kirleticiler ise kronik etkileşim yaratıyor, anlamak zor oluyor. Sigara içmek gibi öldürmüyor, hastalıkları tetikliyor, hızlı ilerlemesine neden oluyor.

Hepsi zararlı

Kategorilere ayırmadan genel olarak "zararlı maddeler" diyecek olursak, güzel haber şu ki, konu üzerinde geniş çaplı çalışmalar yapılıyor, ancak yapılan araştırmalar kirleticilerin vücudumuza girip girmediğini ya da nasıl girdiğini henüz gösteremiyor. Önlem almak istesek kesin bir sonuca varamıyoruz; alıyorsak örneğin büyük olasılıkla nefes alma hızımız, başka şekillerde alıyorsak metabolizmamız, cildimizden alıyorsak maruz kalan yüzeyin miktarı gibi değişkenler rol oynuyor. Fabrikalar kimyasalları çevreye bıraktığında, örneğin kimyasallar sudaki bakterilerle ya da balıklarla tepkimeye girebiliyor ya da güneş ışığıyla veya havadaki diğer kimyasallarla, özellikle de yakılırlarsa reaksiyon yaratıyor. Bu reaksiyonlar yeni kimyasallar üretiyor. Bilim insanları mikropplastik kirliliğinin potansiyel etkilerini anlata anlata bitiremiyorlar. Yanlışlıkla plastik yiyen deniz kuşlarının bağırsak mikrobiyomlarının değişime uğraması tespit edilen etkilerden sadece biri.

Örnek olaylar

Bir kimya fabrikasından sızan zehirli su bölge halkını etkiliyor, yakında bir akarsuya karışabiliyor, toprak alt katmanlarına ulaşıyor, içme suyuna sızıyor... lojistik yolculukta diyelim bir tren kazası kimyasal madde yüklü, devriliyor toprağa karışıyor... Dünyanın her yeri çatışma alanı. Kimyasal reaksiyonları hayal etmek güç... bombalar, mermiler o anda yaşamı sonlandırmakla kalmıyor.

Bir de bu açıdan bakalım; gelişmiş bir ekonomide yaşadığınız için şanslı olduğunuzu düşünebilirsiniz... örneğin kurşun maddesinin seviyesini ele alalım. ABD Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri (CDC), çocukların kanında "güvenli kurşun seviyesi" referans değeri (BLRV) belirlemiş. 2012 yılında bu seviye desilitre kan başına 5 mikrogram olarak kayda geçmiş, ancak, daha fazla araştırma düşük kurşun seviyelerinin, bir çocuğun beyni, kalbi ve bağışıklık sistemi üzerindeki zararlı etkilerini göstermiş. 2021'de sınır değer 3,5 µL/dL'ye düşürülmüş. Yeni bulgular yeni tehlikelerle tanışma fırsatı yaratıyor.

Sonuç olarak ne yapacağız? Yaşam okur yazarı olacağız. Hayatı kendimize zindan etmeden beslenme, giyim, tüketim ve aklımıza gelen gelmeyen tüm rutinlerimize yeniden bakacak, değerlendirme yapacağız.

İş başa düşüyor

Hassas testlerin araştırma laboratuvarlarında yapıldığını öğrenmek güzel olsa da doktor kontrollerinin bu derinlikte olamadığını biliyoruz. Çalışmalar bireye ulaşmaktan uzak. Kan testleri henüz halka açık değil, laboratuvarından çıkabilmiş değil. İş başa düşüyor. En kolay farkındalığımızı artırmak, alışveriş ve günlük alışkanlıklarımızı uyarlamak. Maruz kaldığımız kimyasallardan tamamen kaçınmak mümkün değil. Ama kimyasalların güvenli seviyesi nedir bilmekle başlayabilmek gerekir. Bunun da kolay olmadığını biliyoruz çünkü ulusal ve uluslararası standartlar eksik ya da tutarsız.

Diyet

Diyet yapmaya karar verenler, yeni başlayanlar, yaptıkları diyetle başarılı olamayanlar... Bu bölümdeki içerikler ilginizi çekebilir...





Açlık hormonu hakkında her şey

Ramazan ayında açlık üzerine manevi ve sosyal bilgilere biyolojik öğretileri de katmaya ne dersiniz? Konumuz açlık hormonu olarak bilinen “ghrelin”. Nedir, ne işe yarar bu hormon? Ghrelin, mide boşken üretilen bir hormon. İnce bağırsak, beyin ve pankreasta üretiliyor. Kan dolaşımı yoluyla beyinde açlığı, ruh halini, susuzluğu ve vücuttaki diğer birçok önemli işlevi düzenleyen hormonlardan Hipotalamus’a yolculuk yapıyor.

Ghrelin’in birincil rolü iştahı düzenlemek olduğu için açlık hormonu diye anılıyor. Büyüme hormonu salgılamaya yarayan reseptörü bulunuyor. Aktive ettiğinde, bireyin yemek yemesine ve yağ depolamasına neden oluyor. Kilo vermeye çalışan veya yakın zamanda kilo vermiş kişilerde ghrelin seviyeleri genellikle daha yüksek seyrediyor, kilo kaybını sürdürmeyi zorlaştırabiliyor. Ghrelin hormonu kişinin uyku/uyanıklık döngüsünü, tat alma duygusunu etkiliyor. Yüksek ghrelin düzeyi yiyecek ve alkol tüketimini de tetikleyebiliyor. Hormonunun farklı yönleri hala keşfe açık, örneğin; vücutta kalp sağlığını iyileştirmek, kas atrofisini önlemek ve kemik metabolizmasını etkilemek... gastrik asit salgısını tetiklemesi gibi.

Yükselmeye ne sebep olur?

Ghrelin seviyeleri gün boyunca sıklıkla değişebiliyor. Mide boşken yükseliyor yemekten sonra düşüyor.

Bazı araştırmalar, obezite sorunu yaşayan bireylerin sürekli açlık hissine yol açabilen ve kilo vermeyi zorlaştırabilen yüksek ghrelin seviyesine

sahip olduğunu gösteriyor. Diyet yapmanın ghrelin salgılanmasını uyardığı biliniyor. Dahası, diyetler “tokluk hormonu” olarak bilinen leptin düzeylerini de azaltabiliyor ve uzun vadede kilo vermeyi zorlaştırabiliyor. Mide ameliyatı geçiren kişilerin daha düşük ghrelin seviyelerine sahip olduğuna, bunun da kilo vermeyi kolaylaştırabildiğine işaret eden araştırma bulguları da var. Tüp mide ameliyatından sonra izlemeye alınan ghrelin düzeylerinin önemli ölçüde düştüğü kaydediliyor. Araştırmacılar durumun, ghrelin’in büyük ölçüde üretildiği midenin bir kısmının (gastrik fundus) tamamen çıkarılmasından kaynaklandığına inanıyor.

Bu hormon, stres dönemlerinde de daha yüksek olabiliyor. Yüksek ghrelin seviyelerinin vücut üzerinde anksiyolitik bir etkiye sahip olduğu düşünüyor.

Kilo alımında tek etken bu mu?

Vücutta azalan ghrelin seviyeleri, kişinin iştahını azaltmaya, kilo alımını önlemeye veya kilo kaybını desteklemeye yardımcı olabiliyor. Kilo kaybını takiben kilo alımını tahmin etmek için ghrelin’deki değişiklikleri izlemenin tek başına yeterli olmayabilir. Davranış, fizyolojik ve çevresel faktörler de kilo alımında rol oynuyor.

Vücuttaki ghrelin seviyelerini doğal yollarla azaltarak kilo verme sürecinizi kolaylaştırmak istiyorsanız lif açısından zengin sağlıklı yemek yemeyi, yeterli protein tüketmeyi, egzersiz yapmayı, kaliteli uyumayı ve stresten uzak durmayı deneyebilirsiniz.

Kilo vermek, varış değil, bir yolculuk

Yaz gelince, dikkatler kilolara çevriliyor. Kilolu olmak bir sorun, yetersiz kiloda olmak da sorun. Sürekli diyetle girmek çıkmak ve yine girmek daha da büyük sorun. Uzun vadeli kilo vermek görüldüğünden çok daha karmaşık bir süreç, çünkü kilo vermek için kolay kısmı; zor olan kilo vermeyi sürdürmek.

İnsan fizyolojisi hayatta kalmak için yaratılmış. İster diyet sonucu ister başka nedenlerle kilo verirken vücudumuz algılanan açlığa karşı kendini koruyarak fazla enerji deposunu (vücut yağını) şiddetle savunmaya geçiyor. Ne yazık ki, kasıtlı ve kasıtsız kilo kaybı arasında ayrım yapamıyor. Sonuç, vücut kendini korumaya alıyor, bu da yeniden kilo almaya neden oluyor.

Kilolarla mücadele ediyor, farkında olmadan yıllardır fizyolojinizle savaşıyorsanız büyük ihtimalle bunun temel nedenini hiç ele almadınız. En iyi çabalarınızı sabote eden görünmeyen bir düşmanı uyandırmaktan başka bir işe yaramayan diyet gibi geleneksel kilo verme yaklaşımlarını tekrar tekrar uyguladınız. Böylece kaçınılmaz olarak, başladığınız yere geri döndünüz. Sizin hikayenizle benzerliği var mı bunların? Üstelik arkadaşlarınız, aileniz ve sosyal medyada izleyenler, herkes ama herkes mücadelenizi anlamıyor. Acaba ne yapmalısınız? Bu, büyük ve

uzun zamana yayılan sorunun daha az yemek, daha sağlıklı beslenmek ve daha fazla egzersiz yapmak kadar basit bir yöntemi olabilir mi?...

Hem evet hem hayır. Bitmek bilmeyen bir diyet döngüsüne sıkışmış hissediyor, aynı 10 veya 20 kiloyu tekrar tekrar alıp veriyorsanız küçük bir samimiyet sınavına davet etmek isteriz sizi:

Soru 1: Neden?

Neden kilo vermek istiyorsunuz? Gerçek neden/leriniz ne? Kilo vermek neden sizin için bu kadar önemli?

Sorun 2: Nasıl?

Bugüne kadar ne denediniz? Kaç kez denediniz? Nasıl yaptınız?

Sürdürülebilir kilo kaybı kalıcı değişim gerektirdiğinden, kilo verme yolculuğunuz boyunca sizi taşıyacak bir motivasyon gerekli. Aksi takdirde, hedefinize ulaştığınızı düşündüğünüzde, vücudunuzun hayatta kalma mekanizmaları devreye girer ve yeniden kilo almaya başlarsınız.

Kilo vermek, bir varış noktası değil, bir yolculuk. Unutmayalım... İsterseniz önce yemek yemeyi öğrenmekle başlayalım.

Yemek Yemeyi Öğrenmek

Yeme ipuçlarımız, beynimizin kilo alımını düzenleyen bölgesi hipotalamusta. Stres ve bağımlılık yolları da bu bölgede kesilir.

Açlık sinyalleri;

Açlık sinyalleri;

- 1. Doğunluk:** Yemekten sonra tatmin olma hissi. Doğunluk ise daha fazla yerseniz rahatsız olacağınız his. Küçük porsiyon boyutlarına alıştığımızda, doğunluk tokluktan ayırt edilebilir hale gelir. Bu sizin yemeyi bırakma sinyalinizdir.
- 2. Tokluk:** Tokluk, öğünler arasındaki tatmin duygusu, yeme dürtüsünün olmaması diyelim, doğunluktan farklıdır.
- 3. Açlık:** Temel yemek için fizyolojik dürtü.
- 4. İstek:** Belirli yiyecekleri yeme arzusu.

Dikkatli Yeme Egzersizleri

Yediğimize dikkat etmek, yeme dürtüsü, gıdaların vücudunuza ilk etkisi ve tükettiklerinizin sonraki etkileri... Basitçe ifade etmek gerekirse, yiyeceklerle olan tüm etkileşimimiz.

Yemek öncesi sorular

Neden yemek yiyorum?
Neden yemek istiyorum? Açlık, istek, stres vb.
Yeme isteğim neyle ilişkili? Stres, daha fazla egzersiz, öğün atlama vb.

Yemek yerken sorular

Doydum mu?
Tatmin oldum mu?

Yemekten sonra sorular

Yemek yemem için gelen işaret neydi?
Aşırı mı yedim?
Bir dahaki sefere nasıl iyileştirebilirim?



Kalori sayımı yaparken neye dikkat etmeli?

Günlük enerji harcamanız bir tahmindir, durumunuzu yansıtmayabilir. Kilo verdikçe metabolizmanız yavaşlayacak ve enerji harcamaya hesaplamamızın doğruluğunu daha da bozacaktır.

Yiyeceklerinizi ve kalorilerinizi takip etmeyi sevdiğinizi varsayalım. Yediğiniz her şeyi mikro yönetirken yemekle olan ilişkinize ne olur? Farkındalık önemli.

Birincil mesele kilo kaybı değil. Bunun yerine, yeniden kilo alma riski bu yolculukta kötü adam. Sürdürülebilirlik kuralını önemsemelisiniz ya da sürekli diyet yapmayı bırakmalısınız.

Sprint değil maraton

Kısa vadeli, hedefe dayalı bakış açısı, diyetlerin başarısız olmasının nedenlerinden biri. Yaşam tarzı değişikliğini yalnızca belirli bir zaman dilimi boyunca sürdürmeniz gerektiğini düşünüyorsanız, girilen diyetler maalesef beklenen etkiyi yaratmıyor.

Diyet bir süreç hem de ciddi bir süreç. Öncelikle plan, plana sadık kalmak için irade gerekiyor. Bugünün moda terimiyle sürdürülebilirlik!

İnanması zor ama zayıfladığınızda, insan fiziolojisi zor kazanılmış sonuçları sabote etmek için bekliyor. Bunu çoğumuz bilmiyoruz... O nedenle diyet kolik oluyoruz ya... Peki, bir daha diyet yapmamaya ne dersiniz? Kalıcı değişimle sonuçlanan sürdürülebilir alışkanlıklar edinsek olmaz mı, bu eziyeti döne döne çekmesek.

Hazır mıyız?

Eylem planına geçmeden, hayatınızın neresinde olduğunuzu düşünmeli. Yaşam tarzı değişikliklerini ertelemeyin; yerine şu anda hayatınızda neyin yapılabilir olduğunu düşünün.

Hedefe ulaşmak için neleri değiştirmeye hazırsınız? Ne yazık ki çoğumuz sağlıklı beslenme adına kilo verme aracını bireyin kilo ile mücadelesine bir cevap sanabiliyor.

Ortak payda

Tüm diyetler ve kilo verme programları arasındaki ortak nokta kalori açığı. Kalori açığı, kalori alımını aşmalı; daha fazla yakmanın ve daha az tüketmenin herhangi bir karışımı hedefinize ulaşmanıza yardımcı olabilir.

Enerji harcaması

Bazal metabolizma hızınız (BMR, temel metabolizma), gıdanın termik etkisi (TEF, sindirim sırasında kullanılan enerji), egzersiz dışı aktivite termojenezi (NEAT, gün içinde yakılan enerji) ve

egzersiz aktivite termojenezi (EAT, egzersiz için kullanılan enerji) toplam günlük enerji harcamanızı (TDEE) oluşturur.

BMR'niz sabit kalabilir, TEF'i manipüle edebilirsiniz (proteinler önemli termik etkiye sahip, yağlar az). Daha fazla kalori yakmak için birincil yol günlük aktiviteler (NEAT ve EAT).

Egzersiz dışı aktivite, enerji harcamasının en büyük değiştirilebilir kaynağı. NEAT (egzersiz dışı) günlük rutin enerji harcaması. Geceleri 8 saat uyuyorsanız ve her gün bir saat egzersiz yapıyorsanız, NEAT diğer 15 saati oluşturur! Yani, her gün daha fazla hareket etmenin yollarını bulun. Her küçük parça önemli!

Egzersizin önemi ve sağlığa faydaları tartışılmaz, ancak konu kilo vermeye geldiğinde, egzersiz sandığınız kadar yararlı değil! Diyete dayalı kilo verme müdahaleleri (tek başına diyet veya diyet artı egzersiz) çok daha üstün. Egzersiz kilo kaybı için en iyi araç olmasa da, zor kazanılan sonuçları korumak için gerekli. Kilo kaybı için yaşam tarzı değişiklikleri, sağlık için egzersiz.

Haftalık 60 dakika gibi kısa bir süre orta yoğunlukta aerobik egzersiz yaparak sağlığınıza fayda sağlayabilir. Bir sonraki hedef haftada 150 dakika orta yoğunlukta aerobik egzersizi ya da 75 dakika kuvvetli aerobik egzersizi. Ayrıca, haftada en az iki kez ana kas gruplarınız için kas güçlendirme egzersizleri öneriliyor.

Kilo kaybı önlemleri

Hareket edin. Ne kadar çok, o kadar iyi! Egzersiz rutininizin iştaha bazen ters etki yaratabilir. Yorucu bir egzersiz nedeniyle gün boyunca daha fazla otursanız net kalori açığınıza zarar verebilirsiniz.

4 temel kural

Tersine Çevrilebilir

İnsan vücudu çevresel stres faktörlerine uyum sağlama konusunda inanılmaz bir yeteneğe sahip. Stres faktörü ortadan kalktığında geriliyor. Bu nedenle, diyet ve yaşam tarzı değişiklikleri yaparken kalıcı olmak önemli.

Kalıcı olmak

Kendinize "bu diyeti veya yaşam tarzı değişikliğini süresiz olarak sürdürebilir miyim?" diye sorun. Cevabınız "hayır" ise, nedenini düşünün. Belki de size uygun değildir. Belki daha kademeli bir yaklaşıma ihtiyaç duyuyorsunuz.

Azim

Uzun vadeli kilo kaybına giden yol sprint değil bir maraton. Anahtar azim. Yolculuğun külfetli veya zihinsel olarak yorucu olması azmi zayıflatabiliyor. Aman dikkat hedefinize ulaşmadan tükenmek yok.

Hedef

Tartıdaki bir sayı hedef olamaz. Hangi yaşam tarzını ve fiziği arzuluyorsunuz? Hedefe ulaşmak için kalıcı alışkanlıklar üzerinde çalışmalı.



Diyet selfie

Diyete başlamadan önce birkaç gün temel yeme alışkanlıklarınızı takip edin. Yemek yemeden, su hariç bir şey içmeden önce bir fotoğraf çekerek işe koyulun. Not almak çok önemli. Mevcut durum belgelemeli. Değişiklik yapmak istediğinizde not edin amacımız “normal” beslenme alışkanlıkları oluşturmak. Alışkanlıklar önemli ölçüde değişiyorsa, hafta sonu ve hafta içi diyet yeme alışkanlıklarını ayrı ayrı not alın.

Bir sonraki adım, “normal” beslenme alışkanlıklarınızda ilk değişiklikleri yapmak olacak. Başlangıçtaki kalori alımında herhangi bir azalma üç olumlu sonuçtan birine yol açacaktır. Azaltma kalori fazlasını kısmen dengeliyorsa daha az kilo alırsınız. Net bir kalori açığı yaratıyorsa kilo vereceksiniz. Son olarak da uzun vadeli davranış değişikliği.

Porsiyonları Küçültmek

Temel beslenme alışkanlıkları oluşturulurken, porsiyon büyüklüğü sıklıkla değiştirilmesi gereken bir alan olarak öne çıkar. Porsiyonları küçültmek, kalori alımınızı başlangıç seviyesinden hemen düşürecektir. Zamanla ve ısrarla, daha az yemek şüphesiz kalıcı bir değişiklik yapmanıza katkıda bulunacaktır.

Kilo kaybıyla birlikte bazal metabolizma hızınız düşeceğinden, bu adaptasyon uzun süreli kilo koruması için gereklidir. Daha sağlıklı, daha düşük kalorili yiyecekleri büyük porsiyon tüketme tuzağından kaçının çünkü temel porsiyon boyutlarını ve gıda miktarını korur, bu da uzun vadede ters etki yaratır.

Sağlıklı Seçimler

Daha sağlıklı yiyeceklerle “doymak”

ideal olmasa da, daha sağlıklı seçimler yapmak kalori alımınızda somut bir fark yaratabilir. Genel olarak, besleyici gıdalar besin açısından yoğun, diğer seçeneklere göre daha düşük kaloriye sahiptir. Ayrıca, bir gıda doğal haline ne kadar yakınsa o kadar iyidir.

Aşırı Yemek

Kalori açığını kolaylaştırmak için aşırı yemekten kaçınmalı. Tıbbi yeme bozuklukları ayrı bir konu bu durumlarda hekime başvurmak gerekir. Bültenimizde, tatillere eşlik eden ya da diyetle bocaladığınızda ortaya çıkan tıknırcasına yeme atakları gibi biraz komik biraz trajik ama üstesinden kendi kendimize gelebileceğimiz konulara değiniyoruz.

Yasak Yiyecek Yok

Kilo vermeye yönelik kişisel ve sürdürülebilir bir yaklaşımın bir diğer faydası da bakış açısını değiştirerek yasak gıda kavramını (tıbbi açıdan gerekli diyet kısıtlamaları hariç) ortadan kaldırmak. Diyet zihniyetinin talihsiz bir yan ürünü de yiyeceklerin “iyi” veya “kötü” olarak kategorize edilmesi. Tavsiyelere uymak kaydıyla kendinize sevdiğiniz yiyecekleri yeme izni verirseniz “hazır yiyebiliyorken yiyeyim” anlayışı “birazını yarına saklarım” anlayışına dönüşür. Amacımız kalori alımının azalması.

Uykunun Önemi

Kilo vermeye çalışırken göz önünde bulundurulması gereken hayati bir husus da uyku. Yetersiz uyku, açlığı düzenleyen hormonlarınızı doğrudan etkileyerek istek ve iştahı artırır. Her gece 7-9 saat uyumaya öncelik verin. Aksi takdirde, yeniden kilo alımını teşvik eden aynı fizyoloji, kilo verme yolculuğunuz boyunca sorun yaratacaktır.

Eylem planı

- ✓ Motivasyonunuzu tanımlayın
- ✓ Hazır mısınız, istekli misiniz ve yapabiliyor musunuz?
- ✓ Aktif olmanın ve her gün daha fazla hareket etmenin yollarını bulun.
- ✓ Sağlık için egzersiz: Haftada 150+ dakika aerobik haftada en az iki kas güçlendirme hedefleyin.
- ✓ Temel beslenme alışkanlıklarınızı belirleyin.
- ✓ Diyetinizi kişisel ihtiyaç ve tercihlerinize göre kademeli olarak değiştirin.
- ✓ Porsiyon boyutlarınızı azaltın. Sağlıklı yiyecek seçeneklerini kademeli olarak benimseyin.
- ✓ Aşırı yemekten kaçınıp “yasak yiyecek” kavramını ortadan kaldırın.
- ✓ Her gece 7-9 saat uyuyun.
- ✓ Ne yediğinize ve neden yediğinize dikkat edin.
- ✓ Kilo verme direncine karşı ipuçlarını okuyun.
- ✓ Arada bir çuvallayabiliriz neticede insanınız, ders aldım deyip geçin.



Çiğ Beslenme

Raw Food (Çiğ Beslenme) akımında ağırlıklı olarak sebze ve meyveler yer alıyor. Bir beslenme düzeninden çok bir yaşam biçimine dönüşen çiğ beslenme akımını Güzel Yaşa okurları için inceledik.

Ateş henüz bulunmadan önce insanlar her gıdayı çiğ tüketiyordu. Tabii bu dönemde ilkel insanlar sebze ve meyve ağırlıklı besleniyordu. Bugün ise "raw food" yani çiğ beslenme akımı yeniden gündemde. İlk olarak ABD'de natüropatik tıbbın destekçisi hekimler tarafından ortaya koyulan bu beslenme akımı detoks, alkali beslenme, veganlık ve benzer birçok beslenme düzeniyle ilişkilendiriliyor.

Sürdürülebilir sağlık arzulayan insanlar sebze ve meyvelerin gücünden yararlanarak adeta öze dönüş yaşıyor. Çiğ beslenen insanlar, birçok açıdan yararlı olan sebze, meyve, fındık, ceviz gibi yemişler ve tahılları bolca tüketiyorlar. Peki gıdalar neden pişirilmiyor? Bazı sebze ve meyveler 40°C'nin üzerinde pişirildiğinde besin değerlerini neredeyse yarıya kaybediyor. Bu nedenle bu akımda 42°C'nin üzerinde pişirilmiş hiçbir gıda tüketilmiyor. Besinlerin yüzde 80'i çiğ sebze ve meyvelerden oluşuyor ve haftanın bir gününde yüzde 100 çiğ gıda tüketiliyor.

Çiğ beslenme mitleri

Bu akımın yanlış anlaşıldığı en önemli konu ise çiğ sebze ve meyvelerin daha sağlıklı olduğu. Oysa bazı gıdalar pişirildiğinde daha sağlıklı bir besine dönüşebiliyor. Örneğin domates... İçinde bulunan likopen pişirildiğinde daha da güçleniyor.

Çiğ beslenme konusunda kararsız kalmış insanların kısa süreli detoks için bu gibi beslenme düzenlerine geçmesi de önerilmiyor. Zira bu bir yaşam

tarzıdır. Kısa sürede etki görmek, yarar sağlamak ya da denemek için bir beslenme düzenini tamamen değiştirip sonra yeniden eski düzene geri dönmek vücudun dengesini bozabilir. En iyisi istikrarlı ve dengeli bir beslenme düzeni oturtmak. Bunu da çiğ ya da pişmiş gıdalarla sağlamak mümkün.

Çiğ beslenme vücuda nasıl etki ediyor?

Beyin: Yüksek vitamin ve mineraller sayesinde beyin daha iyi çalışıyor. **Dişler ve kemikler:** Alkali değeri yüksek olan çiğ gıdalar kemikler için ihtiyaç duyduğumuz temel besinlerden kalsiyum ve magnezyumu sağlıyor. **Akciğerler:** Astım, bronşit, sinüzit, kistik fibrosis, kronik ökrüsük gibi akciğer sorunları alkali ve çiğ beslenme ile düzelebiliyor. **Mide:** Sindirim sistemi daha rahat çalışıyor. **Bağırsaklar:** Çiğ beslenme sayesinde bağırsakların daha iyi ve rahat çalıştığı biliniyor. Üstelik gıdalardaki besin öğeleri de tam anlamıyla sindiriliyor. **Kalp:** Kalp hastalıklarını önlemeye yardımcı olan çiğ beslenme kolesterol ve kan basıncını da düşürüyor. **Böbrekler:** Kereviz, kabak, kavun, salatalık gibi çiğ tüketilen gıdalar böbrekleri çalıştırıyor ve böylece kandaki üre ve toksinler azalıyor. **Karaciğer:** Cildin güzelleşmesinde önemli rol oynayan karaciğer çiğ beslenme sayesinde toksinlerden arınarak daha rahat çalışır hale geliyor. **Kan:** Klorofil açısından zengin olan besinlerin yer aldığı çiğ beslenme anlayışı kan hücrelerini güçlendirerek kansızlığın önüne geçiyor.

Çiğ mi yoksa pişmiş mi?

Çiğ tüketin

Pancar: Pancar beyin için çok yararlıdır ancak pişirildiğinde bu özelliğini yitirir. **Soğan:** Çiğ tüketildiğinde çok daha besleyici. Üstelik eklemlerde kireçlenmenin önüne geçiyor. **Biber:** Çiğ tüketildiğinde daha yüksek oranda C vitamini içeriyor. Kardiyovasküler sistemi korumaya yardım ediyor. **Domates:** İçeriğindeki likopen pişirildiğinde daha iyi sindiriliyor. Kalp krizi riskini azaltıyor. **Mantar:** Polisakkaritlerden yana zengin olan manta pişirildiğinde toksinlerinden arınıyor. Kolesterolü ve kan basıncını azaltmaya yardımcı oluyor. Çiğ ya da az pişmiş, karar sizin...

Çiğ ya da az pişmiş, karar sizin...

Brokoli: Mirosinaz adlı enzim brokoli pişirildiğinde yok oluyor. Bazı besin öğeleri de pişirilince harekete geçerek kolesterolü düşürüyor. **Havuç:** Bazı polifenoller havuç pişirildiğinde yok oluyor. Ancak pişirildiğinde havucun betakaroten miktarı artıyor. Bu da bağışıklık sistemi ve gözler için A vitamininin artması anlamına geliyor. **İspanak:** Pişirildiği zaman beyin ve kalp için önemli olan C vitaminini ve folatı kaybeden ıspanakta kalsiyum, magnezyum ve demir gibi mineralleri açığa çıkarıyor.

Ünlü Tercihler

Ünlü isimler ne yer ne içer,
yemek alışkanlıkları nelerdir?
Merak edenler için kısa bir
derleme hazırladık.



Bella Hadid'in en sevdiği sandviç

Sosyal medya hayatımıza girdiğinden beri gizlimiz saklımız kalmadı. Yediğimizi içtiğimizi, giydiğimizizi gezdiğimizizi paylaşmayı pek seviyoruz. Yaşamın güzelliklerini paylaşmanın pek çok yolu var, bu paylaşım için sosyal medyayı tercih edenler için ise takipçi ya da beğeni sayıları ayrı bir gündem konusu. Hele bir de "celebrity" isimler söz konusuysa...

Ünlülerin yaşamlarına tanıklık etmek isteyen hayranları onları sosyal medyada sıkı takibe alıyor, eleştirmekten de övmekten de çekinmiyor. Sadece giysileri, aşkları ya da taktıkları mücevherleri değil yedikleri içtikleri de ayrı merak konusu.

Geçtiğimiz hafta yakalandığı Lyme hastalığıyla gündeme gelen Filistin asıllı Amerikalı model Bella Hadid de bu isimlerden biri. Instagramda 58,7 milyon takipçisi attığı her adımı izliyor. Hadid farklı sosyal medya platformlarını da kullanmayı seviyor. Öyle ki, TikTok üzerinden paylaştığı ve elleriyle hazırladığı sandviç tarifi viral oldu. Ağız sulandıran sandviç 1,4 milyon beğeni alırken başarılı modelin bilinmeyen bir yeteneğini daha ortaya çıkardı. Hadid'in (TikTok'ta namı diğer @babybella777) kocaman sandviçin hepsini tek başına yiyip yemediği ise ayrı merak konusu. Beğeni rekoru kıran ev yapımı özel soslu bu sandviçi siz de evinizde kolaylıkla yapabilirsiniz.

Hadid'in paylaşımını kaçırdıysanız linkten izleyebilirsiniz.

https://www.tiktok.com/@babybella777/video/7152214345793981738?embed_source=121331973%2C120811592%2C120810756%3Bnull%3Bembed_fullscreen&refer=embed&referer_url=www.ehow.com%2F13775386%2Fbest-social-media-sandwiches&referer_video_id=7152214345793981738



Nasıl yapılır?

- ✓ Ünlü manken zeytinyağı, balzamik sirke, tuz, kurutulmuş kekik, pul biber ve kuru fesleğen ile lezzetli bir karışım yaparak videosuna başlıyor.
- ✓ Ardından mayonez, fesleğen, sarımsak, tuz ve hardal kullanarak fesleğen aioli sos yapıyor.
- ✓ Soğan ve marul incecik doğruyor ve sirkeyle tatlandırıyor.
- ✓ Peperoncini ya da tatlı İtalyan biberi olarak da bilinen biberleri ince kesiyor ve ikiye bölünmüş sandviç ekmeğinin üzerine yerleştiriliyor. Burada hem ekmeğe aromasının geçmesi hem de dökülmemesi için biberleri ekmeğe bastırıyor; üzerine gelsin marullu soğanlı karışım.
- ✓ Ekmeğin diğer yarısına fesleğen aioli sos sürüyor.
- ✓ Bundan sonra sırada peynir ve şarküteri tercihleri var. Peynirin üzerine balzamik sirkeyle hazırladığı karışımından ilave ediyor, halka kesilmiş domates dilimlerini ekliyor.
- ✓ Ekmeğin iki parçasını da üst üste kapattığında bu enfes sandviç yemeğe hazır hale geliyor.

Hadid'in paylaşımını kaçırdıysanız linkten izleyebilirsiniz.

Kaynak: ehow.com

Kralların sofrasında ne yenir?

Geçtiğimiz yıl vefat eden Kraliçe II. Elizabeth'in ölümünden sonra İngiliz Kraliyet ailesi, Kral Charles'ın taç giyme töreniyle bu hafta gündemi hayli meşgul etti. Uzun yıllar tahtı ve tacı bekleyen III. Charles, 1066'dan bu yana Westminster Abbey'de taç giyen 40. hükümdar olarak tarihe adını yazdırdı.

Birleşik Krallık'ın tahtta en uzun süre kalan ismi olan Kraliçe Elizabeth'den (tam 70 yıl) sonra onun kadar ilgi görürler mi bilinmez ama yeni kral ve konsort kraliçenin taç giyme töreni milyonlarca kişi tarafından izlendi.

Provaları ve hazırlıkları aylar süren bu ihtişamlı tören iki saat civarında sürdü ve ilk aşama olan Takdim ile başladı. Kral Charles, gelenek gereğince halka takdim edildi.

Canterbury Başpiskoposu Justin Welby, Charles'ı "Mutlak Kral" ilan edip katılımcılardan saygılarını göstermelerini istedi. Katılımcılar "Tanrı Kralı Korusun!" diye bağdırdıktan sonra trompetler çaldı.

Bundan sonraki aşamalar: Yemin, Mesh Etme, Takdis Töreni, Tahta Çıkma olarak gerçekleşti. Ardından saraya dönüldü ve Buckingham Sarayı balkonuna çıkan kral, kraliçe ve diğer kraliyet ailesi üyeleri halkı selamladı.

Törenin detayları medyanın gündemini daha uzun süre meşgul edeceğine benziyor. Kral Charles'ın yaşamı ve alışkanlıklarıyla ilgili gizemler ise ayrı merak konusu. Ne yer ne içer ne sever?

Pandemi döneminde Galler Prensi kimliğiyle ülkedeki yerel peynir üreticilerini desteklemek için instagramdan sevdiği "peynirli fırında yumurta" yemeğini paylaşması yeni kralın damak tadı hakkında ipucu veriyor. Kaynaklar sanılan aksine Charles'ın şaşırtıcı derecede basit tercihleri olduğunu ifade ediyor.

Kralın resmi ziyaretler dışında günlük yemek tercihlerinde kepekli tahıllar, taze meyve ve sebzeler içeren yemeklerden hoşlandığı belirtiliyor. Mantar, organik yumurta, farklı peynir çeşitleri, atıştırmalık krakerler ve kuzu etini seviyor. Ancak çoğunlukla bitki bazlı bir diyet izliyor ve kendisi hakkında yayınlanan bilgilere göre öğle yemeğini de tamamen atlıyor.

Ara sıra sülün etli turta ve risotto gibi kaçamaklar yapıyor, Scotch viski ve martiniyi seviyor. Kahvaltıda ise keten tohumu, bir dilim ekmeğe ve yumurta ile peynirden vazgeçmiyor.



Mantarlı risotto

Malzemeler

- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 büyük soğan, ince kıyılmış
- 2 havuç, iri rendelenmiş
- 15 gr kanşık kuru mantar
- 1 yemek kaşığı taze kekik
- 300 gr carnaroli risotto pirinci
- 1,3 litre sıcak sebze suyu
- 25 gr kabuklu badem
- 250 gr şitaki veya kestane mantarı, kabaca parçalanmış
- 1 diş sarımsak, ince kıyılmış
- 1 yemek kaşığı limon suyu
- Büyük bir avuç maydanoz, kabaca doğranmış
- 2 yemek kaşığı badem yağı

Yağı geniş ve geniş bir tavada orta ateşte ısıtın, soğanı ve bir tutam tuzu ekleyin ve yumuşayana kadar 7-8 dakika pişirin. Havucu ekleyin ve yumuşayana kadar 5 dakika ara sıra karıştırarak pişirin. Bu arada, kurutulmuş mantarları 100 ml kaynar suda yumuşamaları için bekletin.

Kekik yaprakları, süzdüğünüz mantarlar ve risotto pirincini tavaya alın. Sebze suyundan 1 kepçe ekleyin ve sıvı emilene kadar karıştırmaya devam edin.

Her seferinde bir kepçe sıcak sebze suyu ekleyerek pişirmeyi sürdürün, her bir kepçeyi yalnızca bir önceki kepçe emildiğinde ilave edin. Her eklemekten sonra iyice karıştırın. Pirinç yumuşayana kadar devam edin (yaklaşık 25-30 dakika).

Bu arada bademleri tavada orta ateşte, tavayı sık sık sallayarak kızartın. Ilıdıktan sonra kabaca parçalayın. Sarımsak, maydanoz ve limon suyunu da pirince ilave edip karıştırın.

Pirinç piştiğinde son olarak badem yağını ekleyin, baharatlarını kontrol edin ve kızarmış bademlerle servis yapın.

Kral'ın dediği gibi, bu tarif için belirli bir peynir türünü bulamazsanız endişelenmeyin, yemeği farklı peynir çeşitleriyle yapabilirsiniz.

Peynirli yumurta

Malzemeler

- 100 gr ispanak
- 1 çeri domates veya kurutulmuş domates
- 35 gr yumuşak peynir
- 15 gr rendelenmiş sert peynir
- 1 adet yumurta
- 80 ml krema
- Taze fesleğen yaprakları
- Şarküteri (isteğe bağlı)

Küçük bir pişirme kabını tereyağı ile yağlayın. Ispanakları yerleştirin ardından dörde bölünmüş kiraz domatesi veya kurutulmuş domatesleri ispanakların üzerine yerleştirin. Yumuşak peyniri domateslerin arasına serpiştirin ve fesleğen yapraklarını ekleyin. Şarküteri ürünlerini dahil etmeyi seçtiyseniz, bunu da ekleyin. Tuz ve karabiber serpin.

Yumurtanızı ispanağın ortasına kırın, ardından kremayı yumurtanın üzerine dökün (sarımsını kırmamaya çalışın). Üzerine rendelenmiş sert peynirinizi serpiştirin ve 8-10 dakika fırına (180°C) koyun.

Fırından çıkardıktan sonra birkaç dakika bekletin ve afiyet olsun!



Süper Mutfak

Yapımı pratik, sağlıklı
tarif önerileri ile mutfakta
harikalar yaratabilirsiniz...



Granolalı yoğurtlu chia puding

Malzemeler

- 1 adet kivi
- 1,5 su bardağı yoğurt
- 1 tatlı kaşığı bal
- 2-3 yemek kaşığı chia tohumu
- Granola
- Taze nane
- Nar
- Kivi

1 su bardağı yoğurdu ve balı bir
çarpıcı yardımıyla iyice karıştırın.

Chia tohumlarını yoğurda ekleyin.
Burada unutmamanız gereken
tohumların sıvıyı çabuk emdikleri ve
bekledikçe yoğurt içinde şişip hacim
kazanacakları. O nedenle ilk etapta
sıvı olduğunu düşünüp daha fazla
chia eklemeyin.

Servis yapacağınız bardaklara
önce yoğurtla karıştırdığınız chia
tohumlarını ekleyin. Üzerine 1 yemek
kaşığı sade yoğurt koyun, sonra yine
chialı yoğurttan koyup 3 kat elde edin.

En üste granola serpiştirin, soyup
küçük parçalar halinde doğradığınız
kivi ve nar tanelerini ilave edin. Taze
nane yapraklarıyla süsleyip servis
yapın.

Fırından çıkardıktan sonra birkaç
dakika bekletin ve afiyet olsun!

5 malzemeyle pratik menü

Sizler için tadı enfes, yapımı kolay, baharatlar ya da su gibi temel malzemelerin dışında sadece 5 malzeme kullanarak hazırlayabileceğiniz tarif önerilerimiz var.

Brokoli çorbası

- Malzemeler
- 500 gr brokoli
 - 1 adet soğan
 - 2 adet patates
 - 2 su bardağı süt
 - 2 yemek kaşığı tereyağı

Brokoliyi çiçeklerine ayırıp yıkayın. Patatesin kabuklarını soyup küp doğrayın. Soğanı soyup onu da küp küp doğrayın.

Tencereye tereyağını ve doğradığınız sebzeleri alıp hafif soteleyin.

Sebzelerin üzerini geçecek kadar su ilave edin ve sebzeler pişene kadar ara sıra karıştırarak pişirin. Sebzeler yumuşayınca çorbayı ocaktan alıp blenderdan geçirin. Ardından sütü ilave edin. Çorbanın koyuluğuna göre süt miktarını artırıp azaltabilirsiniz. Bu arada tuz ve karabiberle çorbayı tatlandırın.

Süt ekledikten sonra 5 dakika daha ocakta kaynatıp sıcak servis yapın.



Mantarlı et sote

- Malzemeler
- 300 g dana kuşbaşı
 - 250 gram mantar
 - 1 adet soğan
 - 1/2 yemek kaşığı salça ya da 2 adet domates (rendelenmiş)
 - 2 yemek kaşığı tereyağı

Etleri döküm bir tencerede suyunu salıp sonra çekene kadar soteleyin. Etler yumuşayınca 1 yemek kaşığı tereyağı ilave edin ve soyup küp doğradığınız soğanları tencereye ekleyin. 2-3 dakika etler soğanları tencerede çevirin. Ardından temizleyip iri doğradığınız mantarları ve kalan tereyağını tencereye ilave edip hepsini birlikte karıştırın. Bir süre daha soteleme işlemine devam ettikten sonra salçayı ya da domates rendesini tencereye ekleyip tuz ve istediğiniz baharatlarla yemeği tatlandırın. Çok az sıcak su ilave edip tencerenin ağzını kapatın ve yemek özleşene kadar pişirin.

Yoğurtlu yumurta salatası

- Malzemeler
- 3 adet yumurta
 - 1/2 su bardağı süzme yoğurt
 - 1 diş sarımsak
 - 2 yemek kaşığı haşlanmış mısır (isteğe bağlı)
 - 2 yemek kaşığı doğranmış dereotu

Yumurtaları katı olacak şekilde haşlayın. Kabuklarını soyup küçük küpler halinde doğrayın.

Sarımsağı ezip yoğurtla karıştırın. Bir kaseye doğradığınız yumurtaları, mısır tanelerini, dereotunu alıp tuz ve karabiberle tatlandırın. Üzerine sarımsaklı yoğurdu ilave edip iyice karıştırın ve tüm yumurtaların yoğurtla birleşmesini sağlayın. Dereotu ile süsleyerek servis yapın.





Et yemeyenler için sebze şiş hazırlanabilir.

Çocuklar sosis sever. Gençler asla hayır demez!

Dana ya da kuzu şiş; seçim size kalmış...

Izgara sebzeler en lezzetli eşlikçiler...

Açık havada barbekü zamanı

Yaz aylarının en keyifli yemek organizasyonları açık havada yapılanlar oluyor. Öncesinde yapacağınız kısa bir hazırlık sonrası ızgaradaki et ve sebzelerin tadına doyum olmuyor.

Etleri marine ederken...

Asidik malzeme ile yağın doğru bileşimi

Marinasyonun formülü çok basit aslında... Bir asidik malzeme ile ağız tadınıza hitap eden bir yağ türünü çeşit çeşit baharat ve otlarla buluşturduğunuzda en iyi marine sosunu elde etmiş oluyorsunuz. Asidik ürünler; sirke, yayık altı suyu, şarap ya da bira, şeftali suyu, limon suyu gibi sıvılar ile yoğurt, papaya, bal gibi yiyeceklerden biri olabilir. Eti yumuşatmada ve marinasyonda en iyi lezzet dengesi formülünü ise yoğurt ve yayık altı suyu veriyor. Yağ olarak da naturel sızma zeytinyağından fındık yağına, susam yağından badem yağına kadar farklı yağ çeşitleri kullanabilirsiniz.

Baharatlara gelince...

Taze ve kuru defne yaprağı, fesleğen, kekik, karabiber, kimyon, biberiye ve zencefil... Damak tadınıza hitap eden her türlü baharatı seçebilirsiniz. Şekerli bir tat arzu ederseniz bal, pekmez, esmer şeker de ekleyebilirsiniz. Aynı şekilde farklı tatlara açık biriyeniz ketçap, hardal gibi hazır sosları da tercih edebilirsiniz.

Izgara sebzeler

Doğradığınız sebzeleri yıkadıktan sonra kurulamayı ve ızgaraya almadan önce üzerine zeytinyağı gezdirip hafifçe tuzlamayı unutmayın. İsterseniz ızgara sebzeler için pratik bir sos da hazırlayabilirsiniz.

Derin bir cam kasede bir bardak zeytinyağı, çeyrek bardak sirke, 2 yemek kaşığı hardal (isteğe bağlı) ve çok ince dilimlenmiş iki adet arpacık soğanını karıştırın. Sosu tuz ve karabiberle tatlandırın. Izgarada pişen sebzeleri bu sosla birlikte de servis yapabilirsiniz.

Kuşkonmazlı brokolili makarna

Malzemeler

- 2 yemek kaşığı sızma zeytinyağı
- 2 yemek kaşığı tuzsuz tereyağı
- Brokoli çiçekleri (2 su bardağı)
- 2 diş sarımsak, kıyılmış
- 250 gr kuşkonmaz (kalın uçları kırılmış, 3 cm'lik parçalar halinde kesilmiş)
- 1 paket makarna
- 1 çay kaşığı limon kabuğu rendesi
- Tuz ve taze çekilmiş karabiber

Zeytinyağını ve 1 yemek kaşığı tereyağını büyük bir tavada veya orta-yüksek ateşte ısıtın. Brokoli çiçeklerini ekleyin; tuz ve karabiber ilave edin ve ara sıra karıştırarak yeşil rengini kaybetmeden hafif soteleyin. İsterseniz buharda ya da kaynayan suda da birkaç dakika haşlayabilirsiniz.

Kuşkonmazların temizleyin, kök kısmındaki kalın yerleri sebze soyacağıyla alın, ardından tuzlu kaynar tuzlu suda haşlayın. Brokolileri çevirdiğiniz tavada kuşkonmazı sarımsakları ekleyerek çevirin.

Bu arada, büyük bir tencerede tuzlu su kaynatın. Makarnayı ekleyin ve al dente olana kadar paketdeki talimatlara göre pişirin. 1 su bardağı makarna suyu ayırıp pişen makarnayı süzün. 1/2 su bardağı makarna suyu ve kalan 1 yemek kaşığı tereyağı ile birlikte makarnayı tavaya ekleyin.

İpeksi bir sos oluşturmak için her seferinde 1 yemek kaşığı olmak üzere gerektiği kadar makarna suyu ekleyerek karıştırın. Makarnayı ateşten alın; kuşkonmaz, brokoli, tuz ve taze çekilmiş karabiber ekleyip servis yapın.



Kuşkonmaz üçlemesi



Kuşkonmaz çorbası

Malzemeler

- 1 kg kuşkonmaz (kalın uçları kırılmış, ikiye ya da üçe kesilmiş)
- 2 su bardağı bebek ıspanak
- 1/2 su bardağı sızma zeytinyağı
- 1 adet soğan, küp doğranmış
- 1 adet patates, soyulmuş ve küp doğranmış
- 1 yemek kaşığı kıyılmış taze zencefil
- Tuz ve taze çekilmiş karabiber
- Servis için kruton ve kırmızı pul biber

Büyük bir tencerede 2 yemek kaşığı yağı ısıtın. Küp doğranmış soğan ve zencefili ekleyin ve yumuşayana kadar 4 ila 5 dakika pişirin. Patates ve 4 su bardağı et suyu ekleyin. Tuz ve karabiber ilave ederek patatesler yumuşayana kadar pişirmeye devam edin.

Temizlenmiş kuşkonmazları ekleyin ve sebzeler yumuşayana kadar 8 ila 10 dakika daha kaynamaya devam edin. Tencereden bir bardak sıvı ve birkaç kuşkonmazı ayırın ve karışımın geri kalanını bir karıştırıcıya aktarın; hafifçe soğumaya bırakın.

Karıştırıcıya ıspanak yapraklarını da ekleyin ve pürüzsüz olana kadar püre haline getirin, istenen kıvam için gerektiği kadar ayrılmış et suyu ekleyin. Çorbayı tencereye geri koyun, tuz ve karabiberle tatlandırın. Çorbayı kırmızı pul biber, kruton ve ayırdığınız haşlanmış kuşkonmaz parçaları ile servis edin.

Kinoalı cevizli kuşkonmaz salatası

Malzemeler

- 1 su bardağı kinoa
- 250 gr kuşkonmaz (kalın uçları kırılmış, ikiye ya da üçe kesilmiş)
- 1/2 su bardağı ceviz içi
- 1 adet turp
- Roka yaprakları
- 3 yemek kaşığı sızma zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı elma sirkesi
- Tuz ve taze çekilmiş karabiber

Kinoaları bol suda yıkayıp süzün ve haşlayın. Haşlamak için 1 su bardağı kinoaya 2 su bardağı su yeterli gelecektir. Su kaynadıktan sonra ateşin altını kısip kinoaları pişmeye bırakın. Suyunu çekince 5 dakika demlenmesi için bekletin.

Kuşkonmazların temizleyin, kök kısmındaki kalın yerleri sebze soyacağıyla alın, ardından tuzlu kaynar tuzlu suda haşlayın.

Orta boy bir kapta sirke ve yağı birlikte çırpın; tuz ve karabiberle tatlandırın. Sunum yapacağınız kaseye kuşkonmaz, kinoa, ceviz ve ince halkalar halinde kestiğiniz turpları ekleyin ve sosu ilave edip karıştırın.



Vegan “Poke Bowls”

Egzotik mutfaklarda popüler olan ve marine edilmiş deniz ürünleri salatası olarak adlandırabileceğimiz Poke (po-kay olarak telaffuz ediliyor), farklı balıklar ve marine soslarıyla servis ediliyor. Bu popüler yemeğinin vegan versiyonunu balık yerine pancar kullanarak yapıyoruz!

Malzemeler

- 2 adet büyük pancar (kabukları soyulmuş, küp doğranmış)
- 2-3 taze soğan, temizlenmiş doğranmış
- 1/4 su bardağı kişniş, doğranmış
- 2 yemek kaşığı susam, hafif kavrulmuş
- 1/2 çay kaşığı deniz tuzu

Poke marine sosu

Malzemeler

- 1 yemek kaşığı soya sosu
- 1,5 yemek kaşığı susam yağı
- 1 yemek kaşığı pirinç sirkesi (bulamazsanız elma sirkesi)
- 1,5 çay kaşığı rendelenmiş zencefil
- 2-3 çay kaşığı bal (tadına göre ayarlayabilirsiniz).

Üzerinde servis yapmak için

Aşağıdakilerden herhangi biri veya birden fazlasını kullanarak servis yapabilirsiniz.

Temizlenmiş ve elle koparılmış yeşillik, haşlanmış erişte ya da noodle, dilimlenmiş avokado, turp ya da salatalık, rendelenmiş havuç, fındık veya kinoa gibi tohumlar.

Pancar küplerini su ve tuzla birlikte bir tencereye koyun. Yumuşayana kadar haşlayın, çatalla pişmesini kontrol edebilirsiniz. Pancarları ocaktan alın, süzüp bir kaseye koyun.

Pancarlar pişerken, sos için gerekli malzemeleri karıştırıp “poke”yi hazırlayın. Süzdüğünüz pancar küpleri hala sıcakken poke sosuyla karıştırın.

Servise yakın taze soğan ve kişnişleri ilave edin. Tadına bakın, isterseniz tuz ve karabiber ekleyin ve tatlılığını ayarlayın.

Tabağınıza kullanmak istediğiniz ürünleri (yeşillik, erişte, noodle, turp vb) yerleştirin üzerine poke soslu pancar küplerini ilave edin. Servis yapmadan hemen önce susam tohumları ile süsleyin.

Sebze cümbüşü

Bahar Sebzeleri ile Kremalı Polenta

Kremalı polenta

Malzemeler
Polenta:

- 1,5 su bardağı mısır unu
- 2,5 su bardağı su
- 1 çay kaşığı soğan veya sarımsak tozu
- 2-3 yemek kaşığı zeytinyağı (veya tereyağı veya keçi peyniri)
- Tuz, beyaz biber

Bahar Sebzeleri:

- 4-5 bardak sebze (siz aşağıda önerilenler dışında farklı sebzeler de kullanabilirsiniz)
- 1 su bardağı mantar (fırçayla temizleyin, yıkamayın)
- 1 su bardağı kabak (kalın spagetti şeklinde kesilmiş)
- 2 su bardağı kuşkonmaz (sert uçları çıkarılmış, 2-3 cm'lik dilimler halinde kesilmiş)
- 1/2 su bardağı maydanoz ve dereotu (yaprakları ince doğranmış, zeytinyağı ve limonla karıştırılmış)
- Bir avuç bardağı bezelye filizi (isteğe bağlı)
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 arpacık soğan (kıyılmış)
- 1 çay kaşığı taze kekik (veya tarhun)
- Biber ve tuz

Orta boy bir tencerede suyu kaynatın. Tuz ve beyaz biber ile tatlandırın. Kaynayınca yavaş yavaş mısır ununu ve sarımsak tozunu ekleyin, kaynamaya bırakın, kapağını kapatın ve altını kısın. 10 dakika sonra karıştırın. Ardından 10 dakika daha pişirin (toplam 20-25 dakika). Zeytinyağı, tereyağı veya keçi peyniri ile karıştırın. Ateşten alın.

Polenta pişerken önceden hazırlamadıysanız sebzeleri temizleyip doğrayın. Maydanoz ve dereotunu ince kıyıp zeytinyağı ve limonla karıştırıp sos haline getirin.

Zeytinyağını geniş bir tavaya alıp ısıtın. Doğranmış temizlenmiş sebzeleri önce mantardan başlayarak soteleyin. Mantarlardan sonra arpacık soğanı ve diğer sebzeleri ekleyin. Tuz ve karabiber serpin ve sık sık karıştırın. Isıyı düşürün ve acele

etmeyin, tamamen pişene kadar yaklaşık 5 dakika pişirin ya da çatalla kontrol ettiğinizde yumuşadıklarını anlayana kadar pişirin, gerekiyorsa yumuşamaları için 1-2 yemek kaşığı su ekleyebilirsiniz. Tadına bakın, tuzu ayarlayın. Garnitür olarak bezelye filizleri kullanıyorsanız, tavayı ateşten almadan önce ayrı bir köşeye ekleyip hafif çevirin.

Bu arada bekleyen polenta çok koyulaştıysa, yeniden ısıtın, biraz suyla tekrar kremi olana kadar karıştırın. Polentayı servis tabaklarına alın. Üzerine sotelediğiniz sebzeleri ve bezelye filizlerini ekleyin. Son olarak maydanoz ve dereotu ile hazırladığınız limonlu sosu ekleyin.

Daha fazla proteine ihtiyaç duyanlar için bu tarife ızgara hindi eti eklenebilir. Ayrıca sebzeler içinde patlıcan da kullanabilirsiniz.

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



Fırınlanmış sebzelerle

Kinoa salatası

Malzemeler

- 1 su bardağı kinoa
 - 500 gr taze kuşkonmaz kibrit büyüklüğünde doğranmış (ispanak kökü de kullanabilirsiniz)
 - 1 demet turp, dörde bölünmüş
 - 1/4 su bardağı zeytinyağı + 2 çay kaşığı
 - 1 limon suyu
 - 3 diş sarımsak, kıyılmış
 - 1/4 fincan kıyılmış maydanoz yaprağı
 - 5 taze soğan, doğranmış
 - 1/4 antep fıstığı, doğranmış
 - Tuz
 - Toz kırmızıbiber
- Fırını 200C'ye ayarlayın ve bir fırın tepsisini pişirme kağıdı ile kaplayın.

Orta boy bir kapta doğranmış kuşkonmaz (ispanak kökü de olabilir) ve turpu 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile karıştırın ve fırın tepsisine yayın. Sebzeleri 15-20 dakika veya sebzeler istediğiniz dokuya ulaşana kadar pişirin. 20 dakika soğumaya bırakın. Kinoa iyice yıkadıktan sonra tuzlu suda haşlayıp süzün.

Büyük bir salata kasesinde limon suyu, zeytinyağı, sarımsak, tuzu ve pul biberi çırpın.

Fırınlanmış sebzeler kinoa, maydanoz, taze soğanları sosla birlikte kaseye ekleyin ve birleştirmek için iyice karıştırın.

Kaselere paylaşın ve üzerini Antep fıstığı ile kaplayın.

100 gr nohut yaklaşık 20 gr, 100 gr karabuğday yaklaşık 3 gr protein içerir.

Proteini bitkilerden almak isteyenlere...

Karabuğdaylı Nohutlu Salata

Malzemeler:

- 1/2 su bardağı karabuğday (haşlanmış)
- 1/2 su bardağı nohut (haşlanmış)
- 1 adet kapy biber
- 1 adet kırmızı turp
- Kivircik salata ya da marul
- Susam, Tuz
- Zeytinyağı
- Limon

Hazırlanışı:

Kapy biberleri yıkayıp çekirdeklerini çıkarın küçük parçalar halinde doğrayın.

Turpu yıkayıp biberlerle aynı boyutta olacak şekilde kesin. Yeşil salata yapraklarını sirkeli suda beklettikten sonra yıkayıp süzölmeye bırakın.

Bir kasede zeytinyağı, limon ve tuz ile pratik bir sos hazırlayın.

Salata kasesine (geniş bir kase seçin) önce salata yapraklarını taban olarak serin. Önceden haşladığınız nohut ve karabuğday salataların üzerine alın.

Doğranmış turp ve kapy biberi de etrafına paylaşın.

Zeytinyağı ile hazırladığınız sosu malzemelerin üzerine gezdirin. Susam serperek servis yapın.

100 gr brokolide 25 kaloridir ve içeriğinde yaklaşık 3,5 gr protein bulunur.

Brokolili Kepekli Makarna

Malzemeler:

- Brokoli (çiçeklere ayrılmış)
- Kepekli Makarna
- Zeytinyağı
- Tuz, Kırmızı Biber

Hazırlanışı:

Tencerede tuzlu su kaynatın. Brokoli çiçeklerini sapları aşağıda olacak şekilde kaynayan suya koyup en fazla 5 dakika haşlayın. Kevgir yardımıyla tencereden alıp buzlu soğuk suya koyup şoklayın. Bu şekilde rengini de kaybetmeyecektir.

Makarnayı da tuzlu suda aldante haşlayıp süzün. Geniş bir tavaya zeytinyağı haşladığınız makarna ve brokoli çiçeklerini koyun. Tuz ve biberle tatlandırıp, tavayı sallayarak yağın ve baharatların malzemelerle birleşmesini sağlayın.

Servis tabağına alıp isterseniz ceviz içi ile süsleyip servis yapın.

Hafifleten ikili Yaz meyveleri & Yulaf ezmesi

Un kullanmadık,
yulaf ezmesiyle
yaptık!

Çilekli Muzlu Tart



Malzemeler:

- 2 su bardağı yulaf ezmesi
- 1/4 su akçaağaç şurubu
- 1 tatlı kaşığı kabartma tozu
- 1 tatlı kaşığı tarçın
- 1/2 çay kaşığı tuz
- 2 su bardağı badem sütü
- 1 büyük boy yumurta veya 1 yemek kaşığı öğütülmüş keten tohumu
- 2 yemek kaşığı eritilmiş tereyağı
- 2 çay kaşığı vanilin
- 2 adet olgun muz (1 adet ezilmiş ve 1 adet dilimlenmiş)
- 1,5 su bardağı dörde bölünmüş çilek
- 1/4 fincan çikolata parçaları

Hazırlanışı:

Fırını 180 C'ye ısıtın.

Büyük bir kaptan yulaf, kabartma tozu, tarçın ve tuzu karıştırın. Süt, akçaağaç şurubu, yumurta, tereyağı, vanilya ve ezilmiş muz ekleyin. Malzemeleri birleştirmek için iyice karıştırın.

Kalan malzemeleri 1 bardak çileği, 1/2 muz dilimlerini ve çikolata parçalarının yarısını yavaşça bu karışıma ilave edin.

Kare bir fırın tepsisini yağlayın. Yulaf ezmesi karışımı fırın tepsisine dikkatlice dökün.

Kalan çilekleri, muz dilimlerini ve çikolata parçacıklarını üstüne dağıtın.

50-60 dakika veya üst kenarları altın rengi alana kadar pişirin (çilekler hala biraz ıslak olabilir ama sorun değil). Fırından çıkarın ve birkaç dakika soğumaya bırakın. Böylece yulaf ezmesini biraz daha sertleşmesini sağlarsınız. Porsiyonlayıp servis yapın.

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



Şeftalili yoğurtlu muhallebi

Malzemeler:

- 3 su bardağı süt
- 1 yumurta sarısı
- 3 yemek kaşığı yulaf ezmesi
- 1/2 su bardağı yoğurt
- 1/2 su bardağı toz şeker
- 1 paket vanilin
- 1 adet şeftali

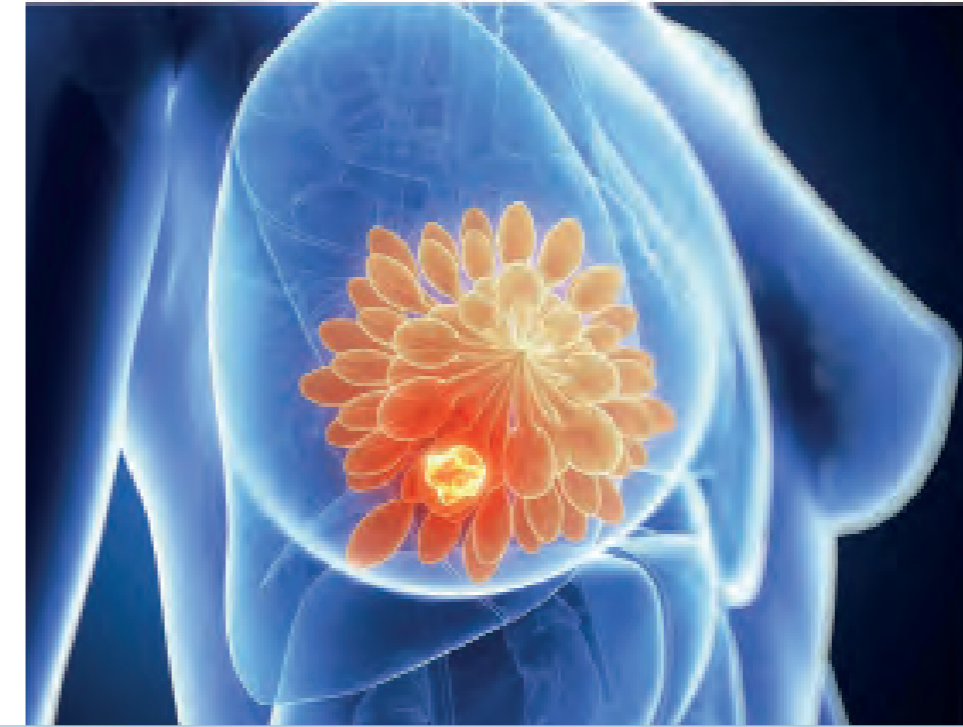
Hazırlanışı:

Önce yoğurdu bir kaseye alın ve yumurta sarısıyla çirpin, ardından karışıma 1/2 su bardağı süt ve

şeker ilave edip karıştırın. Ardından yulaf ezmesi, vanilin ve kalan sütü ekleyip homojen bir kıvam alıp topak kalmayacak şekilde iyice çirpin. Hazırladığınız karışımı ocağa alıp koyu bir kıvam alana kadar sürekli karıştırarak pişirin. Koyuluğunu ayarlamak için isterseniz çok az nişasta ekleyebilirsiniz. Pişen muhallebiyi servis kaselerine alıp soğutun üzerine şeftali dilimleriyle süsleyerek servis yapın.

Sağlık

Daha sağlıklı ve güzel bir yaşam için merak edilenler, son araştırmalardan derlemeler...



Dört tür meme yoğunluğu görülüyor;

- ✓ Memede yoğun yağ dokusu; mamogramda kolay okunur.
- ✓ Dağınık fibroglandüler yoğunluk alanları olan meme; yine de yağlı kabul edilir.
- ✓ Heterojen yoğun, birçok glandüler ve fibröz demek; orta derecede yoğun olarak kabul edilir.
- ✓ Aşırı yoğun; fazla glandüler ve fibröz doku.

Fibrokitik meme ne demek?

Fibrokitik meme pek çok kadında görülen bir meme yapısı; içi sıvı dolu fibrokistler (kistler) ve bazen de fibroadenoma denilen iyi huylu tümörleri içeren yapıları tarif etmek için kullanılır. Bu kitleler kansere dönmeyen kitleler olup meme kanseri taramalarında karışıklık yaratabilirler. Çünkü meme içerisindeki bütün kitlelerin fibrokist veya fibroadenom olduğundan emin olunması gerekir.

Meme fibröz doku (bağ dokusu), glandüler doku (süt üreten doku) ve yağ dokusundan oluşuyor. Memede glandüler dokunun ve fibröz dokunun fazla, yağ dokusunun az olması "yoğun meme dokusu" veya "fibroglandüler doku" olarak adlandırılıyor.

Yoğun meme dokusu tek başına kanser risk faktörü değil, kalıtsal genetik (aile öyküsü), ilk adet yaşı,

menopoz yaşı, alkol, tütün, tam süreli gebelik sayısı da riskler arasında yer alıyor.

Yoğun doku mamogramda küçük tümörlerin tespit edilmesini zorlaştırabiliyor.

Yaşa ve menopoz durumuna göre değişse de yoğun dokulu meme toplumda yaygın. Mamografi çektiren kadınların yaklaşık yüzde 40'ı yoğun meme dokusuna sahip. Genç kadınların yaşlı kadınlara göre yoğun dokulu memeye sahip olma olasılığı daha yüksek. Yaklaşık 10 kadından 1'i yağlı doku, 4'ü dağınık fibro glandüler yoğunluk, 4'ü heterojen yoğunluk biri de son derece yoğun yapıda oluyor. Neden bazı kadınların çok yoğun meme dokusuna sahip olduğu tam olarak bilinmiyor. Yaşlandıkça meme doku yoğunluğu azalsa da bazı kadınların her yaşta yoğun meme

dokusu olabiliyor. Düşük vücut kitle indeksine sahip olmak etkili olabiliyor. Daha az vücut yağına sahip kadınlar obez kadınlara göre yoğun meme dokusuna sahipler. Menopoz belirtilerini ve semptomlarını hafifletmek için hormon tedavisi alan kadınların yoğun dokulu memeye sahip olma olasılığı da yüksek. Yoğun meme dokusu olan kadınların meme kanseri olma olasılığı yağlı göğüslü kadınlara göre dört beş kat daha fazla.

Meme kanserinde erken teşhis hayat kurtarıyor. Meme ultrasonu ya da meme manyetik rezonans görüntüleme (M.R.I.) kontrollerini aksatmayın. Ne sıklıkta meme kanseri taraması yaptırmanız gerektiğini doktorunuzla mutlaka görüşün.

www.cancer.org - <https://medium.com/beingwell/>
Prof. Dr. Hakan Mersin - Dr. Murat Kalaycı

Beni duymuyor musun?

Soğuk algınlığı, kızarıklık, ağrı ve sızı gibi günlük sağlık şikayetimiz için doktora koşsak da işitme kaybı olduğunda kabullenip oturuyoruz.

Dünya İşitme Günü'nü çoğumuz duymamışızdır herhalde; 3 Mart. Biraz gecikmiş olabiliriz ama en azından aynı ay içinde yakalamayı başardık, bu vesileyle 2 bin kişi üzerinde yapılan bir anket sonuçlarını paylaşalım; yetişkinlerin yüzde 65'i işitme testi yaptırmamış. Buna karşın yüzde 68 işitme gücüne işaret eden belirtiler yaşadığını itiraf ediyor. Duymasak da olur diyoruz herhalde!

Belirtiler ne? Kulak çınlaması (%31), söyleneni yanlış duyma (%28) ve karşıdakinden düzenli tekrar etmesini isteme (%23). Her beş kişiden dördü grip semptomu, ağrı ve sızı ya da şişlik ve kızarıklık gibi belirtide ortalama birkaç hafta içinde soluğu doktora alacağını söylüyor.

Bu arada, yetişkin yaşa gelen nüfusun neredeyse yarısı işitme duyunu kaybetmekten korkuyor. Öyleyse neden önlem almıyor diye sorabilirsiniz. Bireylerin yüzde 39'u işitme kaybı belirtilerinden endişe duymuyor. Önemli bir grup işitme kaybı yaşamak için daha çok genç olduğuna inanıyor. Daha kalabalık bir grup, sorunu çözmek yerine beklemenin kaybını etkilemeyeceğini sanıyor.

Specsavers adlı kurumun yaptığı araştırma işitme kaybının sandığımızdan daha yaygın ve daha büyük bir sorun olduğunu ortaya çıkardı. İşitme kaybı için ayrıca yaşlanmayı beklemek de yanlış ve eksik bir önyargı. Çoğu zaman işitme kaybı kademeli olarak gerçekleşmiş. Bu

gibi yaygın durumlarda, kişi işitme kaybı yaşadığını algılayamazmış. İşitme kaybını önlemek adına tedbir almak mümkün mü? Birincisi, giderek yaygınlaşan kulaklıkla müzik dinlemeyi sevenlerin hoşuna gitmeyecek. Yüksek sesli müzikten kaçınmak gerekiyor. İkincisi kulaklarınıza düzenli olarak mola vermemiz gerekiyor. Yüksek sesle çevrili ortamlara girmek kaçınılmazsa işitme koruması öneriliyor. İşitme duyununda herhangi bir değişiklik fark ettiğimizde tereddüt etmeden soluğu bir uzmanda almak gerekiyor. Keşke bir de bunu alışkanlığa çevirip, rutin kontrol yaptırabilsek...

Kokunun gücü

Lavanta iyi hissettiren hormonlar salgılayarak mutluluk veriyor, gül kokusu kan basıncını düşürüyor, okaliptüs uyanık kalmayı etkiliyor... Fırından taze çıkmış ekmek kokusu ya da yeni öğütülmüş kahvenin keyif veren kokusu... Kokuyla aramız bu kadar renkli, romantik, faydalı... Ama hepsi bu değil ve çok ama çok gerilere gidiyor. Geçirdiğimiz evrim sayesinde yeryüzünün hakimi biz insanlar, atalarımızdan daha gelişmiş beyin yapısına sahibiz. Şüphe yok ki, daha bilgili daha zekiyiz. Peki bedenlerimiz?... Bazı yeteneklerimizi kaybetmişiz maalesef. Koku meziyetimiz örneğin. Yeni bir araştırmaya göre, yaşamak için avlanmak, kendini korumak gibi temel yaşam standartları olan ilk insan, çok daha etkin ve iyi koku alma yetkinliğine sahipmiş. Biz daha az ihtiyaç duyduğumuz bu yetkinliğini zaman içinde rafa kaldırmışız.

Araştırma hakkında

Bu çalışma, misk ve vücut kokusu için reseptör genlerinin analizine dayanıyor. Burun, atalarımız için daha önemli bir organ, güçlü koku alma duyunu sayesinde, vahşi doğada yiyecek ve avlarını koklayarak bulmalarına yardımcı oluyormuş. Ekip, parfümlerde kullanılan sentetik bir misk ve insan koltuk altı terindeki bir bileşiği tespit eden iki yeni gen bulmuş. İnsan burnunda yaklaşık 5 milyon reseptör hücreleri var. Bir köpekte ise 200 milyon, koku alma duyunu çoğu hayvandan geride ya da mukayese olarak iyi değil denebilir. Farklı 10 kokunun algılanmasıyla bağlantılı varyantları belirlemek için bin kişinin gen taraması gerçekleştirilmiş, sonuç etnik açıdan farklı 364 bireyde bunlardan altısı için deneyin tekrarlanmasıyla doğrulanmış. Araştırma sonuçlarını kaleme alan bilim insanları, "Koku genetiği ve algısal varyasyon üzerine yapılan çalışma, koku sisteminin koku özelliklerini nasıl kodladığına dair anlayışımızı geliştirdi. Bulgular, primat koku gen repertuarının zaman içinde dejenere olduğu hipotezini desteklemektedir" notunu düşmüşler. Bireyler kokuları kalite, hoşluk ve yoğunluk farklılıklarıyla kendine özgü bir şekilde deneyimliyor; bilim insanları, çeşitli koku reseptörlerinin rolünü keşfetmek için bunları kişinin genetiği ile birleştiriyor.



Koku alma duyumuz evrim geçirmeyi sürdürüyor mu?

Çalışma, on binlerce yıl boyunca "daha az hassas burunlara" nasıl evrimleştiğimizi gösteren ilk çalışma olma özelliğini taşıyor. Eski koku reseptör genlerine sahip insanların kokuları daha yoğun olarak değerlendirdikleri, bugün geldiğimiz noktanın nedeni ise koku reseptörlerimizi kodlayan gen setindeki değişiklikler olduğu ifade ediliyor.

Bulguların sağlık açısından da sonuçları anlamlı; iyi koku alma duyunu zihni ve bedeni güçlendiriyor. Stresi azaltabiliyor, çekiciliği artırabiliyor, uyandırabiliyor ya da tersi uykuya dalmayı sağlıyor. Koku beyin üzerindeki, ilk insanlar için ölüm kalım meselesi kadar önemli. Burundaki koku hücreleri, evrimsel açıdan beynin en eski bölümleri arasında yer alan limbik sistemle bağlantılı. Duyguları, davranışları ve uzun süreli hafızayı yönetiyorlar. İkel insanda bu duyu çok daha güçlüydü. Kokunun hayatta kalmada önemi büyük ölçüde ortadan kalkmış olsa da beyin ve vücut üzerindeki etkileri devam ediyor.

Kaynak: Bu çalışma Çin Bilimler Akademisi'nde gerçekleştirilmiş, PLOS Genetics'te yayınlanmıştır. Bilimsel çalışmanın kamuoyuna aktarılmasında katkıda bulunan South West News Service'den Mark Waghorn <https://studyfinds.org/sense-of-smell-evolution/>

Ayaklarınız ne söylüyor?

Yoğun geçen bir günün sonunda ağrarak bizlere “ben de buradayım” mesajı veren ayaklarımızı basit ama etkili yöntemlerle rahatlatmak mümkün!

Medeniyet ayaklarımıza ayakkabıları geçirdi, moda akımları da ayaklarımızı çeşit çeşit kalıplara soktu. Bir de yetmezmiş gibi gece yatana kadar bitmek bilmeyen bir koşturma... Peki ya tüm bu koşturma içinde ayaklarınız ne durumda hiç düşündünüz mü?

Refleksoloji ile ayaklarınıza sağlık katın

Ayaklarımız, diğer organların da aynasıdır. Zira bu organların refleks noktaları ayak tabanında bulunur. Dolayısıyla bu bölgelere uygulanan masaj rahatlatma sağlar. Halk arasında ayak masajı olarak nitelendirilen refleksoloji ile sorunlu organa dair ilk verileri elde etmek mümkün. Refleksoloji ayakta ki sinir uçlarını uyarır, enerji akışında bir tıkanıklık varsa o tıkanıklığı açar ve bölgede rahatlatma sağlar. Vücut enerjisinin dengeli bir biçimde organlara yayılmasına yardımcı olan refleksoloji sayesinde kan dolaşımı problemleri de önenebilir. Refleksoloji aynı zamanda oksijenin hücrelere sağlıklı bir şekilde dağılmasına yardımcı olur. Bu da kişiye hem sağlık hem de sonsuz bir rahatlatma hissi verir. Ayak

sağlığı için yapabileceğiniz elbette sadece refleksoloji masajı ile sınırlı değil.

Bırakın ayaklarınız özgür kalsın!

Önümüz yaz... Bütün bir kış boyunca çorap ve ayakkabılar içine hapsolmuş olan ayakların özgürleşme vakti! Yaz aylarında her fırsatta kumsalda kumların içine ayaklarınızı batıra batıra, çimenlerin üzerinde tabanlarınızı iyice yere basarak yürüyün. Böylece ayak



deriniz nefes alır, toksinleri atar, ayak tabanı da doğal pozisyonunu bulur.

Ayakkabının içinde...

Giydiğiniz çoraplar ayakları sıcaktan ve soğuktan korur, terini tutar. Ama dikkat: Ayak tabanında vücudun birtakım bölgelerinin temsil edildiği noktalar var. O noktaları uyararak ilgili bölgeleri de uyarmak mümkün. Ancak ayak tabanındaki bir delik, gerek terlemeden, gerekse ısı farkından dolayı lokal olarak o noktada farklı bir ortam oluşturur, dolayısıyla da o nokta uyarılmış olur. Bu çoraptaki bir delik de olabilir, ayakkabıya kaçmış minicik bir cisim de...

Ayakkabının içine kaçan minik taşın bir noktayı devamlı uyarması bir akupunktur etkisi yapabilir. Ancak, ayak altındaki kasların çakıllı kumlu yüzeylerde uyarılması da kasların güçlenmesine ve taban çökmesinin önlenmesine yardımcı olur.

Mısırlıların izinden...

Bugün pek çok spa merkezinde yoğun bir şekilde tercih edilen ayak masajının yani refleksolojinin geçmişi M.Ö. 2500-2300 yılları ile tarihlenir. Pek çok kültürde varlığını devam ettiren refleksolojinin halk arasında yoğun bir şekilde tercih edildiğine dair ilk belgeler Mısırlı bir doktorun mezarından çıkan bir piktograf sayesinde kesinlik kazanmıştır.



Prostat hakkında her şey

Prostat aslında bir salgı bezi; erkeklerde idrar torbasının sonunda yer alıyor. 20’li yaşlarda yaklaşık 15-20 gramlık bu salgı bezi yaşlanmayla birlikte vücutta oluşan biyolojik değişikliklerin ve erkeklik hormonlarının etkisiyle büyüyerek normal boyutlarının üzerine çıkıyor.

Aslında prostatın büyümesi normal bir süreç; ancak bu büyüme, içinden geçen idrar kanallarını tıkadığında ya da içinde kanser hücreleri barındırdığında sorun yaratıyor.

Prostat Kanseri Taraması

Erkeklerin prostat kanseri taramasında ait oldukları risk grupları ve yaş faktörü dikkate alınması gereken unsurlar. Risk grupları, aile öyküsünde prostat kanserinin görülmesine göre ayrılıyor. Yılda bir kez PSA testi ve prostat muayenesi önerilen gruplar:

✓ **50 yaş:** Tüm erkekler için.

✓ **45 yaş:** Prostat kanserine yakalanma riski yüksek olan erkekler. Bu yüksek risk grubuna birinci derece akrabalarından birine (baba veya erkek kardeş) erken yaşta (65 yaşından küçük) prostat kanseri teşhisi konmuş

erkekler dahil.

✓ **40 yaş:** Daha da yüksek risk altındaki erkekler (erken yaşta prostat kanseri olan birden fazla birinci derece akrabası olanlar).

Prostat Kanseri Tarama Aralığı

Tarama prostat kanseri olmadığını gösteriyorsa, gelecekteki taramalar arasındaki süre PSA kan testinin sonuçlarına bağlı olarak değişebilir. Önerilen:

✓ Test yaptırmayı tercih eden ve PSA değeri 2,5 ng/mL’nin altında olan erkekler her iki yılda bir tekrar test yaptırabilirler.

✓ PSA düzeyi 2,5 ng/mL veya daha yüksek olan erkekler için tarama yıllık olarak yapılmalıdır.

Kaynak: www.medium.com/beingwell
www.medipol.com

Yanlış 1

Sadece yaşlı erkekler prostat kanserine yakalanır

Amerikan Kanser Derneği (ACS) verilerine göre prostat kanserinde her 10 vakadan yaklaşık altısı 65 yaş ve üzeri erkeklerde teşhis edilirken, 40 yaşın altındakilerde hastalık daha nadir görülüyor. ABD Ulusal Kanser Enstitüsü (SEER) verileri ise prostat kanseri vakalarının yaklaşık üçte birinin 65 yaşından genç erkeklerde teşhis edildiğini ve genç yaşta görülen prostat kanserinin daha agresif ve yaşamı tehdit edici olma eğiliminde olduğunu gösteriyor.

Yanlış 2

Prostat kanseri yavaş ilerler; endişelenmenize gerek yoktur

Prostat kanseri genellikle yavaş ilerleyen bir seyir izlerken, kemikler gibi uzak bölgelere agresif bir şekilde yayılabilir (metastaz yapabilir). Prostat biyopsisi, kanserin agresifliğini belirlemeye yardımcı olurken her birey için özel bir tedavi stratejisi oluşturulmasına da olanak tanır.

Yanlış 3

Semptom yoksa kanser de yok

Prostat kanseri semptomları bireyler arasında farklılık gösterir. Özellikle erken evrelerde belirgin belirti göstermeyen bir hastalıktır. Prostat kanseri semptomları, iyi huylu prostat hipertrofisi (BPH) gibi kanser dışı durumları taklit edebilir. Sık idrara çıkma, gece idrara kalkma, idrarda kan görülmesi gibi durumlar aslında prostat kanserinin de belirtileri olabilir. Bu nedenle düzenli üroloji kontrolleri önemlidir.



Yaprak Özer
İletişim Danışmanı, Yazar

Güzel yaşama dair farklı içeriklere ve aşağıdaki konuların detaylarına ulaşmak için telefonunuza qr code'u okutmanız yeterli.



Laboratuvardan mı tarladan mı?



Gündem ve peşimizi bırakmayan doğal talihsizlikler küresel tartışma konularına eğilmemizi zorlaştırıyor. Her alanda baş döndüren gelişmeler yaşanıyor. Gıda – sağlıklı beslenme alanı ise adeta konudan konuya atlıyor. İlgili ve uzman bir grup dışında genel anlamıyla kamuoyunun gelişmelerinin dışında kaldığını ifade edebiliriz.

Neler oluyor?

Artan nüfus, kontrolden çıkmış görünen karbon salımı, önlenemez göç hareketleri, salgın tehdidi, ekonomik istikrarsızlık, bilinçsizlikle tetiklenen doğal afetler... kıtlık! Yayılmacı siyasi ataklar, savaşla sonuçlanan siyasi hırslar, her alanda kutuplaşarak gruplara ayrılan halklar.... Çoğu var azı yok.

Beslenme önümüzdeki kritik sorunlardan biri. Bir yandan laboratuvarda yapay gıda çalışmaları sürerken diğer tarafta organik beslenme yolunda atılan adımlar hızlanıyor. Dünya gıda ve beslenmede de kutuplara ayrılıyor.

<https://www.guzelyasa.com.tr/ne-yiyecegiz/>

Atık-İsraf-Çevre felaketleri

ABD Çevre Koruma Ajansı'nın (EPA) çarpıcı bilgiler içeren "Gıda İsrafının Ölçülmesi" başlıklı raporunu yayınladı; ABD, gıda arzının yaklaşık %30-40'ını israf ediyor.

Yılda yaklaşık 76 milyar pound/34.5 milyar kg'a eşdeğer gıda atığı ve yıllık 161 milyar dolar ekonomik kayıp yaşıyor. Dünyanın en zengin ve veya en güçlü ülkesi ABD. EPA raporu ABD özelinde, bu ülke için değerli ama



sorun her yerde ve bizim için de kritik önem ve değerde. Sürdürülebilirlik böyle bir şey. Birinin canı yanınca er ya da geç diğerinin de yanıyor, bir yerde bir kıtlık, olağan dışı doğal gelişme aklınıza ne gelirse olduğunda, er ya da bir başka coğrafya da etkileniyor. Çünkü dünya hepimizin.

<https://www.guzelyasa.com.tr/diyet-obezite-yetersiz-beslenme-atik-israf-cevre-felaketleri/>



Hayvanlar-İnsanlar Yapay Zeka

Hayvanların duyguları var mı? Yapay zekanın bilişsel zekası var mı? Yanıt vermesi zorlaşan ilginç sorular üretmeye başladık.

Karşımıza her gün ilginç bilgiler, okunması gereken çeşitli makale, haber, yorum... çıkıyor. Zihnimde geleceğe dair sık sık çakmaya başlayan şimşeklere sizi de dahil etmem için ısrar ediyorlar. Yapay zeka (YZ) teknolojisi, yapay zeka sistemlerine hayvan zihnine benzer bir zihin inşa etme çabasında... Hayvan davranışları ile insan yapay zekasını karşılaştıran türlü deneme ve deney yapılıyor. Tartışmalar "zihin" ve "bilinç" kavramlarını ayrıntılı olarak önümüze döküyor.

<https://www.guzelyasa.com.tr/hayvanlar-insanlar-ve-yapay-zeka/>



Birimiz hepimiz hepimiz birimiz için

Habitatta yaşayan bitki, hayvan, mantar ve mikroskobik organizmalar yok olma tehlikesi yaşıyor. Yerküredeki biyoçeşitlilik büyük ölçüde yüz yıllar boyunca bizim yaptığımız tahribat nedeniyle ayakta kalma mücadelesi veriyor. Bugün 1 milyon adet nesli tükenme tehdidi altında olan tür mevcut. Dünya var olduğundan beri farklı zaman dilimlerinde kritik dönemler yaşandı, bilim bugünlerde de benzer bir tehlikeye koştüğümüzü söylüyor.

Fosil yakıtları kullanılmayı sürdürmemiz, sanayileşmiş tarım gibi insan faaliyetleri adım adım bizi kritik noktaya sürükleyen eylemler... İklim değişikliği yalnız yangınla, selle, kuraklıkla canımızı sıkıyor... gezegeni paylaştığımız diğer canlıların yaşam şansını elinden alıyor.

<https://www.guzelyasa.com.tr/birimiz-hepimiz-hepimiz-birimiz-icin/>

Doğurganlık düşerken yapay rahim çalışmaları

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) verilerine göre her altı kişiden biri kısırlık yaşıyor.

Bu yoksunluk, coğrafya ve ekonomik koşullardan bağımsız bir veri. DSÖ Direktörü Tedros Adhanom Ghebreyesus, "Kısırlık ayrımcılık gözetmez" gibi oldukça iddialı bir cümleyi konuyla ilgili güncel araştırma sonuçlarını kamuoyuyla paylaşırken kullandı.

<https://www.guzelyasa.com.tr/dogurganlik-duserken-yapay-rahim-calismalari/>



65+

Nasıl oluyor da bazıları yaşları ilerlese de hep genç görünmeyi başarıyor?



Yaş alıyorlar

Nasıl oluyor da göstermiyorlar

Ser verip sır vermiyorlar... Mucizenin özünü bilmiyoruz.



Ajda Pekkan Türk, Ann Margaret Amerikalı. Büyük olasılıkla tanışmıyorlar. Pekkan 77, Margaret 81 yaşında. Biri Vogue dergisine kapak oldu, diğeri rock'n roll albümü çıkardı. Dünya üzerinde, ilerleyen yaşa inat "genç işi" kabul edilen projelere imza atanlar bir tek onlar değil tabii... Ama sayıları çok çok az.

Ünlü oldukları için işaret parmağımız onları gösteriyor. Pekkan, Türkiye'nin süper starı. Sesini yıllar içinde renklendirdi, şarkılarını çeşitlendirdi, sahne şovlarını hareketlendirdi. Daha ne söylenir bilinmez.

Kabul edelim, inatçılar, maceraperestler, hayat dolu ve enerjikler, kendilerini seviyorlar, yaşamayı da... yaşamdan keyif almayı daha da fazla seviyorlar. Çok çalışıyor, mücadele ediyor, kendilerine müthiş dikkat ediyor, her günün belli ki hakkını veriyor ve ne yapıyorlarsa çok iyi yapıyorlar.

Üstelik çok da güzel görünüyorlar... Yüz güzelliklerine, vücut güzelliklerine çok özen gösterdikleri belli, hayatın akışına bırakmadıkları ortada...

Daha ne söylenebilir? Demek ki oluyormuş diyerek nokta koyup herkese güzel yaş almayı diliyoruz.



Margaret, Elvis'le ekran paylaştığı günlerden bu yana müziğe aşık ama beyaz perde de ona... Çoğu hayranı onu bir film yıldızı olarak görmeye alışkın olsa da onun kalbi müzikle atıyormuş. Bir de deli dolu bir sürü başka hayat veren şeye... Harley Davidson'a binmeyi seviyor kendisine özel yapım bir motoru ve Cadillac marka arabası var.



En yaşlı kapak kızları

Apo Whang-Od

Bu kısa cümlelerin ikinci yarısı Rubinstein'ın ilgi ve ticari alanı nedeniyle bakımsız kadına işaret ediyor... Kısa ve çarpıcı olması nedeniyle bu yaklaşım hızla dilimize yapıştı. İyi mi oldu kötü mü, kararı siz verin, endişemiz kadın ve güzellik kavramlarının ayrımcı bir şekilde yan yana gelmesinden. Zaman içinde hayatta derinleşmeye başladık ve ortaya kadınla alakalı başka ayrımcılıklar da çıktı: fakir zengin, eğitilmiş eğitimsiz, genç yaşlı gibi. Kadın yaşlandıkça radarımızdan çıkıyor ne yazık ki, oysa dünya ve özelinde de Türkiye nüfusu hızlı yaşıyor. Her yaşta kadın radarımızda olmalı ki, böyle bir yaklaşımla karşınızdayız.

Amerika merkezli aylık moda, güzellik ve yaşam tarzı dergisi Vogue'un Filipinler edisyonu, Nisan sayısı için "Güzellik" temalı özel bir dergi hazırladı. Seçilen tema bu kulvardaki bir dergi için bilindik olsa da "kapak kız" seçimi hayli şaşırtıcıydı.

Dergi, 106 yaşındaki Filipinli dövme sanatçısı Apo Whang-Od'u kapağına taşıyarak hem Vogue tarihinin en yaşlı kapak kızını ağırladı hem de "güzellik" kavramına farklı bir bakış getirdi. Modanın "kutsal kitabı" kabul edilen Vogue, Mayıs 2020'de, 85 yaşındaki Judi Dench'i kapağına alarak ses getirmişti; artık yeni rekor 106 yaşındaki Filipinli dövme sanatçısı (mambabatok) Apo Whang-Od'a geçti.

Apo Whang-Od, "Batok" olarak adlandırılan yerli dövme sanatını uyguluyor; Batok sanatçılarına "Mambabatok" deniliyor. Filipinler'in ücra bir köşesindeki Buscalan köyünde yaşayan Whang-Od, henüz

"Çirkin kadın yoktur" demiş bir kozmetik imparatorluğu kurmayı başaran başarılı iş insanı Helena Rubinstein...



16 yaşındayken babasının teşvikiyle bu sanata gönül vermiş; döneminin ilk kadın dövme ustası. Dövmeleri geleneksel yöntemlerle bambu çubuk, pomelo ağacından diken, su ve kömür kullanarak elle yapıyor. Dünyanın farklı köşelerinden dövme tutkunlarını onun elinden çıkan bir tasarımın sahip olmak için bu uzak coğrafyaya geliyor.

Filipinler'de yerli halkın inancına göre vücuda kazınan kutsal motifler, kendilerine öldükten sonraki dünyada eşlik ediyor. O nedenle altın, gümüş ya da mücevher almak ya da takmanın kendilerine fayda sağlamayacağını ama dövmelerin onlarla birlikte diğer yaşamlarına geleceğine inanıyorlar. Whang-Od bu inanca sahip halkın vücuduna atalarının kutsal sembollerini yıllar yıllar boyunca dövme olarak kazımış.

Filipin ruhunun gücünü ve güzelliğini simgeleyen Apo Whang-Od, yaşayan en yaşlı mambabatok ama kesinlikle sonuncusu değil. Kültürün sahiplenme yoluyla değil, temsil yoluyla varlığını sürdürdüğüne inanan Vogue editörlerinin Apo Whang-Od'u kapak modeli olarak seçmelerinin ardında da bu kadim sanatı yaşatması, geleneksel teknikleri kullanmaya devam etmesi ve bu geleneği sürdürmek isteyen yeni nesil dövme sanatçılarına rehberlik etmesi var.

Batı'nın güzellik ve saygınlık kavramları kültüre nüfuz etmeye başladıktan sonra yeni nesil arasında bu geleneği sürdürenlerin sayıları azalsa da 106 yaşındaki Apo Whang-Od'un çabası sizce de takdire şayan değil mi? Güzellik kavramını sorgulamamızın belki de tam zamanı...

Martha Stewart

Martha Stewart, 81 yaşında. Amerika'nın dünyaya armağan ettiği en ünlü kadınlardan biri. Kariyerine modellik ve şarkıcılık yaparak başladı. Bugün ise Emmy Ödüllü televizyon programının sunucusu, dergileri, kitapları çok satanlar listesine giren bir yazar ve milyonlarca dolarlık serveti yöneten bir iş insanı.

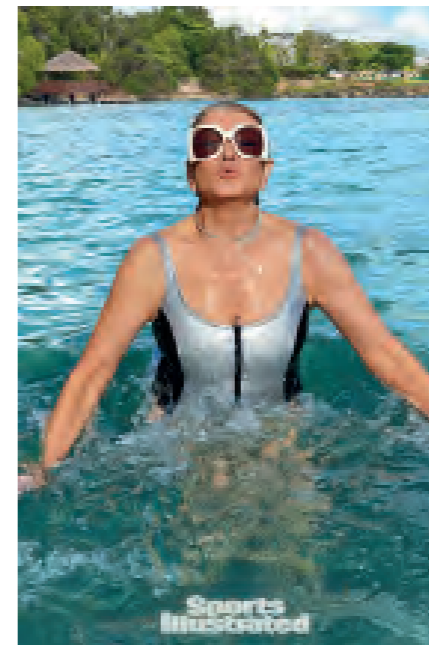
Amerikalıların divası kendisiyle özdeşleşen "eğlenceli ve zevkli ev hanımı-yaşam gurusu" kimliğinden sıyrılmaya çalışıyor; son fotoğrafları da "baştan çıkaran" kadın imajını sahiplenmeye başladığının ispatı gibi.

Geçtiğimiz aylarda, Green Mountain Coffee ile ortaklığını, üzerinde hiçbir şey yokmuş gibi görünen, yular tarzı bir önlük ile tanıtılarak dört milyon Instagram takipçisini şaşırtmayı başarmıştı. Son hamlesini ise 15 Mayıs'ta yayınlanan yayınlanan dünyaca ünlü Sports Illustrated dergisinin mayo sayısının dört kapağından birinde yer alarak yaptı.

Stewart, bu konuda yapılan söyleşide çekimin kendisi için bir cesaret testi olduğunu ifade ediyor.

Size poz verme cesaretini veren neydi?

Aslında bu oldukça büyük bir meydan okumaydı. Mayoyla poz vermeye hazır olduğumdan emin olmalıydım. Bu biraz kibir ama aynı zamanda biraz da özgüven gerektiriyordu. "Fiziksel ve zihinsel olarak böyle bir şeyi yapabilecek kadar iyi hissediyorsam, buna hazırım" diye düşündüm.



Çekim öncesi çok hazırlık yaptınız mı?

Sağlığım yerinde saçlarım güzel ve cildim iyi durumda. Bunu 40 küsur yıldır ayda bir kez düzenli olarak yaptırdığım cilt bakımına borçluyum.

Peki ya vücudunuz?

Görünüşüm hakkında yeterince iyi hissettiğimden emin olmak için iki ayım vardı. Belimin çok büyük olduğunu ya da karnımın sarktığını düşünseydim, bunu yapmazdım. Ama haftada üç kez pilates yaptıktan sonra poz verebileceğimi düşündüm. Ayrıca, bu çekim için biraz bronzlaşmak istedim ve hayatımda ilk defa solaryuma girdim.

Çekimler sırasında fiziksel zorluklar yaşadınız mı?

Dokuz farklı mayo giymek zorunda kaldım. Etrafımdakiler sürekli duruşum ya da vücudumla ilgili "...şunu dışarı çıkar, şunu içeri it" diye beni uyarıyordu. Sekiz saat boyunca buna katlanmak zorunda kaldım. Yine de Dominik Cumhuriyeti'nde yaptığımız çekimlerde gerçekten iyi vakit geçirdim.

Böyle bir çekimin altından kalkacak özgüvene nasıl sahip oluyorsunuz?

Bunun çocukluğumda başlayan özgüvenle ilgisi var. Teklif geldiğinde şöyle düşündüm: "Bunu yapabilirim. Geleneklere boyun eğmek zorunda değilim." Yoksa 81 yaşında biri olarak mayo giyme konusunda kendimi iyi hissetmeye nasıl ikna edebilirdim?

Yaşamın İçinden

Hayata dair farklı önerilerimiz yeni bir bakış açısı kazanmanıza yardımcı olabilir.



Tatil vakti; hijyen rehberi

Yaz geldi, bayramlar sıraya girdi ve tatil mevsimi başladı. Herkes bütçesine göre bir tatil penceresi ayarlama arzusunda. Bir de aramızda maceracı olanlar var ki, keşfetmek için çıkmayacakları tur, gitmeyecekleri coğrafya yok.

Pahalı ucuz, lüks basit ayrımı olmaksızın otel odalarının çıplak gözle görüldüğünün aksine, "temiz" olmama ihtimalinin yüksek olduğunu sanırım hepimiz biliyoruz. Unutmamak gerekir ki, bütün dünyayı esir alan bir Covid salgınından henüz çıktık. Hatta tam anlamıyla tarihe gömdüğümüz söylenemez. Öyle ki, bazı ülkelerde vak'alar ciddi rakamlarla ifade buluyor.

Şu da bir gerçek ki, hayatımızı daha fazla erteleyemeyiz. İzolasyon da başlı başına bir dizi fiziki ve psikolojik sorun yumağı.

O zaman biraz dikkat ederek, bu özel zamanları mutlulukla geçirmenin yollarını bulmalıyız. Bakın nasıl;

Birinci kural; farkındalık. Eğer gerçeklerden kopmuyor ama zamanı da en iyi şekilde geçirmeyi kendimize kural koyuyorsak, her şey mümkün. Farkındalık her şeye bedel.

Tuvaletler ve banyolar otel odalarının geri kalanından daha iyi temizlenir ve genellikle bakteriyolojik olarak en az kolonileşmiş ortamlardır.

Banyodaki bardak tek kullanımlık değilse, kullanmadan önce yıkayın.

Banyo kapı kolları da yıkanmamış ellerden veya kirli bezlerden kaynaklanan patojenlerle kolonize

olabilir, yanınızda taşıyabileceğiniz küçük bir paket dezenfektan tam da bu işi yarayacak.

Uzaktan kumandaya dikkat edin. Biliyorsunuz, cebimizdeki akıllı telefon ya da asla onsuz yaşamadığımız iş yeri ya da evde kullandığımız özel bilgisayarlar da bu kategoride. Bu listeyi daha çok çok uzatabiliriz...

Covid ve benzer salgınların etkileri ve geride bıraktıklarını unutmuyoruz. 2020 yılında yapılan bir çalışmada, pre-sembiotik bir COVID-19 hastasının bir otel odasına yerleşmesinin ardından, birçok yüzeyde önemli ölçüde viral kontaminasyon olduğu ve özellikle çarşaf, yastık kılıfı ve yorgan kılıfında seviyelerin yüksek olduğu bulundu. Aklinizde olsun. Ayrıca, bu virüsler sert yüzeylerde günlerce bulaşıcı bir biçimde yaşayabilir ve oda değişimleri arasındaki tipik zaman aralığı genellikle 12 saatten azdır. Ama zaten biz bu dersi pandemide çok çalıştık ve sular seller gibi ezberimizi yaptık değil mi?

Minderler, sandalyeler, perdeler ve panjurlar gibi yumuşak kumaş mobilyaların temizlenmesi de zordur ve misafirler arasında lekeleri çıkarmak dışında sterilize edilmeyebilir, bu nedenle bunlara dokunduktan sonra ellerinizi yıkamak en iyi çözüm.

Nerede kalırsanız kalın, yanınıza antiseptik bir mendil alın ve bunları gerekli gördüğünüz yerlerde kullanın. Ayrıca ellerimizi sık sık yıkıyoruz. Pandemi sırasında da verilen en kritik uyarı bu değil miydi? Bizimkisi tatil mevsimi geldi diye hatırlatma, o kadar.



Bana arkadaşını söyle sana ne olacağını söyleyeyim

Akıllı arkadaş seçiminin sağlıklı ilişkisi kuruldu. Bilimsel kanıtlar var.

Yeni bir psikolojik çalışma, yakın ilişkilerinde olumlu deneyimler yaşayan insanların daha iyi fiziksel sağlığa sahip olduğunu ortaya koyuyor. Önceki araştırmalar, ilişki çatışması veya memnuniyetinin stres düzeylerini ve kan basıncını nasıl etkileyebileceğine odaklanıyordu. Güncel çalışmada araştırmacılar, iyi ya da kötü ilişki türlerinin bir kişinin sağlığına etkisine yoğunlaştılar.

Auckland Üniversitesi tarafından yapılan araştırmaya göre ilişkilerimizdeki olumlu ve olumsuz deneyimler, günlük stresimize, bu stresle başa çıkma yetkinliğimize ve fizyolojimize etki ediyor.

Kan basıncı, kalp atış hızı etkileniyor.

Araştırmaya toplamda 4.005 kişi katıldı. Katılımcılar akıllı telefon ya da saatlerinde tansiyon, kalp atış hızı, stres ve baş etme düzeylerini kontrol ederek günlük kayıt tuttu. Ayrıca, olumlu ve olumsuz anılar da dahil olmak üzere en yakın ilişkileriyle ilgili deneyimlerini ve duygularını üç günde bir paylaştı.

Olumsuz olanlardan daha olumlu deneyimlere sahip kişiler genellikle daha az stres, daha iyi başa çıkma becerileri ve daha düşük tansiyon bildirdiler. İlişkilerinde günlük iniş ve çıkış yaşayan ve daha olumsuz deneyimler bildiren kişiler, stres, başa çıkma ve artan tansiyon ile ilgili daha fazla sorun yaşadılar. COVID-19 salgını, bireylerin başkalarıyla etkileşimini, arkadaşlarını ve sevdiklerini

görebilecekleri sıklıkları olumsuz etkiledi. Bu olağanüstü dönem araştırmacılara da farklı konularda inceleme deney yapma fikri verdi. Ortaya son zamanlarda çıkan ilginç konularda araştırmaların nedeni bu.

Araştırmayı yöneten bilim insanları davranış modellerini incelemek için her yolu deniyorlar, bulguların yarattığı aydınlanmadan mutlu olsalar da endişe duyduklarını saklamıyorlar. Arkadaşlarımızla ilgili önyargılara neden olmamalı. Günlük olumlu ve olumsuz ilişki deneyimlerinin sonuçları olarak nöroendokrin veya sempatik sinir sistemi tepkileri gibi diğer fizyolojik durumları incelemenin yararlı olacağına dikkat çekiyorlar.

Araştırma detayları, Social Psychological and Personality Science dergisinde yayınlandı.



Renk psikolojisi

Gardırobunuz için seçtiğiniz giysilerin renklerini neye göre belirliyorsunuz? İyi hissetmek, iyi bir izlenim bırakmak ve daha fazlası için renklerin dilini öğrenmeye ne dersiniz? Örneğin eflatun tonları özgüveninizi artırıyor, sarı mutlu hissettiriyor, yeşil dengeli bir karakter olduğunuzun ipuçlarını veriyor.

Giysileriniz için seçtiğiniz renkler sadece kişisel zevklerinizi yansıtmakla kalmıyor. Aynı zamanda duygusal, zihinsel ve ruhsal durumunuzu da etkileyebiliyor. Bunu biz söylemiyoruz; renk psikolojisi uzmanı ve The Color

Cure'un kurucusu Michelle Lewis, gardırobunuza neden belirli renkleri eklemeniz gerektiğini anlatıyor.

Güzel Yaşa okurları için kısa bir derleme yaptık.

- ✓ Kırmızı hareketin rengidir. Yorgun hissettiğinizde kırmızı giymek enerjinizi artırabilir.
- ✓ Günlük yaşamınızda denge arıyorsanız, gün doğumunu yansıtan turuncu kesinlikle en doğru renktir.
- ✓ Sarı sinir sisteminin birincil psikolojik rengidir; sarı tonları odaklanmak, neşe ve umutla ilişkilendirilir. Sarı giymek sizi daha mutlu hissettirebilir.
- ✓ Mavi tonlarının sakinleştirici etkisi vardır. Gardırobunuza mavi rengi eklemek rahatlamanıza yardım edebilir. Mavi tonlarında giyinmek zihni dinlendirip kalp atış hızınızı ve kan basıncınızı düşürmenize de yardımcı olabilir. Ayrıca insanların size karşı daha fazla güven duymasını sağlar, bu nedenle iş görüşmelerinde, yeni bir müşteriyle tanışırken veya stresli bir durumu yatıştırmak için mükemmel bir renk seçimidir.
- ✓ Pembe rahatlık ve yumuşaklığın rengidir. Uyumlu bir kişiliğiniz olduğunu da gösterir.
- ✓ Yeşil ve tonları denge durumunu destekleyebilir. Sakinleştirici etkiler için gardırobunuza daha fazla yeşil katmak isteyebilirsiniz. Yeşil; kırmızı, sarı ve maviyi dengeleyen psikolojik ana renktir. Başka bir deyişle, yeşilin vücutta çok sayıda duyguyu uyandırma gücü vardır.
- ✓ Mor ailesindeki renkler güç, maneviyat ve ilişkiler ile bağlantılıdır.
- ✓ Menekşe görünür ışık spektrumundaki son renktir ve yeni insanlarla tanışırken mor renk giyilmesi güçlü bir etki bırakır.



Daisy Edgar-Jones

Paul Mescal

Cate Blanchett

Yara Shahidi

Yakışanı giymek...

Ünlü isimlerin yemek tercihleri gibi giysileri de dikkatimizi çekiyor. Hele bir de kırmızı halıda yürüyorsa...

Oscar törenine katılan ünlü isimlerin giydikleri uzun süre konuşuldu. Son noktayı moda dergisi Vogue'un İngiltere baskısı koymuş. Seçtiği "top 10" gerçekten de güzel... Bahar ve yaz ayları kutlamalarla renkleniyor. Esinleneceğiniz bir model, bir renk ve genel tarz bu seçkiden rahatlıkla çıkabilir.

Nobel Barış Ödülü'nü alan en genç isim olan **Malala Yousafzai**, ilk Oscar töreni için parıldayan gümüş payetleri tercih etti ve Ralph Lauren elbisesiyle geceye katıldı.

Rihanna ödül almasa da gecede giydiği görkemli pelerinle dikkatleri üzerine çekmeyi başardı. Pelerin altındaki Schiaparelli marka elbisesi içinde muhteşem görünüyordu.

Güllerle kaplı pudra pembesi Valentino elbise ve pastel tonlarda

muhteşem taşlardan oluşan Bulgari kolye; kırmızı halıya yaraşır ihtişamlı bir duruş ile karşınızda **Zendaya**. Sizce de vintage-çağdaş buluşmasının başarılı bir örneği değil mi?

Ugandalı aktrist **Sheila Atim**, cıva rengi Prada elbisesini opera eldivenleri ve Chopard elmaslarıyla birlikte kullanmayı tercih etti.

Bu yıl kırmızı halıda iki parçalı giysi tercihleri çok konuşuldu. Aktör **Paul Mescal**'in Gucci görünümü; krem renkli krovaze blazer ceketi ve 70'lerden ilham alan geniş paça pantolonu da dikkat çekenler arasındaydı.

Vanity Fair'in Oscar sonrası partisi için **Yara Shahidi**'nin kırmızı detaylı straples deri elbisesi, objektiflerin en çok yöneldiği seçimlerden biri oldu.

Şık ve zarif bir kırmızı halı görünümü ile ışıltılı detayları dengelemek her zaman zordur. Ödül müdavimleri kırmızı halıda çoğu zaman ya hiper ciddi ya da bir yılbaşı ağacı gibi

görünürlük ama **Sophie Turner**'in Louis Vuitton seçimi bunun tersini ispatlıyor değil mi?

Loewe tasarımı, vücuda dolanan özel şerit bir üst ve düşük belli maxi etek giyen **Taylor Russell** da tarzıyla Oscar gecesinin öne çıkan isimlerinden biriydi. Küt kesim, yandan ayrılmış saçları ve ağırlıklı kaşlarıyla farkını ortaya koydu.

En İyi Kadın Oyuncu dalında aday gösterilen **Cate Blanchett**, turkuaz ve siyah renkli özel yapım Louis Vuitton elbisesi içinde yine çok şıktı. Üzerindeki mavi kurdeleyi Birleşmiş Milletler Mülteciler Yüksek Komiserliği'ne destek amacıyla taktı.

Daisy Edgar-Jones, kristal taşlar ve elmas işlemeli transparan Gucci elbisesiyle katıldığı Vanity Fair partisinde dikkatleri üzerine çekmeyi başardı. Yaka kısmı pırlantalı kalın bir gerdanlık detayıyla vurgulanan kıyafeti Cartier'in damla küpeleri, Vacheron Constantin saat ve siyah şeritli Gucci topuklu ayakkabılarla eşleştirdi.

Kaynak: <https://www.vogue.co.uk/> - Getty Images



PinarOnline'dan yapacağın ilk alışverişe özel

50 TL İNDİRİM

300 TL ve üzeri ilk alışverişte geçerlidir.

Kupon Kodu: **YENI50**



Hemen indir,
alışverişe başla



ESSİZ LEZZETİYLE ŞİMDİ SOFRALARDA

YENİ

İLLAKİ

KASAP

PINAR

DANA
SUCUK



Fermente
ET ÜRÜNÜDÜR

İçindekiler: Dana eti ve yağı, baharat karışımı, sarmısak, tuz, tahir kormazlıbiber, antioksidan (askorbik asit), koruyucu madde (sodyum nitrit). Ürünlerimiz, İslami usullere uygun kesilmiş etlerden üretilmektedir. Ürünlerimizde domuz eti ve türevleri yoktur. Koruyucu atmosfende ambalajlanmıştır. Kalın soyuzak tüketin. Son tüketim tarihi (STT) ambalajı üzerindedir. 0°-4°C'de saklayınız. Belirtilen raf ömrü, 0°-4°C'de ambalajı açılmadığı sürece geçerlidir. Kalite, Gıda Güvenliği, Çevre, İş Sağlığı ve Güvenliği Yönetim Sistemlerimizin standartlarına uygunluğu belgelenmiştir. Türk Gıda Kodeksi Et, Hazırlanmış Et, Karşınlan ve Et Ürünleri Tebliğine uygun olarak üretilmiştir. Gıda İşletmecisinin Adı ve Adresi: Pinar Entegre Et ve Un San. A.Ş. Kemalpaşa OSB Mahallesi, 503 Sokak, No:224 Kemalpaşa/Pınar, Pınar Et bir Yasar kuruluğudur. Menşe Ülkesi: Türkiye

Enerji ve Besin Değerleri (100g için)	
Enerji (kJ ve kcal)	1778 / 430
Yağ (g)	40
- Doymuş yağ (g)	26
Karbonhidrat (g)	1,5
- Şekerler (g)	0,6
Protein (g)	16
Tuz (g)	1,6

TR
35-0042

Net Ağırlık:
300ge



Pınar İletişim Merkezi
Tel: 444 76 27
info@pinar.com.tr

İLLAKİ
DENEYİN

