İYİ BESLEN, İYİ HİSSET

güzel yaşa

2024-02

DUT

GÜZEL YAŞAMA DAİR...

İYİ FİKİRLER, PRATİK BİLGİLER
BESLENME VE SAĞLIK HABERLERİ
SÜPER MUTFAKTAN ÖZEL TARİFLER
İLGİNÇ ARAŞTIRMALAR

PINAR

Sevgili Güzel Yaşa okurları,

Ülkemiz tarımın ve mevsim döngülerine göre üretimin yapıldığı bereketli topraklara sahip. Ancak küresel ısınma, doğal afetler, teknolojik gelişmeler ve insan nüfusunun artışıyla ekosistemimizin bozulmaya başladığı gerçeği ile karşı karşıyayız. Sürdürülebirlik ve iklim değişikliğine karşı toplum ve kurumlar olarak sorumluluğumuz büyük. Bugün yeni bir olgu olan "İklim dostu beslenme" yeni yeni hayatımıza girmekte.

Küresel sıcaklıklar artıyor, doğal afetler sıklaşıyor, ekosistem bozuluyor. Durumu tersine çevirmek için bireysel olarak ne yapabiliriz? Aslında yediklerimizi değiştirerek büyük bir adım atabiliriz.

İklim dostu beslenmenin odak noktası, çevresel bozulmaya katkıda bulunan gıdalar yerine yerel olarak yetiştirilen doğal gıdaları tüketmek. Büyük miktarda doğal kaynak gerektiren gıdalardan kaçınmak, toprak ve su gibi kaynakların aşırı kullanımını önlemek, deniz yaşamına zarar veren gıdalardan uzak durmak, küresel ısınmaya neden olan sera gazlarının salımını en aza indirmek, ambalaj atıklarını azaltarak çevresel etkileri engellemek. Birey, toplum ve kurumlar olarak dünyamızı daha yaşanır hale getirmek hepimizin görevi.
İklim dostu beslenmede yerel ve mevsimlik ürünler, baklagiller, tam tahıllar ve kuruyemişler önem kazanıyor. Az su gerektiren, daha düşük karbon ayak izine sahip, CO_2 salımı düşük gıdalar ile iklim dostu beslenme ön plana çıkmakta.

Toplumların ve bireylerin yeterli ve dengeli beslenmelerinin yanı sıra kaynakları düzgün kullanma konusunda da biliçlendirmek çok önemli.

İklim krizinin en somut başlangıç noktası sanayi devrimi olarak düşünülse de artan dünya nüfusumuzu ve dünya kaynaklarını çok daha sürdürülebilir bir vizyonla yönetmek bizim görevimiz.

Küçük gibi görünen bu adımlarla büyük değişiklikler yaratabiliriz. Sürdürülebilirlik ve iklim değişikliğine karşı duyarlılık çok önemli. Eğitim ile farkındalık yaratmak gerekir.
Herkese sağlıklı, huzurlu güzel bir yaz sezonu diliyorum.

Sevgiyle ve sağlıkla kalın

Feyhan Yaşar

güzel yaşa
PINAR

İmtiyaz Sahibi
Feyhan Yaşar

Sorumlu Genel Yayın Yönetmeni
Hüseyin Demir

Yayın Kurulu
Feyhan Yaşar, Hüseyin Demir, Okan Kavakçı, Fevzi Gökaliler, 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 28
3 AYDA BİR YAYINLANIR
YEREL SÜRELİ YAYIN

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

İçindekiler

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	DUT HAKKINDA
4	Püf Noktası	BAHARAT DÜNYASININ 3 YILDIZI
5	Püf Noktası	GERÇEK BALZAMİK SİRKE NASIL ANLAŞILIR?
6	Beslenme	HANGİSİ ÖNCE YENİR?
8	Kısa Kısa	ÇEMEN OTUNUN FAYDALARI
9	Kısa Kısa	NEDEN BEYAZ PATATES
10	Beslenme	KALSİYUM; AKŞAM AZ SABAH DAHA FAZLA
12	Beslenme	YEMEK PLANLAMA UYGULAMALARI
14	Sağlık	MELATONİN SERSEMLİĞİ
16	Beslenme	FARKI NEDİR: PROBİYOTİK - PREBİYOTİK
18	Sağlık	EN BÜYÜK ORGANIMIZ HANGİSİ?
20	Hayatın İçinden	TOPUKLAR “OUT”, RAHATLIK “IN”
22	Diyet	YO-YO DİYETİ
24	Sağlık	KIZARTMA YAPARKEN SAĞLIĞINIZDAN OLMAYIN
26	Beslenme	DÖRT MEVSİM NOHUT
28	Beslenme	NEDEN YULAF EZMESİ YİYELİM?
30	Beslenme	ÇİKOLATA DNA’MA NASIL GİRDİ?
32	Süper Mutfak	KURABİYELER
34	Süper Mutfak	TATLIYI SEVERİZ
36	Süper Mutfak	ÇİLEK SEVENLER BURAYA
38	Süper Mutfak	PRATİK VE LEZİZ
40	Süper Mutfak	ADIM ADIM PİZZA PEPPERONİ
42	Süper Mutfak	YENİ TATLAR DENEYELİM
44	Pratik Bilgiler	SOTE TEKNİĞİ
45	Pratik Bilgiler	FARKI NEDİR: ÇOK AMAÇLI UN - EKMEKLİK UN
46	Pratik Bilgiler	HAMUR İŞLERİNDE TEREYAĞI - ZEYTİNYAĞI KULLANIMI
48	Beslenme	MENOPOZ DİYETİ
50	Sağlık	ADET DÖNGÜLERİ UYKU DÜZENİNİ ETKİLİYOR
51	Sağlık	NE SIKLIKLA DUŞ ALMALI?
52	65+	SICAKLAR FELÇ RİSKİNİ ARTIRIYOR
54	Sağlık	SADECE DİŞ AĞRISI DEMEYİN
55	Sağlık	ZAYIFLAMA İLAÇLARI
56	Psikoloji	PSİKOLOJİK AÇLIK
58	Sağlık	HAYVANSAL-BİTKİSEL PROTEİNLER VE UYKU DÜZENİ
60	Spor	56 YAŞINDA NASIL 20 GÖSTERİYOR?
62	Spor	AKTİF - PASİF STRETCH
64	Pratik Bilgiler	VALİZDEKİ AYRINTILAR SEYAHATİ TAMAMLAR

Dut

Kırmız ya da beyaz, taze ya da kuru... Dut, kan dolaşımının düzenlenmesinden kilo alımına destek olmaya farklı faydaları ve enfes lezzetiyle tüketilmeyi hak ediyor.

Antioksidanlar sayesinde bağışıklık sistemini güçlendirir.

Demir eksikliğini önlemek için harika bir kaynak.

Ağız, bademcik ve boğaz iltihabı, diş eti hastalıkları ve öksürüğe karşı faydalı olduğu belirtilir.

Mide ve bağırsakların düzenli çalışmasına yardım eder.

Hazmı kolaylaştırır. Sindirim sistemini rahatlatır.

Baharat dünyasının 3 yıldızı

Kabul edelim; yemekler baharat olmadan gerçekten yavan olabiliyor. Baharatlar sadece yemeklere lezzet vermekle kalmıyor, aynı zamanda onları daha sağlıklı hale getirebiliyor. Dünya genelinde mutfaklarda kullanılan 300'den fazla bitki ve baharat olduğu söyleniyor ve birçoğunun sağlık açısından büyük faydaları bulunuyor. Ancak, bunların arasında üç tanesi var ki beslenme uzmanları onları listenin üst sıralarına koyuyor. Bu muhteşem üçlü sadece lezzetli değiller, aynı zamanda arkalarında sağlıkla ilgili sağlam kanıtlar da var.

Zerdeçal

Körinin neden sarı olduğunu hiç merak ettiniz mi? Cevap zerdeçal baharatı olabilir! Başta kurkumin olmak üzere birkaç farklı bileşik içeriyor. Zerdeçalı baharat olarak tüketebileceğiniz gibi takviye olarak da alabilirsiniz.

Günümüzde zerdeçal en çok Hint mutfağında kullanılıyor. Bununla birlikte, mütevazı hikayesi binlerce yıl önce Hint Ayurveda tıbbına kadar uzanıyor. Bu kültürde zerdeçalın vücudun enerjisini güçlendirdiği, gazı giderdiği, sindirime yardımcı olduğu, adet kanamasını düzenlediği, artriti iyileştirdiği ve daha pek çok faydası olduğu düşünülmekteydi. Son çalışmalar zerdeçalın sinir sistemini koruyabildiğini, kalp hastalığı ve kanser riskini azaltabildiğini ve artriti hafifletebileceğini gösteriyor.

Tarçın

Tarçın en popüler baharatlardan biri. Vücuttaki iltihaplanmayı azaltmaya yardımcı olabilecek güçlü bir antioksidan görevi görüyor. Bunun yanı sıra çalışmalar kan şekeri seviyesine fayda sağlayabileceğini gösteriyor.

Bazı araştırmalar yarım çay kaşığı kadar bir miktarın bile etkili olabileceğini belirtiyor. Ulaşması kolay; yemeklere ve hatta atıştırmalıklara eklemek mümkün. Smoothie'lere yakışıyor, elmayla iyi gidiyor. Kreplerin ya da sütlü tatlıların üzerine serpiliyor, yoğurt ya da sütle karıştırılan yulaf ezmesine eşlik edebiliyor. Daha ne olsun?

Sarımsak

Sarımsak teknik olarak bir kök sebze, ancak yemeklerde baharat olarak daha sık kullandığımız için bu listeye dahil edilmiş. Allium ailesinin bir parçası; soğan, arpacık soğanı ve pırasa ile yakından ilişkili. Dünyanın pek çok yerinde yetişebiliyor, yemeklere kattığı koku ve lezzet derinliği nedeniyle mutfakların vazgeçilmezi.

Sarımsak aynı zamanda binlerce yıldır tıbbi özellikleri için de kullanılıyor. Mısırlılar, Yunanlılar, Romalılar, Çinliler ve Hintlilerin hepsinin eski zamanlarda tedavi amaçlı sarımsak kullandıkları biliniyor.

Sarımsağın kolesterol seviyelerini ve dolayısıyla kalp hastalığı riskini azalttığını gösteren araştırmalar var. Ayrıca vücudu diyabet, kanser ve kalp hastalığı gibi hastalıklara yol açtığı gösterilen oksidatif hasardan koruma yeteneğini destekleyen antioksidanlar içeriyor. Leziz aroması da cabası. Sizin favori baharatınız hangisi?

Kaynak: https://studyfinds.org/

Gerçek balzamik sirke nasıl anlaşılır?

Yemekleri lezzetlendirmek için en sık kullanılan ürünlerden biri balzamik sirke. Eğer tadı damağınıza hitap ediyorsa en iyisini bulmak için hiçbir zahmetten kaçınmazsınız.

Koyu renkli, konsantre, yoğun aromalı bir sirke olan balzamik sirkenin normal sirkeden farkı, normal sirkede meyvenin kendisinin kullanılmasıdır. Balzamik sirkede ise üzüm önce pişirilerek şırası elde edilir sonra uzun bir süre bu şıra fermente edilir ve sonunda balzamik sirkenin o özel lezzeti yakalanır. Türk damak tadından hareketle anlatmamız gerekirse pekmez ile nar ekşisi karışımı bir tada sahip "gerçek" balzamik sirke zengin, tatlı, neredeyse nektar gibi, doğru miktarda asitle dengelenmiş olur. Peki "gerçek" balzamik sirkeyi nasıl anlayacaksınız?

Coğrafi tescil İtalyanlarda…

Coğrafi tescile sahip gerçek balzamik sirke, İtalya'nın sadece Modena şehrinde geleneksel yöntemlerle üretiliyor.

"PDO" etiketi Protected Designation of Origin'in kısaltması; tüketiciler bu kalite sertifikasını gördüklerinde "gerçek" bir ürünle karşılaştıklarını anlayabiliyorlar.

Balzamik sirke söz konusu olduğunda bu etiket, yalnızca Modena'ya özgü üzümlerden elde edilen pişmiş üzüm şırasından yapılan, en az 12 yıl boyunca ahşap fıçılarda yıllandırılan ve devlet tarafından yetkilendirilmiş iki merkezden birinde 100 cc'lik şişelere doldurulan sirke elde ettiğiniz anlamına geliyor. Kalite etiketini almak için yapılan tüm bu çabanın sonunda fiyat "etiketinin" de biraz dolgun olduğunu tahmin edersiniz.

"PGI" etiketi (Protected Geographical Indication) ise "Korumalı Coğrafi İşaret" anlamına geliyor. Avrupa Birliği ve üye ülkelerin düzenleyicileri tarafından PDO'ya kıyasla nispeten daha ılımlı bir yaklaşımla bu sertifika verilebiliyor.

Bir ürünün PDO etiketi kazanabilmesi için, işleme ve üretiminin her aşamasının belirli bir coğrafi bölgede gerçekleşmesi gerekiyor. Ancak PGI etiketi alabilmek için üretimin en az bir aşamasının belirlenen yerde gerçekleşmesi yeterli oluyor.

Satın alırken dikkat edilecekler

Makarna sosunda, bol yeşillikli salatada ya da etlerin marinasyonunda kullanabileceğiniz balzamik sirkeyi satın alırken doğal içerikli ve katkısız ürünlere ulaşmaya özen gösterin.

12 yıl boyunca odun fıçılarında yıllandırılmış olanın kalitesiyle eşdeğerde olmaz ama siz de zengin aromasıyla kaliteli bir balzamik sirke tüketmeye çalışın. Şarküteri veya markette, etiket üzerinde mavi ve sarı PGI mührünü arayın ve içindekiler listesini dikkatlice okuyun. Şıra ve şarap sirkesi dışında herhangi bir şey içeren ürünlerden uzak durun.

Kaynak: https://www.egeyedonus.com/ - www.medium.com

Siz hangi sırayla yiyorsunuz? Sebze mi protein mi karbonhidrat mı? Peki yediklerimizin sıralamasının bir önemi var mı?

Hangisi önce yenir?

Sonuç…

Sonuç olarak uzmanlar, öğün sıralamasının birçok sağlıklı beslenme stratejisinden biri olduğunu ancak takıntı haline getirilecek bir konu olmadığını belirtiyor. Bu gibi beslenme eğilimleri bazen insanları endişelendirerek düzensiz beslenmeye yol açabileceği belirtiliyor.

İnternette dolaşan popüler bir sağlık efsanesi: Savunucuları, yiyecekleri "doğru" sırayla (önce sebzeler, ikinci olarak proteinler ve yağlar, son olarak karbonhidratlar) yediğinizde kan şekerinizdeki ani yükselmeyi önemli ölçüde azaltacağınızı ve böylece yorgunluğu ve Tip 2 diyabet gibi sağlık risklerini azaltabileceğinizi söylüyor.

Bazen besin veya öğün sıralaması olarak da adlandırılan bu konuda geçmişte yapılan araştırmalar, özellikle Tip 2 diyabet veya pre-diyabet hastaları için kan şekerine gerçekten fayda sağlayabileceği sonucuna vardı. Ancak uzmanlar diğer herkes için durumun bu kadar net olmadığını söylüyor. Yine de denemeyi düşünmek için bazı nedenler var. Gelin birlikte detaylara bakalım.

Araştırmalar ne öneriyor?

Uzmanlar, öğün sıralamasının faydalarına ilişkin mevcut çalışmaların az olduğunu, ancak sonuçların tutarlı olduğunu söylüyor.

Örneğin, 2023 yılında 11 çalışma üzerinde yapılan bir incelemede araştırmacılar, karbonhidrat açısından zengin gıdaları sebze ve proteinlerden sonra yemeğin sonuna saklayan kişilerin kan şekeri seviyelerinin, bu gıdaları ilk tükettikleri zamana kıyasla önemli ölçüde daha düşük olduğu sonucuna vardılar.

2019 yılında pre-diyabetli 15 kişi üzerinde yapılan bir çalışmada, katılımcılardan derisiz ızgara tavuk, salata ve ciabatta ekmeğinden oluşan bir yemeği üç farklı günde üç farklı sırada yemeleri istendi: önce ciabatta, 10 dakika sonra tavuk ve salata; önce tavuk ve salata, ardından ciabatta ve önce salata, ardından tavuk ve ciabatta. Araştırmacılar katılımcıların kan şekeri seviyelerini yemekten hemen önce ve her yemekten sonra üç saat boyunca her 30 dakikada bir ölçtüler. Katılımcılar ekmekten önce tavuk ve salata yediklerinde, yemekten sonraki kan şekeri artışlarının önce ekmek yediklerine göre yaklaşık yüzde 46 daha düşük olduğunu buldular. Bir teoriye göre önce yağ, lif ve protein yemenin midenin boşalmasını geciktirdiği, bunun da karbonhidratlardan gelen şekerlerin kan dolaşımına emilimini yavaşlatabileceği düşünülüyor.

Amerikan Diyabet Derneği'nden uzmanlar Tip 2 diyabet ya da pre-diyabet hastalarının öğünlerinde ilk olarak sebze ve protein tüketmelerinin mantıklı olduğunu, çünkü karbonhidratların aksine sebze ve proteinlerin hızla şekere dönüşerek kan şekerinin yükselmesine neden olmadığını ifade ediyor.

İngiltere'deki Oxford Üniversitesi'nden uzmanlar Tip 2 diyabeti olanlar için bazı sınırlı araştırmaların, bu kan şekeri düşürücü etkinin bazı diyabet ilaçlarıyla karşılaştırılabilir olabileceğini bile öne sürdüğünü söylüyor. Yine de konuyla ilgili daha fazla araştırmaya ihtiyaç var.

Herkes böyle mi beslenmeli?

Araştırmalar ayrıca karbonhidratları öğünde en son yemenin diyabeti olmayan kişilerde kan şekeri artışını azaltabileceğini gösteriyor. Ancak uzmanlar, sağlıklı insanların genellikle kan şekerlerini bu şekilde mikro yönetmeye ihtiyaç duymadıklarını ifade ediyor ve düzgün işleyen bir vücudun yemek yedikten sonraki saatler içinde kan şekeri seviyelerini normale döndüreceğini belirtiyorlar.

Bazı araştırmalar da karbonhidratları yemeğin sonuna saklamanın, sebze ve proteinle doyma olasılığınızı artırabileceğini, daha az besin ve daha fazla kalori içeren daha az basit karbonhidrat yemenizi sağlayabileceğini öne sürüyor.

Bir başka görüş: Proteinlerin, yağların ve lif bakımından zengin sebzelerin sindirimi basit karbonhidratlardan daha uzun sürdüğü için, karbonhidratları sona saklamak insanların daha uzun süre tok hissetmelerine yardımcı olabilir. Araştırmalar ayrıca bu şekilde beslenmenin bağırsakları glukagon benzeri peptid 1 veya GLP-1 adı verilen tokluk hormonunu daha fazla üretmeye teşvik edebileceğini gösteriyor. (Diyabet ilacı Ozempic bu hormonu taklit etmek üzere tasarlandı).

Kaynak: https://www.nytimes.com/

Çemen otunun faydaları

Alternatif tıpta uzun süredir kullanılan bir bitki olan çemen otu, Hint yemeklerinde de sıklıkla tercih ediliyor. Bu içeriğimizde anne sütünü artırmaktan testosteron seviyelerini yükseltmeye ve kan şekeri kontrolünü desteklemeye farklı sağlık faydaları olan çemen otunu daha yakından inceliyoruz.

Çemen otu nedir?

- Çemen otu yaklaşık 60-90 cm boyunda bir bitkidir. Yeşil yaprakları, küçük beyaz çiçekleri ve küçük, altın-kahverengi renkte tohumları vardır.
- Binlerce yıldır Çin tıbbında cilt rahatsızlıklarını ve diğer birçok hastalığı tedavi etmek için kullanılır.
- Aynı zamanda yemeklerde sıklıkla kullanılan bir baharattır ve kıvam arttırıcıdır. Sabun ve şampuan gibi birçok üründe bulunabilir.
- Çemen otu tohumları ve tozu, besleyici profili ve hafif tatlı, cevizi anımsatan tadı nedeniyle birçok Hint yemeğinde tercih edilir.

Besin bilgileri

Çemen otu tohumları, demir ve manganez de dahil olmak üzere iyi miktarda lif ve mineral içeren sağlıklı bir besin profiline sahip.

Bir yemek kaşığı çemen otu tohumu yaklaşık 35 kaloridir:

- Lif: 3 g
- Protein: 3 g
- Karbonhidrat: 6 g
- Yağ: 1 g
- Demir: Günlük Değerin %21'i
- Manganez: Günlük Değerin %6'sı
- Magnezyum: Günlük Değerin %5'i

Anne sütü üretimi üzerindeki etkileri
Anne sütü bebeğin gelişimi için en iyi besin kaynağıdır. Anne sütü üretimini artırmak için reçeteli ilaçlar yaygın olarak kullanılırken, araştırmalar çemen otunun güvenli ve doğal bir alternatif olabileceğini düşündürüyor.

78 yeni anne üzerinde yapılan 14 günlük bir çalışmada, çemen otu tohumlu bitki çayı içmenin anne sütü üretimini artırdığı ve bunun da bebeklerin daha fazla kilo almasına yardımcı olduğu bulundu.

Yapılan bir başka çalışmada 66 anne üç gruba ayrıldı. Bir gruba çemen otu çayı, ikinci gruba plasebo, üçüncü gruba ise hiçbir şey verilmedi. Çemen otu verilen gruptaki anne sütünün diğer gruplara göre yaklaşık 2 kat arttığı görüldü.

Yan etkiler

Çemen otu çoğu insan için nispeten güvenli görünse de pek çok takviyede olduğu gibi, ishal ve hazımsızlık gibi yan etkiler görülebilir.

İştah azalması yaşanabilir, bu da yeme bozukluğunuz varsa veya kilo almaya çalışıyorsanız zararlı olabilir.

Kan şekeri üzerindeki etkisi göz önüne alındığında, diyabet ilacı veya kan şekeri seviyesini düşüren diğer ilaç ya da takviyeleri alıyorsanız çemen otunu dikkatli kullanılmalısınız.

Bunları da unutmayalım!

Ön araştırmalar aşağıdaki konularda çemen otunun yardımcı olabileceğini düşündürüyor:

İştah kontrolü: Bazı çalışmalar yağ alımında ve iştahta azalma olduğunu gösteriyor

Kolesterol seviyeleri: Araştırmalar çemen otunun kolesterol ve trigliserit seviyelerini düşürebileceğini gösteriyor.

Mide ekşimesi: Sık mide ekşimesi olan kişilerde yapılan 2 haftalık pilot çalışmada çemen otunun semptomları azalttığı görüldü.

Buna ek olarak, çemen otunun metabolizmayı iyileştirmeye, sindirim sorunlarını hafifletmeye yardımcı olabileceği belirtiliyor.

Neden beyaz patates?

Çoğumuz karbonhidratlardan uzak duruyor doğal olarak patatese ve "beyaz" karbonhidrat formundaki her şeye yağlanma veya hastalık korkusuyla burun kıvırıyoruz.

Sanılanın aksine beyaz patates dengeli bir diyete olumlu katkıda bulunabilecek çok yönlü ve besleyici bir gıda olarak değerlendiriliyor.

Beyaz patatesin diğer patateslerden farkı nedir?
Kabuğu ve eti kirli beyazdan sarı renge uzanan tonlardaki beyaz patates, demir ve magnezyum gibi mineraller açısından diğer patateslerden biraz daha zengindir. Sarı patatesler haşlama ve püre yapmak için uygunken beyaz patatesler daha az yağ çektikleri için kızartma yapmaya uygundur. Ayrıca beyaz patates kan basıncı kontrolü için gerekli olan mükemmel bir potasyum kaynağıdır. Bir muzdan daha fazla potasyum içerir. C vitamini ve diyet lifi gibi hayati besinlerin alımı için de iyi bir kaynaktır.

Beyaz patatesin sinir ve kas fonksiyonlarını korumaktan sağlıklı bir bağışıklık sistemine katkıda bulunmaya kadar çok yönlü katkıları vardır ve dengeli bir makro besin profili sunar.

B6 vitamini beyaz patateslerde bulunan bir diğer önemli besindir. Beyin sağlığı ve metabolizma için önemlidir.

Makro Besin Profili

Beyaz patatesin makro besin dengesi karbonhidrat, protein ve diyet lifinden oluşur. Orta boy bir patates, vücudun birincil enerji kaynağı olan yaklaşık 37 gram karbonhidrata sahiptir. Kas onarımı ve büyümesi için önemli olan yaklaşık 4 gram protein içerir; önemli ölçüde diyet lifi kaynağıdır ve orta boy bir patates yaklaşık 4 gram lif içerir.

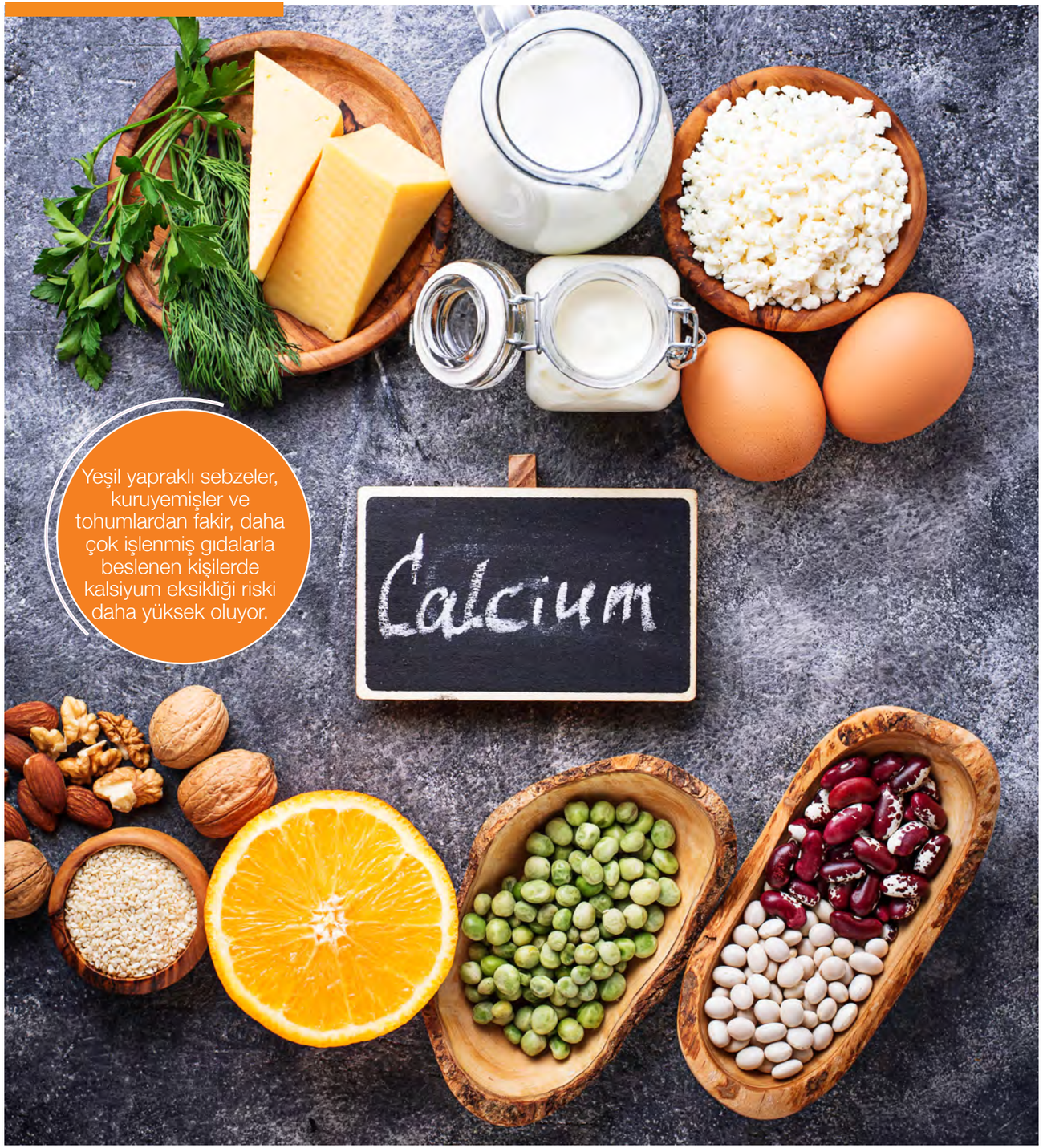
Sindirim Sağlığını Destekler

Patates, özellikle kabuklarında bulunan ve sağlıklı bir sindirim sisteminin korunmasına yardımcı olan mükemmel bir diyet lifi kaynağıdır.
Bu arada, patatesteki dirençli nişasta bağırsak bakterilerine fayda sağlar ve bütirat gibi kısa zincirli yağ asitleri üreterek sindirim sağlığını geliştirir.

Beyaz patates vücut için önemli miktarda folat ve magnezyum sağlar.

Kalp Fonksiyonunu Destekler

Potasyum ve C vitamini açısından zengin olan patates, kan basıncını düzenlemeye ve kalp hastalığı riskini azaltmaya yardımcı olur. Beyaz patatesteki lif ayrıca kandaki kolesterole bağlanarak kolesterol seviyesini düşürmeye yardımcı olur ve böylece emilimini önler.



Yeşil yapraklı sebzeler, kuruyemişler ve tohumlardan fakir, daha çok işlenmiş gıdalarla beslenen kişilerde kalsiyum eksikliği riski daha yüksek oluyor.

Akşam yemeğinde daha az kahvaltıda daha fazla:

Kalsiyum

Yeni bir çalışma, akşam yemeğinde kalsiyum alımının azaltılması ve bunun yerine kahvaltıda artırılmasının kardiyovasküler hastalık riskinin önlenmesine fayda sağlayabileceğini öne sürüyor.

Uzmanlar, sirkadiyen ritimlerin kalsiyum emilimini düzenlemeye yardımcı olduğunu ve gündüz saatlerinin genellikle bu süreç için en iyisi olduğunu ifade ediyor. Bununla birlikte çok fazla kalsiyum alımının özellikle de takviyelerden alındıysa, kardiyovasküler sorunlara yol açabileceği belirtiliyor.

BMC Public Health dergisinde yayımlanan çalışmada, 36.000'den fazla yetişkinin beslenme programlarındaki kalsiyum alımı incelendi. Çalışmaya 17.456 erkek, 18.708 kadın ve 4.040 kardiyovasküler hastalık sorunu olanlar katıldı; sabah ve akşam öğünlerinden aldıkları kalsiyum miktarı beş farklı çeyreğe bölündü. 20 yaşın altındaki kişiler, hamile kadınlar, kalsiyum takviyesi kullananlar, günde 4.500 kaloriden fazla tüketenler araştırmaya dahil edilmedi.

Araştırmacılar sonuç olarak, kalsiyum alımını iki öğüne yaymanın kardiyovasküler hastalık riskini azaltmak için en iyisi olduğu sonucuna vardırlar. Akşam yemeğindeki %5'lik kalsiyum alımının kahvaltıdaki ile değiştirilmesi, bu riski toplamda %6 azalttı.

Yine de araştırmacılar, nihai sonuçları etkileyebilecek gözlemlenmemiş ya da bilinmeyen başka faktörler olduğunu ve incelenmesi gerektiğini belirtiyor.

Kalsiyum kardiyovasküler sistemle nasıl etkileşime girer?

Kalsiyumun vücuttaki rolü en çok kemiklerin ve dişlerin oluşumu ve bakımıyla ilgilidir; aynı zamanda kasların kasılmasını düzenler, kanın pıhtılaşmasına yardımcı olur ve kalbin kas süreçlerini korur.

Kardiyovasküler hastalıkların küresel olarak en yaygın ölüm nedeni olduğu biliniyor. Kalsiyum ve kardiyovasküler hastalıkların kesiştiği noktanın, besinlerin vücutta emilme şeklini de etkileyebilen sirkadiyen ritimlerle ilgili olabileceği düşünülüyor. Bazı araştırmacılar bu iç ritimlerin kalsiyum emilimini ve metabolizmayı düzenleyebileceğine inanıyor.

Sirkadiyen model açısından bakıldığında, araştırmalar kalsiyum emiliminin gün içinde biraz daha yüksek olabileceğini, çünkü örneğin paratiroid hormonu gibi kalsiyum metabolizması için gerekli olan bazı hormonların da gündüz saatlerinde daha yüksek olma eğiliminde olduğunu gösteriyor. Besinlerle alınan kalsiyumun tek başına çok fazla tüketilmesinin zor olabileceği göz önüne alındığında, genel olarak kalsiyum takviyelerinin aşırı kullanımının da sorun yaratabileceği belirtiliyor.

Çok fazla kalsiyum alınması hiperkalsemi adı verilen bir durumla sonuçlanabiliyor. Hiperkalsemi kalp aritmilerine, kalp çarpıntısına, bayılmaya ve hatta bazen daha ciddi kalp sorunlarına katkıda bulunabiliyor. Ayrıca, yüksek kalsiyum alımı atardamarlarımızda kalsiyum birikintilerinin oluşmasına katkıda bulunarak kan akışını azaltabiliyor; dolayısıyla felç, hipertansiyon veya kalp krizi vakalarını artırabiliyor.

Kalsiyum takviyesi almak için en uygun yöntem hangisi?

- D vitamininin kalsiyum emilimini artırdığı göz önüne alındığında, güneş ışığına maruz kalınan sabah saatlerinde kalsiyum alınması tavsiye ediliyor.

- Bir başka yaklaşım da kalsiyum dozunu yemeklerle birlikte alınan daha küçük porsiyonlara bölmek. Vücut bir seferde yalnızca sınırlı miktarda kalsiyum emebildiği için bu yöntem öneriliyor.

- Kalsiyum takviyeleri magnezyum, D vitamini ve çinko ile kombine edilebilir. Bu ek besinlerin üçü de kalsiyum emilimini artırarak kemik desteğini güçlendirmeye yardımcı olur.

Yemek planlama uygulamaları

Yemek planlama, kilo verme hedeflerinizi başlatmanın ve sürdürmenin en iyi yollarından biri. Ancak, damak tadımıza ve beslenme ihtiyaçlarımıza uygun sağlıklı öğünler planlamak her zaman kolay olmuyor. Neyse ki, elimizin altındaki akıllı telefonlar bu konuda da yardımımıza koşuyor. Çok sayıda uygulama yemek planlamayı - ve belki de kilo vermeyi - çok daha ulaşılabilir hale getiriyor.

Yemek planlama uygulamalarını seçerken bunlara dikkat edin

Özelleştirilebilirlik. Uygulamalar özelleştirilebildiği ölçüde size daha rahat ve kişiselleştirilmiş bir deneyim sunar.

Kullanıcı dostu olma. Birçok yemek planlama uygulaması benzer işlevselliğe ancak çok farklı kullanıcı deneyimlerine sahiptir. Bir yemek planlama uygulaması seçerken kullanıcı dostu olmasını dikkate alın.

Önceden ayarlanmış tarifler ve menüler. Bazı yemek planlama uygulamaları önceden hazırlanmış tariflere ve menülere sahipken, diğerleri kullanıcının kendi menülerini oluşturmasına dayanır.

Beslenme verileri. Yemek planlama uygulamalarının pek çoğunda beslenme verilerini görüntüleme seçeneği vardır. Ancak bazıları diğerlerine göre daha kapsamlı bir besin veri tabanına sahiptir. Beslenme bilgileri sizin için önemliyse, hangi uygulamaların en detaylı veri tabanına sahip olduğuna dikkat edin.

Bu içeriğimizde size fikir verecek farklı yemek planlama uygulamaları derledik, uygulamaların deneme sürecinden sonra ücretli olabileceğini ve dil seçeneklerine dikkat etmeniz gerektiğini de hatırlatalım.

Mealime

Bu uygulama, ücretsiz olarak sunduğu kapsamlı özellikleriyle en sık tercih edilenlerden biri. Mealime, sevmediğiniz belirli yiyecekleri hariç tutarken diyetinize göre uyarlayabileceğiniz kullanıcı dostu, özelleştirilebilir yemek planları sunuyor.

Uygulama, kurulum sırasında diyet tercihlerinizi ve gıda alerjilerinizi dikkate alarak yemek planınızı oluşturuyor ve diyet kısıtlamalarınız varsa takip etmeyi kolaylaştırıyor.

Tercihlerinizi girdikten sonra, tam renkli fotoğraflar, basit talimatlar ve düzenli bir alışveriş listesi ile birlikte çeşitli tarif seçenekleri sunuluyor. Ek bir bonus da tariflerin hepsinin hazırlanmasının 40 dakikadan az sürmesi.

Uygulama ayrıca, uygulamaya girdiğiniz malzemelere göre tarifleri filtreleyerek elinizdeki malzemeleri kullanma seçeneğine de sahip. Ayrıca, yemek hazırlama özelliğini kullanarak tarifteki porsiyon sayısını ayarlayarak yemekleri önceden hazırlayabilirsiniz.

Bazı tarifler uygulamanın ücretsiz sürümünde mevcut değil. Ayrıca, profesyonel sürüme geçmediğiniz sürece kendi tariflerinizi ekleyemez, kalori tercihlerini ayarlayamaz, beslenme bilgilerini görüntüleyemez veya daha önce kullandığınız yemek planlarını kaydedemezsiniz.

Bütçe için en iyisi: **Mealime**
İncelemek isterseniz:
iOS
Android

Tarifleri düzenlemek çok kolay: **Paprika**
İncelemek isterseniz:
iOS
Android

En basit: **MyPlate**
İncelemek isterseniz:
iOS
Android

Gıda israfını sınırlamak önemli: **Yummly**
İncelemek isterseniz:
iOS
Android

Yemek hazırlamak için harika: **MealPrepPro**
İncelemek isterseniz:
iOS

Sağlıklı beslenme için ideal: **PlateJoy**
İncelemek isterseniz:
iOS
Android

Kolay yemek planlama: **Eat This Much**
İncelemek isterseniz:
iOS
Android

Örnek uygulama:
Sizlere örnek oluşturması açısından uygulamalardan birini mercek altına aldık.

Akıllı telefonunuzun işletim sistemine göre uygulama mağazalarına girip 'yemek planlama' yazarak farklı uygulamaları inceleyebilir ve sizin için en uygun olanı indirebilirsiniz.

Bazı bünyeler melatonin takviyesini tolere edemeyebiliyor; mide bulantısı veya ertesi gün hissedilen enerji kaybı, “akşamdan kalma” hali gibi yan etkiler görülebiliyor.

Melatoninin genellikle diğer uyku ilaçlarından nispeten daha güvenli kabul edildiği ve ertesi gün sersemlik gibi yan etkilere neden olma ihtimalinin daha düşük olduğu için tercih ediliyor.

Kaynak: https://www.cnet.com/health-tips/

Melatonin sersemliği

Melatonin takviyeleri uykusuzluk çeken ya da jetlag şikayeti olanlar tarafından sık tercih ediliyor. Zira bu takviyeler uyku süresi ile kalitesini arttıramaya ve uykuya dalma süresini kısaltmaya yardımcı oluyor.

Melatonin aslında bir hormon; beynimizdeki epifiz bezi bu hormonu salgılıyor. Günün hangi aralığında olduğumuz melatonin salgılanmasını etkiliyor; gündüz saatlerinde salgı azalırken; ışık yoğunluğunun azaldığı gece saatlerinde melatonin üretimi artıyor. Bu nedenle melatonin salgısının artması için uyunacak odanın karanlık olması ve mavi ışık yayan dijital cihazların odada bulunmaması öneriliyor.

Melatoninin genellikle diğer uyku ilaçlarından nispeten daha güvenli kabul edildiği ve ertesi gün sersemlik gibi yan etkilere neden olma ihtimalinin daha düşük olduğu için tercih ediliyor. Bununla birlikte, alınan doz, alma sıklığı ve hangi saatte alındığı ertesi gün nasıl hissedeceğiniz konusunda belirleyici olabiliyor. Öyle ki bazı bünyeler melatonin takviyesini tolere edemeyebiliyor; mide bulantısı veya ertesi gün hissedilen enerji kaybı, “akşamdan kalma” hali gibi yan etkiler görülebiliyor.

Neyse ki melatonin tek seçenek değil. Melatoninin size göre olmadığına karar verirseniz işte farklı öneriler:

Şifalı bitkiler: Ashwagandha ve kava gibi adaptojenik (vücut üzerinde “dengeleyici” etki yarattığı genel olarak kabul edilen sağlıklı ürünler) şifalı bitkiler vücudunuzun stresle başa çıkmasına yardımcı olur ve sinir sisteminizi destekler. Ayrıca uykuyu bozabilecek bir stres hormonu olan kortizol salınımını da azaltabilirler.

Magnezyum: Magnezyum, sakinleştirici etkilere sahip, kas gerginliğini ve baş ağrılarını azaltabilen bir elektrolit minerali; uykuya dalmak için sizi sakinleştirebilir.

Meyve ve kuruyemişler: Kızılcık tam bir melatonin kaynağı; ayrıca vişne, papatya, anason, badem, fındık ve cevizde yüksek miktarda melatonin bulunuyor.

Melatonin olumsuz etkisini önlemenin yolları

Melatonin aldığınızda ertesi gün uyuşukluk gibi yan etkiler yaşıyorsanız, birkaç konuya dikkat etmeyi deneyebilirsiniz.

- Melatonini aldıktan sonra yaklaşık bir saat içinde etki etmeye başlıyor ve vücudunuzda yaklaşık 5 saat aktif oluyor; bu nedenle ertesi güne enerjiyle uyanmak istiyorsanız gecenin ortasında melatonin almak iyi bir fikir değil.

- Başlamak için düşük doz almayı da deneyebilirsiniz. Ulusal Uyku Vakfı’na göre düşük doz genellikle 0,5 mg olarak kabul edilir ve 5 mg ise yüksek dozdur.

Probiyotikler ve prebiyotikler arasındaki fark nedir?

Doğal probiyotik içerikli gıdaları beslenmeye entegre etmek, dengeli bir bağırsak mikrobiyotasına katkıda bulunabilir ve genel sağlığı destekleyebilir.

Probiyotikler ve prebiyotikler insan sağlığında farklı roller oynar. Her biri sindirim sürecine ve sağlıklı bir bağırsak mikrobiyomunun korunmasına benzersiz bir şekilde katkıda bulunur.

Probiyotikler, sindirim sistemindeki iyi bakterilere katkıda bulunan canlı bakterilerdir. Prebiyotikler ise bu faydalı bakterileri besleyen maddelerdir. İkisi arasındaki farkları anlamak, sindirim sağlığını destekleyebilecek diyet seçimleri ve takviyeler hakkında bilinçli kararlar vermek için çok önemlidir.

Probiyotiklerin ve prebiyotiklerin etkisi bağırsakların ötesine geçerek bağışıklık fonksiyonunu, ruh sağlığını ve bazı hastalıkların riskini etkiler. Yapılan bilimsel araştırmalar, her ikisinin de sağlıklı bir bağırsak ortamı için gerekli olmakla birlikte, tamamlayıcı ancak farklı şekillerde işlev gördüklerini gösterir. Dengeli bir mikrobiyomu ve genel sağlığı desteklemek için etkileşime girdiklerinden, probiyotik ve prebiyotiklerin dengelenmesi gereklidir.

Prebiyotiklerin ve probiyotiklerin rollerini anlamak, sağlık üzerindeki etkilerini değerlendirmek için çok önemlidir. Her biri sindirim sistemi içinde benzersiz bir işleve hizmet eder.

Kaynak: https://a-dimos.medium.com

Prebiyotiklerin Temel Özellikleri:

Prebiyotikler, bağırsaklarda faydalı mikroorganizmaların büyümesini teşvik eden sindirilemeyen gıda bileşenleridir. Bunlar tipik olarak çeşitli gıdalarda bulunan diyet lifleridir.
Bir maddenin prebiyotik olarak sınıflandırılabilmesi için:

- Mide asiditesine, enzimlere ve gastrointestinal emilime karşı dirençli olmalıdır.
- Bağırsak mikroflorası tarafından fermente edilebilmelidir.
- Bağırsak bakterilerinin büyümesini veya sağlıkla ilişkili faaliyetlerini teşvik etmelidir.

Probiyotiklerin Temel Özellikleri:

Probiyotikler, yeterli miktarda uygulandıklarında iyi bakterilere fayda sağlayan canlı mikroorganizmalardır.

Farkları nedir?

- Prebiyotiklerin ve probiyotiklerin bağırsak sağlığını nasıl etkilediği arasındaki ayrım çok önemlidir.
- Prebiyotikler, insan vücudunun sindiremediği diyet lifleridir. Yararlı bağırsak bakterileri için besin görevi görürler.
- Prebiyotikler, yararlı bağırsak bakterilerini besleyerek dolaylı olarak bağışıklık fonksiyonunu geliştirir.
- Probiyotikler canlı bakterileri doğrudan bağırsağa sokar. Araştırmalar, bağırsak florasını güçlendirerek ve bozulduğunda potansiyel olarak dengeyi yeniden sağlayarak bağırsak sağlığını destekleyebileceklerini göstermektedir.
- Fermente gıdalarda bulunanlar da dahil olmak üzere farklı probiyotik türleri gastrointestinal enfeksiyonlara karşı direncin artmasına ve sindirim fonksiyonlarının iyileşmesine katkıda bulunabilir.
- Probiyotikler, yeterli miktarda tüketildiklerinde bağışıklık sistemini düzenleyici faydalar sağlayabilir.

Doğal Prebiyotik Kaynakları

Prebiyotikler doğal olarak bitki bazlı gıdalarda bulunur. Bağırsaklardaki faydalı bakterileri besleyen diyet lifleri ve sindirilemeyen karbonhidratlardan oluşurlar. Prebiyotikler açısından zengin gıdalar:

- **Hindiba Kökü:** Bir tür prebiyotik lif olan inülin için en iyi kaynaktır.
- **Sarımsak:** Önemli miktarda inülin ve fruktooligosakkarit (FOS) içerir.
- **Soğan:** Hem inülin hem de FOS sunarak bağırsak sağlığını ve bağışıklığı geliştirir.
- **Kuşkonmaz:** İnülin ve FOS bakımından yüksek bir başka sebze.
- **Muz:** Yeşil veya olgunlaşmamış muzlar özellikle prebiyotik bakımından yüksektir.

Doğal ve Takviye Edilmiş Probiyotik Kaynakları

Probiyotikler, yeterli miktarda tüketildiklerinde sağlık açısından fayda sağlayabilen canlı mikroorganizmalardır. Doğal olarak veya takviye yoluyla elde edilebilirler.

Doğal Kaynaklar:

- **Yoğurt:** Muhtemelen en iyi bilinen probiyotik gıdadır.
- **Kefir:** Probiyotikler açısından yoğurttan daha zengin fermente süt içeceğidir.
- **Lahana turşusu:** Son derece yararlı Lactobacillus bakterisi içerir.

Takviye Edilmiş Kaynaklar:

- **Kapsüller/Tabletler:** Bunlar belirli probiyotik türleriyle formüle edilmiştir.
- **Tozlar:** Yiyeceklere veya içeceklere eklenebilir.
- **Fonksiyonel Gıdalar:** Probiyotiklerle güçlendirilmiş gıdalardır ve genellikle süt ürünlerinde veya atıştırmalıklarda görülür.

Cildiniz Bir Süper Kahraman:

En büyük organımız hangisi?

Organlarınızı düşündüğünüzde aklınıza ilk olarak kalbiniz, akciğerleriniz ya da böbrekleriniz gelebilir. Ancak vücudunuzun en büyük ve en görünür organı olan cildinizi gözden kaçırıyor olabilirsiniz. Aslında cildiniz, her gün aynada gördüğünüzden çok daha fazlasıdır. İyi bir cilt sağlığı, genel sağlığı da destekler.

Uzmanlar cildinize bakım yapmanın basit yolları olduğunu söylüyor. Güzellik reyonlarındaki tonlarca ürün yerine yediğinize içtiğinize dikkat etmeniz cildinize iyi davranmanın ilk adımı olabilir. Araştırmalar, yüksek şekerli gıdaları tüketmek ile ciltte görünen akneler arasında bir bağlantı olduğunu öne sürüyor ve 2021 yılında yapılan bir çalışma, işlenmiş gıda yemenin atopik dermatit ile ilişkili olduğunu gösteriyor.

Sadece güzel görünmenizi sağlamakla kalmayan cildiniz, vücudunuzu zararlı organizmalardan korumada ve vücut ısısını düzenlemede çok önemli bir rol oynar. Cildinizin gerçekte neler yapabildiğini ve bu süper kahramana en iyi şekilde nasıl bakabileceğinizi öğrenmek için içeriğimizi okumaya devam edin.

Cilt aslında ne işe yarar?

Uzman dermatologlar cildin vücut ağırlığının yaklaşık yüzde 15'ini oluşturduğunu söylüyor ve şöyle devam ediyorlar: "Cilt, birlikte çalışan organlardan oluşan bir ekibin parçasıdır. Onu sadece vücudu saran ya da örten bir şey olarak göremezsiniz. Karmaşık ve birçok rolü olan önemli ve temel bir organ sistemidir."

Neden süper kahraman?

Cilde neden süper kahraman denildiğine gelince, cilt, aşağıdakileri yapabildiği için bu tanımı fazlasıyla hak etmiyor mu?

- Bağışıklık sağlar
- İç organları örter ve korur
- Ter bırakma görevini üstlenir
- D vitaminini sentezler
- Melanin yapımında görev alır
- Dokunma yoluyla dokular, sıcaklıklar ve daha fazlasını hissetmemizi sağlar
- Cildin en üst tabakası (epidermis), vücudumuzu virüsler gibi zararlı dış güçlere karşı savunmak söz konusu olduğunda - kelimenin tam anlamıyla - ön cephe savaşır.

Bağışıklık:

Uzmanlar, bozulmuş bir cilt bariyerinin bakteri ve virüslerin cildin daha derinlerine nüfuz etmesine ve enfeksiyona neden olmasına izin verebileceğini belirtiyor. Ancak patojenler cilde nüfuz etse bile, bu süper kahraman organ savaşmaya devam ediyor.
2020 yılında yapılan bir incelemeye göre, deri hücreleri bir araya gelerek vücudun patojenlere karşı korunmasına ve saldırmasına yardımcı olmak için bağışıklık sinyalleri düzenliyor. Vücuttaki beyaz kan hücreleri sürekli olarak ciltte dolaşarak bağışıklık gözetimi yapıyor.

İç organları koruma:

Cildin üçüncü katmanı olan (hipodermis) doğal bir amortisör görevi gören yağdan oluşuyor.
Vücut düşme ya da araba kazası gibi bir travma yaşarsa, bu yağ aslında darbeyi bastıran ve iç bedenimizi güvende tutan kalın bir yastık görevi görüyor.

Terleme:

Cildin salgıladığı ter, cildi soğutmaya ve vücudun aşırı ısınmasını önlemeye yardımcı oluyor.

Terleme iki tür bez aracılığıyla gerçekleşiyor. Ekrin bezleri vücudun büyük bir kısmını kaplayarak deri yüzeyine açılıyor. Apokrin bezler ise kıl folikülüne açılıyor ve kafa derisinde, koltuk altlarında ve kasıklarda bulunuyor.

2019 yılında yapılan bir inceleme, terin vücuttaki toksinlerin atılmasında anlamlı bir rol oynayıp oynamadığını netleştirmek için daha detaylı çalışmalar yapılması çağrısında bulunuyor.

D vitamini sentezler

Cilt güneşe maruz kaldığında D vitamini üretiyor. D vitamini vücutta birçok amaca hizmet ediyor:

- Kemik sağlığı
- Bağışıklık fonksiyonu
- Sedef hastalığı yönetimi
- Atopik dermatit riskinde ve şiddetinde azalma

Melanin içerir

Epidermis bireyin cilt rengini belirleyen bir pigment olan melanin içeriyor. Ne kadar çok melanine sahipseniz, cilt tonunuz o kadar koyu oluyor. Melanin cildinizin rengini belirlemekten çok daha fazlasını yapıyor. Güneşten gelen UV ışınlarına karşı da sizi koruyor.

Dokunarak hissetmek

Köpeğinizi sevemeseydiniz, sevdiğiniz birini kucaklayamasaydınız ya da yumuşacık bir battaniyenin sıcaklığını hissedemeseydiniz hayat nasıl olurdu? Cildimiz sayesinde dokunmanın verdiği duyguları hissedebiliyoruz. Cildimiz bunu küçük ama güçlü dokunma reseptörleri aracılığıyla yapıyor.

Kaynak: https://www.healthline.com/

Yüksek topukların kaybolmaya başlaması kısmen Covid-19 ve evden çalışmanın gündelik görünümü yaygınlaştırmasıyla açıklanıyor.

Bir zamanlar alay konusu olan ve küçümsenen “spor ayakkabılar” artık Paris kafeleri ve ofislerinde her gün giyilir hale geldi.

Topuklar “out” Rahatlık “in”

Fransızları moda konusundaki zarif seçimleriyle biliriz. Başkent Paris modanın kalbinin attığı, yüksek topuklu şık stiletto’larıyla arzı endam eden güzel kadınların kaldırım taşlı sokaklarda zarafetle yürüdükleri ışıklar şehridir… Peki bugün topuk seslerinin yerini ne almış olabilir?

Fransızları moda konusundaki zarif seçimleriyle biliriz. Başkent Paris modanın kalbinin attığı, yüksek topuklu şık stiletto’larıyla arzı endam eden güzel kadınların kaldırım taşlı sokaklarda zarafetle yürüdükleri ışıklar şehridir… Hafızalardaki imaj bu olsa da artık kaldırım taşları üzerinde stiletto’ların tıkırtısı yerini kauçuk tabanların sessizliğine bırakıyor. Moda yazarları Fransız kadınlara “kalın tabanlı, düz ayakkabılar” konusunda tavsiyelerde bulunuyor. Bir zamanlar alay konusu olan ve küçümsenen “spor ayakkabılar” artık Paris kafeleri ve ofislerinde her gün giyilir hale geldi.

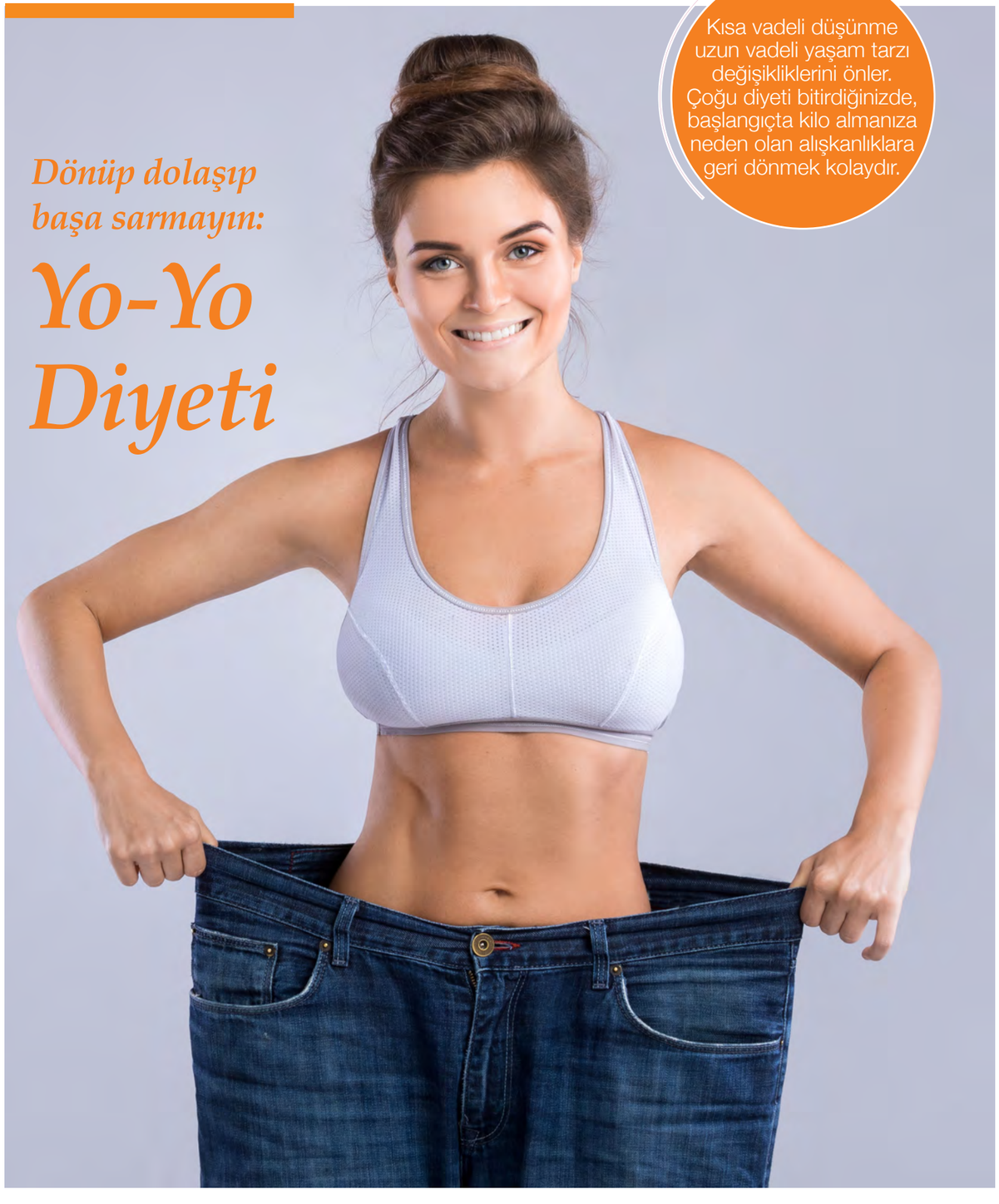
Ünlü The Economist dergisi bile Fransız kadınların stiletto’lardan vazgeçme eğilimini haberleştirdi.

1954 yılında “iğne” topuğu tasarlayan Fransız tasarımcı Roger Vivier, stilettonun babası olarak kabul ediliyor. Topuğun içine metal bir çubuk yerleştirerek yapısını sertleştiren ilk kişi de Viver’in kendisi. Marka hala stiletto’ları “durdurulamaz baştan çıkarma araçları” olarak tanımlıyor. Fransız tasarımcı Christian Louboutin de ünlü kırmızı tabanlı stiletto’suyla 10 cm yüksekliğindeki topuğa yeni bir soluk getirmişti.

Yüksek topukların kaybolmaya başlaması kısmen Covid-19 ve evden çalışmanın gündelik görünümü yaygınlaştırmasıyla açıklanıyor. Bu aynı zamanda #MeToo sonrası bir tür isyana da işaret ediyor olabilir.

Genç nesil, stiletto’nun ayağı deforme eden doğasına karşı çıkıyor. Ayakkabı mağazalarında stiletto’lar artık daha sınırlı sayıda ve üst raflara kaldırılmış durumda. Özetle kadınlar rahatlık istiyor. Önemli olan, zarif bir elbiseyle düz ve topuksuz bir ayakkabı ya da çizme giyerek yine de şık olabilmek değil mi? Siz ne dersiniz?

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



Kısa vadeli düşünme uzun vadeli yaşam tarzı değişikliklerini önler. Çoğu diyeti bitirdiğinizde, başlangıçta kilo almanıza neden olan alışkanlıklara geri dönmek kolaydır.

Dönüp dolaşıp başa sarmayın:

Yo-Yo Diyeti

Kilonun bir yo-yo gibi inip çıkmasına neden olan bu sürecin vücudumuza etkilerine gelin birlikte bakalım.

1. Artan İştah Zaman İçinde Daha Fazla Kilo Alımına Yol Açar

Diyet sırasında yağ kaybı, normalde tok hissetmenize yardımcı olan leptin hormonu seviyelerinin düşmesine neden olur.

Normal şartlar altında yağ depolarınız kan dolaşımına leptin salgılar. Bu, vücuda enerji depolarının dolu olduğu mesajını iletir ve daha az yemeniz için sinyal verir. Yağ kaybettikçe leptin azalır ve iştah artar. Vücut tükenen enerji depolarını yeniden doldurmaya çalıştığından iştahın artmasına neden olur. Buna ek olarak, diyet sırasında kas kütlesi kaybı vücudun enerji tasarrufu yapmasına neden olur.

Çoğu kişi kilo vermek için kısa süreli bir diyet uyguladığında, bir yıl içinde kaybettiği kilonun %30-65'ini geri alır. Dahası, diyet yapan her üç kişiden biri, diyet yapmadan önceki halinden daha kilolu hale gelir.

Bu kilo alımı, yo-yo diyetinin "yukarı" aşamasını tamamlar ve diyet yapanları başka bir kilo verme döngüsüne başlamaya zorlar.

2. Daha Yüksek Vücut Yağ Yüzdesi

Bazı çalışmalar, yo-yo diyetinin vücut yağ oranının artmasına neden olduğunu gösteriyor.

Yo-yo diyetinin kilo alma aşamasında, yağ, kas kütlesinden daha kolay geri kazanılır. Bu durum, birden fazla yo-yo döngüsü boyunca vücut yağ oranınızın artmasına neden olabilir. Bu da kilo vermeyi zorlaştıran başka değişikliklere yol açabilir.

3. Kas Kaybına Yol Açabilir

Kilo verme diyetleri sırasında vücut, yağın yanı sıra kas kütlesini de kaybeder. Kilo kaybından sonra yağlar kaslardan daha kolay geri kazanıldığından, bu durum zamanla daha fazla kas kaybına yol açabilir.

Diyet sırasında kas kaybı da fiziksel gücün azalmasına neden olur. Bu etkiler, kuvvet antrenmanı da dahil olmak üzere egzersizle azaltılabilir.

Kilo kaybı sırasında vücudun protein ihtiyacı da artar. Yeterli miktarda kaliteli protein kaynağı tüketmek kas kaybını azaltmaya yardımcı olabilir.

4. Kilo Alımı Karaciğer Yağlanmasına Yol Açar

Karaciğer yağlanması, vücudun karaciğer hücrelerinin içinde aşırı yağ depolamasıdır. Obezite, yağlı karaciğer

"Kilo döngüsü" olarak da bilinen yo-yo diyeti, kilo verme, geri alma ve ardından tekrar diyet yapma modelini tanımlıyor. Yo-yo diyeti, yeme ve fiziksel aktivitede kısa süreli değişikliklerden oluşan bir döngü ve sadece kısa vadeli faydalar sağlıyor.

gelişimi için bir risk faktörüdür ve kilo almak sizi özellikle risk altına sokar.

Yağlı karaciğer, karaciğerin yağları ve şekerleri metabolize etme şeklindeki değişikliklerle ilişkilidir ve tip 2 diyabet riskini artırır. Ayrıca zaman zaman siroz olarak da bilinen kronik karaciğer yetmezliğine yol açabilir.

6. Kalp Hastalığı Riskinde Artış

Kilo döngüsü, kalbi besleyen arterlerin daraldığı bir durum olan koroner arter hastalığı ile ilişkilendirilir.

Kalp hastalığı riskindeki artış, 9.509 yetişkin üzerinde yapılan bir çalışmaya göre, kilodaki değişimin boyutuna bağlıdır - yo-yo diyeti sırasında ne kadar çok kilo kaybedilir ve geri alınırsa, risk o kadar artar.

7. Kan Basıncını Artırabilir

Diyet sonrası kilo alımı kan basıncının yükselmesiyle bağlantılıdır. Daha da kötüsü, yo-yo diyeti gelecekte kilo kaybının kan basıncı üzerindeki sağlıklı etkisini köreltebilir.

Yapılan bir çalışmada, yo-yo diyeti geçmişi olanların kilo verirken kan basıncında daha az iyileşme olduğunu ortaya koyuyor. Daha uzun vadeli bir çalışma, bu etkinin 15 yıl sonra kaybolabileceğini ve gençlik döneminde kilo vermenin orta yaş veya sonrasında kalp hastalığı riskini etkilemeyebileceğini gösteriyor.

8. Hayal Kırıklığına Neden Olabilir

Kilo vermek için harcadığınız yoğun çabanın geri dönen kilo alımıyla boşa gittiğini görmek çok sinir bozucu olabilir.

Kaynak: https://www.healthline.com/

Kızartma yaparken sağlığınızdan olmayın

Lezzetli bir yemek hazırlamak için ocağı yaktığınızda muhtemelen havada dönen minik parçacıkları düşünmüyorsunuzdur. Yeni bir araştırmaya göre, pişirme süreci, özellikle de kızartma veya soteleme içeren yemekler, iç mekan hava kalitesini ve sonuçta sağlığınızı etkileyebilecek kahverengi karbon aerosollerinin salınmasına neden oluyor.

Peki bu kahverengi karbon aerosolleri tam olarak nedir? Esasen, yemek pişirmede kullanılan sıvı ve katı yağlar gibi organik maddelerin tam olarak yanmaması sonucu havaya salınan mikroskobik parçacıklardır. Adlarını, ışığı emerek kahverengimsi bir renk verme yeteneklerinden alırlar. Bu partiküller çıplak gözle görülemeyecek kadar küçük olsalar da biriktiklerinde iç mekan hava kirliliğine neden olurlar.

British Columbia Üniversitesi'nden araştırmacılar, pişirme sırasında oluşan ve "BrCOA" olarak adlandırdıkları bu kahverengi karbon aerosollerinin iç mekan aydınlatmasına maruz kaldıklarında zararlı bileşikler üretip üretemeyeceğini araştırmaya koyuldular. Özellikle, vücuttaki hücrelere ve dokulara zarar verebilen oldukça reaktif bir oksijen formu olan "singlet oksijen" üretimine baktılar.

Bunu test etmek için bilim insanları krep, tavada kızartılmış Brüksel lahanası ve sebze kızartması gibi bazı yemekler hazırladılar. Özel bir alet kullanarak, pişirme işlemi sırasında açığa çıkan BrCOA partiküllerini doğrudan suya hapsettiler. Daha sonra, bu BrCOA çözeltilerini her evde bulunabilecek farklı iç mekan aydınlatma türlerine maruz bıraktılar - pencereden gelen güneş ışığı, standart floresan ışıkları, UV ışıkları.

Buldukları şey şaşırtıcıydı. Tüm BrCOA çözeltileri, hangi tavadan geldiklerine bakılmaksızın, iç mekan ışıklarıyla aydınlandıklarında serbest radikal reaksiyonlarının başlamasına sebep olan singlet oksijen üretebildi. En yüksek konsantrasyonlar UV ve pencereden gelen güneş ışığı ile görülürken, floresan ampuller daha düşük singlet oksijen üretimine neden oldu.

Peki tüm bunlar mutfaklarımızda yemek pişirmek için zaman harcayan bizler için ne anlama geliyor? Araştırmacılar, singlet oksijenin oluştuktan sonra bir süre havada kalabildiğini ve bu sayede iç ortamdaki diğer bileşiklerle reaksiyona girip potansiyel olarak oksitlenme fırsatı bulduğunu belirtiyor. Bu durum zamanla iç ortam hava kalitesini düşürebiliyor.

Buna ek olarak, yemek pişirmekten kaynaklanan ince partikül maddelere maruz kalmayı çeşitli sağlık sorunlarıyla ilişkilendiren kanıtlar giderek artıyor. Örneğin, bazı çalışmalar pişirme aerosolleri ile insanlarda artan inflamasyon ve oksidatif stres arasında ilişki olduğunu buldu.

Kızartma tavanızı bir daha kullanmamaya yemin etmeden önce, bazı şeyleri aydınlatmak gerek. Bu çalışmada ölçülen singlet oksijen seviyeleri genel olarak dışarıda kirli havada görülenlerle aynı seviyededir - trilyon başına yaklaşık 0,26-3,1 parça konsantrasyondan bahsediyoruz. Bununla birlikte, iç ortam çok daha kapalı bir alan olduğu için özellikle yetersiz havalandırma ile zamanla bu aerosollerin birikmesine neden olabilir.

İyi haber şu ki, mağduriyetinizi azaltmak için atabileceğiniz adımlar var. Yüksek dumanlanma noktasına sahip pişirme yağları kullanmak, ilk etapta kahverengi karbon aerosollerinin oluşumunu azaltmaya yardımcı olabilir. Yemek pişirirken havalandırmayı iyileştirmek için ocak aspiratörü veya bir pencere açabilirsiniz.

Yemek pişirmekten kaynaklanan ince partikül maddelere maruz kalmayı çeşitli sağlık sorunlarıyla ilişkilendiren kanıtlar giderek artıyor.

Günün sonunda...

İç mekanlarda yemek pişirme ile ilgili BrCOA ve singlet oksijen üretiminin sağlık üzerindeki etkilerini tam olarak anlamak için daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğu kesin. Ancak bu çalışma, daha önce göz ardı edilen bir iç mekan hava kirliliği kaynağına önemli bir ışık tutuyor. Bu nedenle, bir dahaki sefere kızartma yaparken veya krep pişirirken, havalandırmayı çalıştırmayı unutmayın; ciğerleriniz size teşekkür edecek!

Kaynak: https://studyfinds.org/

Protein içeriği yüksek olduğu için kemik gelişimi ve sağlığını destekleyen nohut, kan şekerini dengede tutuyor. Sindirim sisteminin çalışmasını düzenliyor.

Kaynak: https://davidmokotoff.medium.com

Dört mevsim nohut

Nohut daha çok kış aylarında tercih edilen bir baklagil olsa da sahip olduğu zenginlik onu dört mevsim sofralara taşıyor.

Zengin bir protein, sağlıklı karbonhidrat, lif, vitamin ve mineral kaynağı olan nohut, dengeli beslenme söz konusu olunca akla ilk gelen besinlerden biri. Üstelik nohutu farklı şekillerde tüketmek mümkün. Haşlanıp salatalara eklenebilir, tencere yemeği olarak pişirilebilir, humus ya da falafel olarak yenilebilir. Cipslere alternatif sağlıklı atıştırmalık olarak kavrulabilir.

Protein içeriği yüksek olduğu için kemik gelişimi ve sağlığını destekleyen nohut, kan şekerini dengede tutuyor. Sindirim sisteminin çalışmasını düzenliyor. Yüksek lif içeriği sayesinde tokluk hissini artırıyor.

Nohut başlı başına bir şifa kaynağı, haşlama suyunun da dökülmemesi ve tüketilmesi öneriliyor. Nohut suyunun romatizma ağrılarına iyi geldiği ifade ediliyor. Ayrıca bağırsakları temizlediği, ağız içinde oluşan lezyonları tedavi etmeye yardımcı olduğu, hücre yenilenmesini desteklediği ve cilde daha parlak bir görünüm kazandırdığı belirtiliyor.

Orta Doğu ve Hint mutfağının temel besin maddelerinden biri olan nohut, dip soslar, güveçler, köriler ve taginler gibi çeşitli yemeklerde kullanılıyor.

Nohut ile yapılan humus ise favori tüketim şekillerinden biri. Nohut bazlı humusların çoğunun ana malzemeleri aynı: nohut, tahin, limon suyu, tuz, zeytinyağı ve sarımsak. Humus, pide veya naan ekmeği, cips veya sebze krakerleri için harika bir dip sos. Üzerine biraz füme kırmızı biber ve kızarmış çam fıstığı ya da pastırma eklenebiliyor. Bazı restoranlar humusu chimichurri sosuyla servis ediyor. Daha önce hiç humus yapmadıysanız, hemen denemelisiniz.

Hangi şekilde tüketirseniz tüketin, bu küçük mucizeler dengeli bir beslenmenin doyurucu ve sağlıklı bir bileşenidir.

Neden yulaf ezmesi yiyelim?

Genellikle sadece diyet zamanlarında aklımıza gelen yulaf ezmesi aslında sağlık için sunduğu faydalarla günlük beslenme programına alınmayı fazlasıyla hak ediyor. Tatsız tuzsuz diye reddetmeden önce içeriğimize göz atmanızı öneririz.

1. Besleyici

Yulaf besin bileşimi iyi dengelenmiş bir gıda; beta-glukan lifini de içeren iyi bir karbonhidrat ve lif kaynağı. Aynı zamanda yüksek kaliteli protein içeriyor.

Yarım su bardağı kuru yulaf ezmesi günlük ihtiyaç duyulan;
- Manganezin %63,91'i
- Fosforun %13,3'ü
- Magnezyumun %13,3'ü
- Bakırın %17,6'sı
- Demirin %9,4'ü
- Çinkonun %13,4'ü
- Folatın %3,24'ü
- B1 Vitamininin (tiamin) %15,5'i
- B5 Vitamininin (pantotenik asit) %9,07'si daha az miktarda kalsiyum, potasyum, B6 vitamini (piridoksin) ve B3 vitamini (niasin) karşılaması açısından önemli bir kaynak.

2. Antioksidanlar açısından zengin

Yulaf antioksidanlar ve polifenoller olarak adlandırılan faydalı bitki bileşikleri bakımından zengin. En dikkat çekici olanı, neredeyse yalnızca yulafta bulunan "avenantramidler" adı verilen benzersiz bir antioksidan grubu.

Araştırmalar, avenantramidlerin nitrik oksit gazı üretimini artırarak kan basıncı seviyelerini düşürmeye yardımcı olabileceğini gösteriyor. Bu gaz molekülü kan damarlarının genişlemesine yardımcı olarak daha iyi kan akışını sağlayabiliyor.

Çölyak hastalığınız veya gluten hassasiyetiniz varsa, glütensiz olduğu onaylanmış yulaf ürünlerini tercih etmelisiniz.

3. Çözünür lifler içeriyor

Yulaf, bir tür çözünebilir lif olan beta-glukanı yüksek miktarda içeriyor. Beta-glukan suda kısmen çözünüyor ve bağırsaklarınızda kalın, jel benzeri bir çözelti oluşturuyor.

Beta-glukan lifinin sağlığa faydaları arasında;
- Düşük kan şekeri ve insülin tepkisi
- Sindirim sisteminde iyi bakterilerin çoğalması
- tip 2 diyabetin düzenlenmesi gibi özellikler bulunuyor.

4. Kolesterol seviyelerini düşürebilir

Kalp hastalıkları tüm dünyada önde gelen ölüm nedenleri arasında geliyor. En önemli risk faktörlerinden biri yüksek kan kolesterolü.

Birçok çalışma, yulaftaki beta-glukan lifinin hem toplam hem de LDL (kötü) kolesterol seviyelerini düşürmede etkili olduğunu gösteriyor.

Yulaf ayrıca LDL (kötü) kolesterolü oksidasyondan koruyabiliyor. LDL (kötü) kolesterolün oksidasyonu, serbest radikallerle reaksiyona girdiğinde meydana gelir. LDL kolesterol arterlerde iltihap oluşturuyor, dokulara zarar veriyor ve kalp krizi ya da felç riskini artırabiliyor.

5. Kan şekerini iyileştirebilir

Tip 2 diyabet, kan şekeri seviyelerinin önemli ölçüde yükselmesi ile karakterize yaygın bir sağlık sorunu. Genellikle insülin hormonuna karşı duyarlılığın azalmasından kaynaklanıyor.

Yulaf, özellikle obezite veya tip 2 diyabeti olan kişilerde kan şekeri seviyelerini düşürmeye yardımcı olabilir. Bu etkiler temel olarak beta-glukanın midenin boşalmasını ve glikozun kana emilimini geciktiren kalın bir jel oluşturma yeteneğine bağlanıyor.

6. Doyurucudur ve kilo vermenize yardımcı olabilir

Yulaf ezmesini çok doyurucudur. Doyurucu yiyecekler yemek, daha az kalori almanıza ve kilo vermenize yardımcı olabilir.

Yulaf ezmesindeki beta-glukan, midenizin yiyecekleri boşaltma süresini geciktirerek tokluk hissinizi artırabilir. Beta-glukan ayrıca bağırsakta üretilen tokluk hormonunun salınımını da destekleyebilir. Bu sayede daha az kalori alımını sağlar ve obezite riskinizi azaltabilir.

7. İnce öğütülmüş yulaf cilt bakımına yardımcı olabilir

Yulafın çok sayıda cilt bakım ürününde bulunması tesadüf değil. Bu ürünlerin üreticileri genellikle ince öğütülmüş yulafı "kolloidal yulaf ezmesi" olarak etiketliyor.

FDA, kolloidal yulaf ezmesini 2003 yılında cilt koruyucu bir madde olarak onayladı. Diğer taraftan yulafın kaşıntı tedavisinde uzun bir kullanım geçmişi var. Örneğin, yulaf bazlı cilt ürünleri egzamanın rahatsız edici semptomlarını iyileştirebilir.

Cilt bakımı faydalarının sadece cilde uygulanan yulafla ilgili olduğunu, yediklerinizle ilgili olmadığını unutmamalısınız.

8. Kabızlığı gidermeye yardımcı olabilir

Kabızlık sorunu sindirim sistemiyle ilgili en sık şikayet edilen konulardan biri. Araştırmalara göre 100 yetişkinden yaklaşık 16'sı, 60 yaş ve üzeri 100 yetişkinden ise yaklaşık 33'ü kabızlık sorunu yaşıyor.

Araştırmalar, lif bakımından zengin dış tabakası olan yulaf kepeğinin kabızlığı gidermeye yardımcı olabileceğini gösteriyor.

Kaynak: https://www.healthline.com/

Çikolata DNA'ma nasıl girmiş olabilir?

Çikolata sever misiniz peki ya çikolatalı pasta? Çikolatanın karşı konulmaz aroması, ona çoğumuzun arzuladığı o eşsiz kokuyu ve tadı veren moleküllerin bir karışımından geliyor. Ancak çikolatalarıyla ünlü Belçika'daki araştırmacılar, yediğimiz çikolatalı ürünlerde bu moleküllerden bazılarının yüksek miktarlarda bulunmasının sağlık riskleri taşıyabileceğini söylüyor.

Journal of Agricultural and Food Chemistry'de yayınlanan yeni bir çalışmada araştırmacılar, çikolatanın kendisinin "doymamış karboniller" olarak adlandırılan belirli molekülleri güvenli seviyelerde içerdiğini, ancak krep, pasta ve kek gibi bazı unlu mamullerin özellikle sağlık için endişe verici karbonilleri (furan-2(5H)-one) çok daha yüksek konsantrasyonlarda içerdiğini buldular.

Bu karboniller kakao çekirdeklerinin kavrulması sırasında oluşuyor ve yüksek ısıda diğer bileşenlerle reaksiyona giriyor. Birçoğu güvenli kabul edilse de bu karbonillerden bazıları potansiyel olarak genotoksik; yani tüketildiğinde DNA'mıza zarar verebilir. Güvenlik endişeleri nedeniyle Avrupa Birliği'nde gıda katkı maddesi olarak yasaklandığını hatırlatmak gerek.

Kaynak: https://studyfinds.org/chocolate-cake-dna-damage/

Gıda bilimcileri bu keşfi nasıl yaptı?
Bu karbonillerin nereden geldiğini ve gerçek bir sağlık riski oluşturup oluşturmadığını daha iyi anlamak için araştırmacılar çeşitli çikolatalar ve tatlılar üzerinde deneyler ve örneklemeler yaptılar.

İlk olarak, laboratuvarda kendi çikolatalarını yaptılar ve sürecin her adımında analiz ettiler. Karbonillerin çekirdek kavurma sırasında ve kakao yağı eklendikten sonra oluştuğunu, ancak nihai çikolata ürünlerinde güvenli seviyelerde kaldığını tespit ettiler.

Daha sonra krep, waffle, pasta ve kurabiye gibi 22 farklı ticari unlu mamul satın aldılar - bazıları çikolatalı, bazıları çikolatasız. Sağlık için tehlikeli bu karbonillerin pasta, krep ve kek örneklerinde çok yüksek miktarlarda mevcut olduğunu gördüler (kg başına 4,3 mg'a kadar!) Genotoksik maddeler için kişi başına günde sadece 0,15 mikrogramlık bir sınır önerilirken, bu unlu mamulleri yemenin bu güvenlik eşiğini fazlasıyla aşmaya neden olduğu sonucuna vardılar.

İlginç bir şekilde, seviyeler çikolata miktarı ile ilişkili görünmüyordu, bu da bu karbonilin muhtemelen pişirme işlemi sırasında oluştuğunu düşündürüyor. Daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmakla birlikte, bu çalışma farklı gıdalardaki bu moleküllerin kökenleri hakkında değerli bilgiler veriyor.

Badem Unlu Kurabiye

Malzemeler:
- 1 su bardağı ince öğütülmüş badem unu
- 3 yemek kaşığı tereyağı (oda sıcaklığında)
- 3 yemek kaşığı akçaağaç şurubu
- 1/2 çay kaşığı vanilya
- 1/4 çay kaşığı tuz
- 3 yemek kaşığı reçel

Hazırlanışı:
Badem unu, oda sıcaklığındaki tereyağı, akçaağaç şurubu, vanilya ve tuzu küçük bir kapta yapışkan bir hamur oluşana kadar karıştırın. İlk başta biraz kuru görünecek ama karıştırmaya devam edin.

Hamurdan parçalar alın ve elinizle yuvarlayın. Hamur topunu yağlı kağıt koyduğunuz fırın tepsisine yerleştirin ve parmağınızı kullanarak her kurabiyenin ortasında bir parmak izi oluşturun.
Oluşan oyuğa çay kaşığıyla reçel ekleyin.

Kurabiyeleri alt kısımları altın rengi kahverengiye dönene kadar 10-12 dakika pişirin.

Kurabiyeleri fırından çıkarın ve 10 dakika soğutun.

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

Fıstık Ezmeli Kurabiye

Yapımı hızlı ve basit bu klasik kurabiyelerin malzeme listesi evde kolayca temin edebileceğiniz ürünlerden oluşuyor. Un yok, tereyağı yok! Hazırlaması 15 dakikadan az, pişirmesi ise sadece 12 dakika. Ara tatilde çocuklarla mutfağa girip bu leziz kurabiyeleri birlikte hazırlayabilirsiniz. Yemesi de hazırlaması kadar hızlı olacak emin olun!

En İyi Fıstık Ezmeli Kurabiyeleri Yapmak İçin İpuçları

Tüm fıstık ezmeleri aynı değildir. Doğal fıstık ezmesi kullanmaya çalışın. Kurabiyeleri yapmadan önce malzemelerin oda sıcaklığında olduğundan emin olun, karıştırılması çok daha kolay olacaktır.

- Tarifte stand mikseri kullanıldı ama siz mikser kullanmadan da kurabiyeleri kolayca yapabilirsiniz. Stand mikseri ya da el mikseri işi hızlandırır ama malzemeleri birleştirmek için tahta bir kaşık kullanmayı tercih edebilirsiniz.
- Üzerine desen yapmak: Bir çatalın dişlerini kullanarak çapraz desen yapabilirsiniz, hafifçe bastırmanız yeterli.
- Fıstık ezmeli kurabiye hamuru yağlı görünür ve unla (ve tereyağıyla) yapılan tipik bir kurabiyeden daha yumuşaktır. Bu nedenle hamuru ve kurabiyeleri nazikçe tutun ve un eklemeye çalışmayın.

Malzemeler
- 1 su bardağı fıstık ezmesi
- 1 büyük yumurta
- 1 su bardağı şeker, üzerine serpmek için biraz daha fazlaya ihtiyacınız olacak
- 1 çay kaşığı karbonat
- 1 çay kaşığı vanilin
- ¼ çay kaşığı tuz

Hazırlanışı:
Fırını önceden 175°C'ye ısıtın, fırın tepsisini pişirme kağıdı ile kaplayın. Hamur karıştırma aparatı takılı stant mikserinin kasesinde fıstık ezmesi, yumurta, şeker, kabartma tozu, vanilya ve tuzu iyice birleşene kadar çırpın. Dondurma kaşığı yardımıyla hamurdan parçalar alıp fırın tepsisine aralıklarla yerleştirin. Çatalın dişlerini kullanarak ve hafif bastırarak hamur toplarını hem düzleştirin hem de üzerine desen verin.

Üzerine şeker serpin ve fırına verin. Hafifçe kabarana kadar 11 ila 12 dakika pişirin. Kurabiyeler hala yumuşak olacaktır. Fırından çıkardıktan sonra 5 dakika soğumaya bırakın.

Saklamanın En İyi Yolu: Hava geçirmez bir kapta oda sıcaklığında yedi güne kadar saklayabilirsiniz.

Kaynak: https://www.marthastewart.com/ Fotoğraf: Grant Webster

Tatlıyı Severiz

Çikolatalı Acai Bowl

Malzemeler:
- 2 paket (her biri 100 gr) acai püresi
- 1 su bardağı dondurulmuş yaban mersini
- 1 su bardağı çilek veya ahududu
- 1 büyük muz
- 1 1/2 yemek kaşığı kakao
- 1 yemek kaşığı bal
- 1/4 çay kaşığı tarçın (isteğe bağlı)

Süsleme malzemeleri:
Taze meyveler, dilimlenmiş muz, granola, hindistan cevizi gevreği, fındık, çikolata parçaları

Hazırlanışı:
Acai, yaban mersini, çilek, muz, kakao tozu, bal ve tarçını bir karıştırıcıya ekleyin ve pürüzsüz ve kremsi bir kıvama gelinceye kadar yüksek hızda karıştırın. İstediğiniz kıvama gelinceye kadar bir miktar hindistan cevizi suyu veya süt ekleyin. Karışımı iki kaseye bölün, üzerine malzemeleri ekleyin ve tadını çıkarın!

NOTLAR
Dondurulmuş meyveleri karıştırmadan önce 10-15 dakika oda sıcaklığında bekletin. Bu onların biraz erimesini sağlar, böylece kolayca karıştırabilirsiniz!
Acai: Dondurulmuş acai bulamazsanız yerine acai tozu kullanabilirsiniz. Toz kullanıyorsanız, bu tarifte toplam 2 yemek kaşığı yeterli olacaktır (kase başına 1 yemek kaşığı).

Kaynak: https://www.crowdedkitchen.com/

Elmalı Granolalı Muffin

Malzemeler
- 2½ su bardağı (375 g) un
- ¾ fincan (165 g) pudra şekeri
- 1 çay kaşığı tarçın
- 1 su bardağı taze hurma (yaklaşık 12 adet), çekirdekleri çıkarılmış ve doğranmış
- ½ fincan (80 g) çekirdeksiz kuru üzüm
- 1½ su bardağı (185 g) granola
- ½ fincan (125 ml) sızma zeytinyağı
- ¾ su bardağı (180 ml) süt
- 2 adet yumurta
- 2 çay kaşığı vanilya
- 4 küçük yeşil elma, soyulmuş ve rendelenmiş
- Akçaağaç şurubu, servis için

Hazırlanışı
Fırını önceden 180°C'ye ısıtın. Un, şeker, tarçın, hurma, çekirdeksiz kuru üzüm ve 1 bardak (125 g) granolayı büyük bir kaseye koyun ve karıştırın. Yağ, süt, yumurta, vanilya ve elmayı ekleyin ve sadece birleşene kadar karıştırın. Karışımı yağladığınız ya da yağlı kağıt kullandığınız muffin kalıplarına paylaştırın ve üzerlerine kalan granolayı ekleyin. 25-30 dakika pişirin. Kalıplardan çıkarın ve bir ızgara teli üzerinde soğumaya bırakın. Servis etmek için akçaağaç şurubu gezdirin.

Kaynak: https://www.donnahay.com.au/

Çilek Sevenler Buraya

Kekin İçinde Pasta

Kekin içine pastayı geri koyuyoruz! Bu sevilen tatlıyı kolayca hazırlayabilirsiniz. Kekler pişip soğuduktan sonra yatay olarak dilimleyin ve içlerini püre haline getirilmiş çilek ve çırpılmış krema ile doldurun. Sonuç mükemmel.

Malzemeler

- 6 yemek kaşığı tuzsuz tereyağı (parçalara bölünmüş-oda sıcaklığında)
- 1 su bardağı un
- ½ su bardağı artı 2 yemek kaşığı toz şeker
- 1 çay kaşığı kabartma tozu
- Bir tutam tuz
- 1 büyük yumurta (oda sıcaklığında)
- ½ su bardağı tam yağlı süt (oda sıcaklığında)
- 2 su bardağı dilimlenmiş taze çilek
- 1 çay kaşığı taze limon suyu
- 1 su bardağı krema
- 1 yemek kaşığı pudra şekeri

Hazırlanışı:

Fırını önceden 175°C'ye ısıtın.

Standart bir muffin kalıbını yağlayın. Üzerine un serpiştirin ve fazlalıkları alın.

1/2 su bardağı toz şeker, un, kabartma tozu ve tuzu birlikte çırpın. Tereyağını ekleyin; parmaklarınızı kullanarak kuru karışım iri kırıntılar kıvamına gelene kadar karıştırın. Ortasında bir çukur açın. Yumurtayı ekleyin ve çırpın, ardından sütü ekleyin ve karıştırıp bir hamur oluşturmak için çırpın (küçük tereyağı parçaları olabilir). Muffin kalıplarına eşit olarak paylaştırın.

Kenarları hafifçe kızarana ve hafifçe bastırıldığında üstleri geri yaylanana kadar 15 – 20 dakika pişirin. Tepside 10 dakika soğumaya bırakın, ardından bir tel ızgara üzerine çevirin ve tamamen soğumaya bırakın.

Çilekleri, kalan 2 yemek kaşığı toz şekeri, bir tutam tuzu ve limon suyunu karıştırın. Çilekler sularını salmaya başlayana kadar, en az 15 dakika bekletin. Kremayı pudra şekeri ile çırparak yumuşak tepeler elde edin. Servis etmek için kekleri yatay olarak ikiye bölün, çilek ve krema ile doldurup servis yapın.

Çilekli Tart

Malzemeler:

Hamuru için:

- 150gr tereyağı • 1 adet yumurta
- 2 su bardağı (1 çeyrek bardak una daha ihtiyacınız olabilir)
- 1 çay bardağı toz şeker • 1 çay kaşığı kabartma tozu
- 1 paket vanilya

Kreması için:

- 500ml süt • 1 çay bardağı nişasta • 1 çay bardağı toz şeker
- 2 adet yumurta sarısı • 1 paket vanilya • 50 gr soğuk tereyağı
- Beyaz çikolata (80 gr)

Üzeri için: 250 gr çilek

Hazırlanışı:

Tart hamuru için tüm malzemelerin oda ısısında olmasına özen gösterin. Tereyağı, yumurta ve şekeri bir kaseye alıp mikserle çırpın. Malzemeler birleşince un, vanilya ve kabartma tozunu ekleyip yoğurun. Yumuşak ama ele yapışmayan bir hamur olmalı. Hazırladığınız hamuru da streç filme sarıp buzdolabında yaklaşık 60 dakika boyunca dinlendirin.

Tartın üzerinde kullanacağınız krema yapımı için yumurta sarılarını sos tenceresine alın, nişasta ve şeker ile birlikte önce sütün yarısını üzerine ekleyin çırpıcı yardımıyla topak kalmayacak şekilde karıştırın. Sonra kalan sütü de ilave ederek sürekli karıştırarak ocakta pişirmeye başlayın. Sos koyulaşmaya başlayınca vanilya ilave edin, tekrar karıştırıp ateşten alın. İyice yoğunlaşınca ocaktan alın. Sıcak haldeyken içine soğuk tereyağını ekleyin ve tereyağı tamamen eriyene kadar el çırpıcısı ile çırpmaya devam edin. Beyaz çikolatayı da aynı şekilde ekleyip sıcak karışımın içinde karıştırarak erimesini sağlayın. Çikolata da eriyince kremayı başka bir kaseye aktarıp üzerini streç filmle kapatın ve ılınınca buzdolabına kaldırın.

Çilek sosu için sos tenceresine büyüklüğüne göre ikiye üçe böldüğünüz çilekleri, şekeri ve suyu alıp kaynatın. Yaklaşık 10-15 dakika sonra ateşten alın, tel süzgeçten geçirin. Çıkan çilek bir kenarda bekletin.

Tart hamurunu buzdolabından alın iki yağlı kağıt arasında kalıbınızın boyutuna göre yaklaşık yarım cm kalınlığında açın. Kelepçeli kalıba kenarlarını yükselterek hamuru dikkatlice yerleştirin. Çatalla hamur üzerinde delikler açın. Üzerine pişirme kağıtı kapatıp bir kase nohut ekleyin. Önce 170c fırında 10 dakika bu şekilde pişirin sonra nohutları üzerinden alın ve yaklaşık 20 dakika daha hamur pembeleşene kadar pişirin.

Pişen hamuru dinlenip soğuması için biraz bekletin. Buzdolabında soğuyan kremayı çıkarın ve mikserle kısa bir süre çırpın. Tart hamuru soğuyunca dikkatlice kalıptan çıkarıp sunum yapacağınız tabağa alın ve içini kremayla doldurun. Üzerini çilekle kaplayın.

Kaynak: https://www.marthastewart.com/
Fotoğraf: Christopher Testani

Pratik ve Leziz

Pratik Mantı

Malzemeler:
• 3 adet yufka • ½ su bardağı yoğurt
• ½ su bardağı sıvı yağ • Taze kekik

Kıyma harcı:
• 300 gr dana kıyma • 1 adet soğan
• 1 adet yumurta • Kimyon, karabiber, tuz

Servis için:
Yoğurt (isterseniz sarımsaklı hazırlayabilirsiniz), domates sos ya da ketçap, mayonez

Hazırlanışı:
Köfte hazırlar gibi soğanı soyup rendeleyin, bir kasede kıyma, rendelenmiş soğan 1 adet yumurta ve baharatları karıştırıp bir harç yoğurun. Hazırladığınız harcı buzdolabında 15 dakika dinlendirin.
Yoğurt ve sıvı yağı bir kasede karıştırın. Bir yufkayı mutfak tezgahına yayın. Sos fırçası yardımıyla yoğurtlu yağlı karışımı yufkanın üzerine sürün. Yufkanın dört köşesini de kare bir yüzey elde etmek için içe doğru hafif katlayın.

Hazırladığınız köfte harcını üçe bölün. Ayırdığınız bir parçayı alın elinizle ince rulo yaparak yufkanın size yakın köşesine boydan boya yerleştirin. Sonra yufkayı bu köşeden başlayarak sonuna kadar rulo şeklinde sarın. Ardından 2-3 cm'lik parçalara kesin ve pişirme kağıdı serdiğiniz mutfak tepsisine dizin. Tüm yufkalar için aynı işlemi yapın.

180 derecedeki fırında kızarana kadar pişirin. Ardından servis tabağına alıp sıcak servis yapın. İsterseniz hazırladığınız sarımsaklı yoğurdu servis yapacağınız tabağa yayın üzerine pişen mantıları yerleştirin ve domates sos ya da kırmızı biberle servis yapın. Bir diğer alternatif yanında ketçap ve mayonezle yapacağınız sunum olabilir, seçim sizin.

Mercimekli Çoban Böreği

Malzemeler:
• 1 su bardağı haşlanmış yeşil mercimek
• 1 su bardağı haşlanmış kinoa • 2 yemek kaşığı zeytinyağı
• 1 adet soğan, küp doğranmış • 2 diş sarımsak, ince kıyılmış • 1 ½ bardak mantar, ince dilimlenmiş
• 1 su bardağı ince halka dilimlenmiş havuç • ¾ bardak taze veya dondurulmuş bezelye • 1 ½ su bardağı sebze suyu • ¼ bardak taze maydanoz, doğranmış
• 2 yemek kaşığı un • Tuz • Karabiber • Kırmızı biber

Patates püresi:
• 4-5 su bardağı soyulmuş, doğranmış patates
• ¼ fincan tereyağı • ⅓ bardak süt • Tuz

Hazırlanışı:
Fırını 205°C'ye önceden ısıtın. 3 litre su ve 1 yemek kaşığı tuzu kaynatın. Soyulmuş patatesleri ekleyin ve yumuşayana kadar yaklaşık 20 dakika haşlayın. Ateşten aldığınız patatesleri süzün ve bir tencereye geri koyup pürüzsüz olana kadar ezin. Tereyağı ve tuzu ilave edin. Sütü de ekleyin ve patatesler pürüzsüz ve kremsi hale gelinceye kadar karıştırın. Fırına dayanıklı büyük bir tavada, soğanları zeytinyağında orta ateşte soteleyin. Sarımsağı ekleyip 2-3 dakika daha pişirin. Mantarları, havuçları ve bezelyeleri ekleyip 5 dakika daha soteleyin. ¼ bardak et suyunu unla birlikte topak kalmayıncaya kadar çırpın. Et suyu/un karışımını, haşlanmış mercimeği, kinoayı, 1 ¼ bardak sebze suyunu, maydanozu, tuzu, karabiberi ve kırmızı biberi sebze karışımına ekleyin ve iyice karıştırın. Et suyunun çoğu emilene kadar (8-10 dakika) karışımı birkaç kez karıştırarak kaynamaya bırakın. Gerekirse tuzu tadın ve ayarlayın.

Fırına dayanıklı bir tava kullanmıyorsanız mercimek karışımını başka bir pişirme kabına aktarın. Patates püresini mercimek karışımının üzerine sıkın veya yayın ve hafifçe kırmızı biber serpin.Fırında 25 dakika veya patates püresinin üstü hafifçe kızarana kadar pişirin.

Adım adım Pizza Pepperoni

Malzemeler
- 230 gram un
- ⅛ çay kaşığı maya, yaş veya instant
- 1¼ çay kaşığı (8 gram) tuz
- ½ çay kaşığı şeker
- ¾ fincan (170 mililitre) ılık su
- Zeytinyağı, sızma

Adımlar
Hamuru üç aşamada hazırlıyoruz: İlk olarak, hamuru karıştırıp yoğurarak yapısını oluşturuyor ve hamura gücünü veren glüten adı verilen proteini geliştiriyoruz. Daha sonra, buzdolabında mayalanarak mayanın sihrini göstermesi ve havadar, lezzetli bir hamur elde etmesi için zaman veriyoruz. Son olarak, malzemeleri eklemek için hamuru açıyoruz.

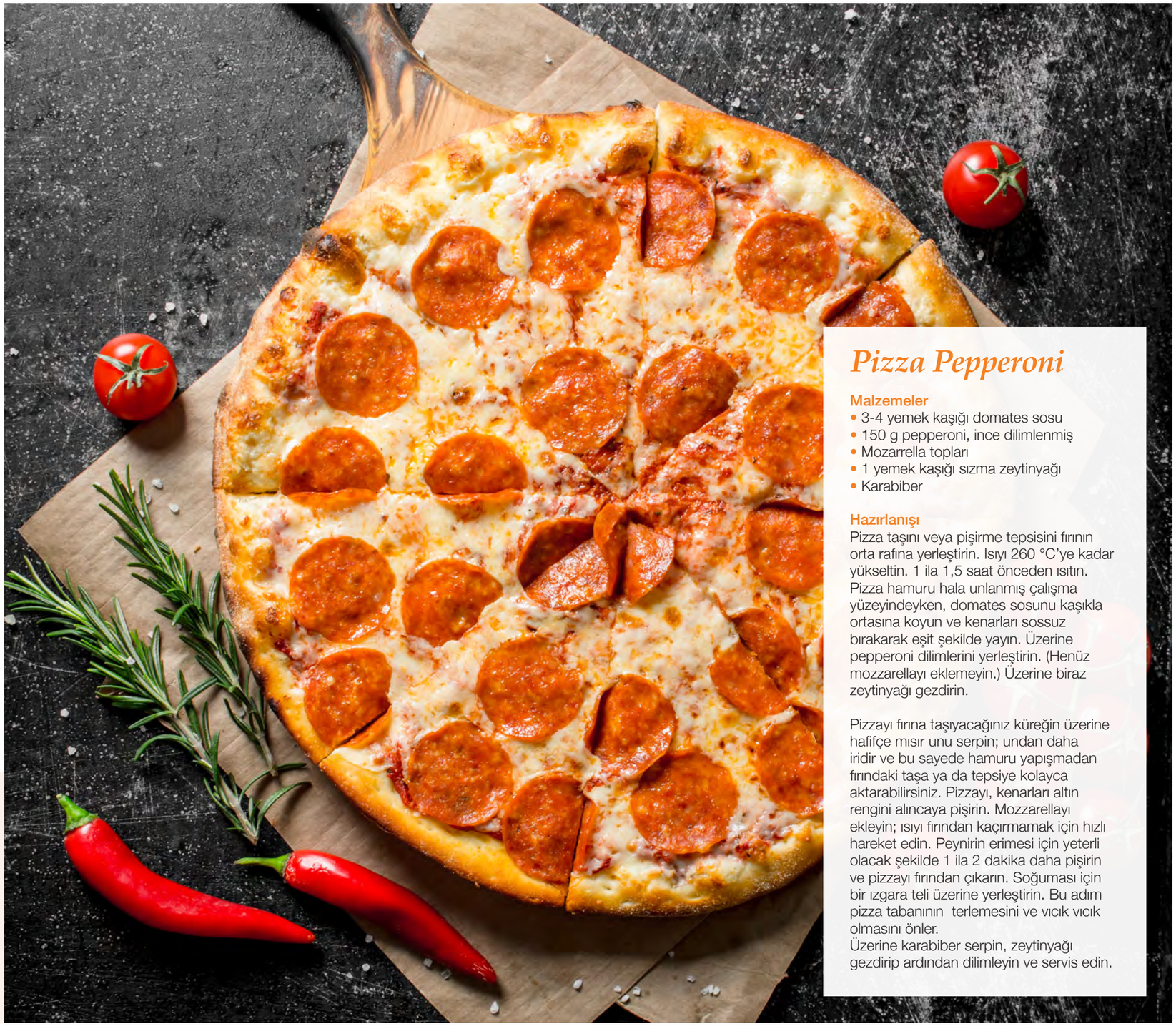
Hamurun Hazırlanması:
- Hamuru ve mayayı birlikte karıştırın. (Yaş maya kullanıyorsanız, önce şekerle birlikte biraz suda 2-3 dakika eritin. Eğer instant maya kullanıyorsanız, kuru olarak ekleyin).
- Tuzu ve ardından suyu ekleyin. Karıştırma kabında hamuru yumuşak ve pürüzsüz bir hale gelene kadar yoğurun. (Napoliten tarzı pizza hazırlarken hamuru çok fazla çalıştırmak istemezsiniz; genellikle elle veya stand mikserinin ikinci hızında yaklaşık 2-3 dakika yoğurmak yeterlidir).
- Kabı hafifçe yağlayın, hamuru tekrar içine koyun. Kasenin üzerini streç filmle veya nemli bir havluyla örtün.
- Hamuru 24 ila 48 saat boyunca buzdolabında bekleterek yavaşça mayalanmasını, aromasının ve lezzetinin gelişmesini sağlayın.

Hamurun Açılması
- Pizza hamurunun yapışmasını önlemek için ellerinize bolca un serpin.
- Kaseden bir parça hamur alın ve avuçlarınız arasında yuvarlayın.
- Hamur topunu un serpilmiş çalışma yüzeyine koyun. Üzerine hafifçe bastırarak dairesel bir şekle getirin.
- Parmak uçlarınızı kullanarak hamurun etrafındaki kenarı oluşturun.
- Elinizin büyüklüğüne geldiğinde, bir elinizle hafifçe germeye ve diğer elinizle her seferinde çeyrek tur döndürmeye başlayın.
- Pizza şekillenene ve üzeri doldurulmaya hazır olana kadar tekrarlayın.

Sosu hazırlayalım

Malzemeler
- 400 gr soyulmuş domates
- ⅔ çay kaşığı tuz

Hazırlanışı
Domatesleri bir kasede rendeleyin veya pürüzsüz bir sos için blenderdan geçirin. Tuzu ilave edin. Pizzanın üzerine sosu hemen dökün. Dikkat ettiyseniz sosu pişirmedik. Pizzayı pişirirken oluşan ısı, özellikle pizza taşı veya çelik kullanıldığında, bu işi gayet iyi yapıyor. Ama siz sosunuzu pişmiş tercih ediyorsanız, elbette öyle yapabilirsiniz.



Pizza Pepperoni

Malzemeler
- 3-4 yemek kaşığı domates sosu
- 150 g pepperoni, ince dilimlenmiş
- Mozarrella topları
- 1 yemek kaşığı sızma zeytinyağı
- Karabiber

Hazırlanışı
Pizza taşını veya pişirme tepsisini fırının orta rafına yerleştirin. Isıyı 260 °C'ye kadar yükseltin. 1 ila 1,5 saat önceden ısıtın. Pizza hamuru hala unlanmış çalışma yüzeyindeyken, domates sosunu kaşıkla ortasına koyun ve kenarları sossuz bırakarak eşit şekilde yayın. Üzerine pepperoni dilimlerini yerleştirin. (Henüz mozzarellayı eklemeyin.) Üzerine biraz zeytinyağı gezdirin.

Pizzayı fırına taşıyacağınız küreğin üzerine hafifçe mısır unu serpin; undan daha iridir ve bu sayede hamuru yapışmadan fırındaki taşa ya da tepsiye kolayca aktarabilirsiniz. Pizzayı, kenarları altın rengini alıncaya pişirin. Mozzarellayı ekleyin; ısıyı fırından kaçırmamak için hızlı hareket edin. Peynirin erimesi için yeterli olacak şekilde 1 ila 2 dakika daha pişirin ve pizzayı fırından çıkarın. Soğuması için bir ızgara teli üzerine yerleştirin. Bu adım pizza tabanının terlemesini ve vıcık vıcık olmasını önler.
Üzerine karabiber serpin, zeytinyağı gezdirip ardından dilimleyin ve servis edin.

Kaynak: https://www.jamieoliver.com/

Yeni tatlar deneyelim...

Hindili Enchilada

Malzemeler

- 400 gr hindi bonfile
- 200 gr ekşi krema
- 200 gr cheddar peyniri
- 200 gr kaşar peyniri
- 8 küçük tortilla ekmeği
- 200 ml hindi haşlama suyu

2 diş sarımsak

- Kişniş
- Tuz, Karabiber
- Servis için dilimlenmiş avokado, lime, ekşi krema

Hazırlanışı

Hindi bonfileyi haşlayın, suyunu süzüp ayrı bir kaseye alın. Haşlanmış hindi etini küçük parçalara ayırın. Kişniş yapraklarını ve sarımsağı ince kıyın. Kaşar peynirini rendeleyin.

Hindi etlerini bir kaseye alıp tuz ve karabiberle tatlandırın. Ardından kaşar peyniri, kişniş ve sarımsağı ekleyip karıştırın. Daha sonra ayırdığınız hindi suyundan 1 su bardağı ve ekşi kremayı ilave edip tüm malzemelerin birleşmesini sağlayın.

Tortilla ekmeklerinin üzerine hindili kremalı karışımdan koyup rulo şeklinde sarın.

Fırın kabına tortillaları yerleştirin. Üzerlerine cheddar peyniri koyun ve 175 derecedeki fırında yaklaşık 20-25 dakika pişirin. Kişniş yaprakları, ekşi krema ve avokado dilimleriyle servis yapın.

Yumurtalı Köfte

Hazırlaması hızlı ve kolay olan bu Yumurtalı Köfteler ile iftarda leziz bir yemeğin tadını çıkarın. Karışık salata ve çeri domateslerle birlikte servis edebilirsiniz.

Malzemeler:

- 5 küçük yumurta
- 500g dana kıyma
- 1 su bardağı galeta unu ya da ekmek kırıntısı
- 1 küçük soğan, rendelenmiş
- 2 diş sarımsak, ezilmiş
- 1 havuç, rendelenmiş (150g)
- 1 su bardağı rendelenmiş kaşar peyniri
- İnce kıyılmış maydanoz
- Karışık salata yaprakları ve çeri domates, servis için

Hazırlanışı:

Dört yumurtayı orta boy bir tencereye koyun ve 3 dakika kaynatın (yumurtalar küçük olduğu için). Süzün ve soğuduktan sonra kabuklarını soyup bir kenara alın. Kıyma, galeta unu, soğan, sarımsak, havuç, rendelenmiş peynirin yarısı, maydanoz ve kalan yumurtayı karıştırıp köfteyi yoğurun. Tuz ve karabiber ile tatlandırın. İyice birleşene kadar temiz ellerle iyice karıştırın. Dört büyük top oluşturmak için karışımı eşit olarak bölün. Bir delik açın ve her köftenin ortasına bir haşlanmış yumurta doldurun. Topları yeniden top şekline getirin.

Fırını 200C fan ayarına getirin, tepsiye yağlı kağıt serip köfteleri fırına verin. Pişmesine yakın ayırdığınız peyniri üzerlerine paylaştırın. Salata yaprakları ve domates ile servis edin.

Kaynak: https://myfoodbook.com.au/

Sote tekniği

Bale ile ilgilenenler bilir; “sote”, dansçının iki ayağı üzerinde zıpladığı ve tekrar iki ayağı ya da bazen sadece tek ayağı üzerine indiği bir harekettir. O halde yemeği sote etmek, malzemeleri bir tava ya da tencerede “zıplatırken”, onların nezaketle geri inmelerini sağlamak dersek çok da yanlış olmaz.

Sote yapmanın püf noktalarına gelin birlikte bakalım.

• Yemek yaparken tercih edilen tekniklerden biri olan soteleme, orta-yüksek ateşte, az miktarda kızartma yağı ile gerçekleştirilir. “Az” kelimesi yoruma açık olsa da kesin olan tavanın kuru olmaması gerektiğidir.

• Sote yaparken, kızartma yağı iki amaca hizmet eder: hem bir ısı iletkeni hem de bir yağlayıcıdır. Isıyı yiyeceğe aktarmak, eşit şekilde pişirmek ve ayrıca malzemelerin tavada kolayca kaymasını sağlamak için gereklidir.

• Tava, esmerleşme ve karamelleşmeyi tetikleyecek ısıda olmalı ancak yemeğin kararmasına ve yanmasına neden olacak kadar da sıcak olmamalıdır.

• Soteleme işlemi sırasında en sık yapılan hata; nemin buharlaşması sonucu yiyecek yüzeyinin kurumasıyla oluşan kabuktur: Bu kabuk, altın sarısı ya da koyu kahverengi olmalı, ama siyah olmamalıdır. Bu hale gelirse tabakta kömür tadında bir yemek bırakır.

• Kaçınılması gereken bir diğer durum ise soğuk veya yeterince uzun süre ısıtılmamış bir tava kullanmaktır. Bu hatayı fark etmek kolaydır. Tava ısı yaymalı ve yağ az miktarda da olsa dalgalanmalı ve parıldamalıdır. Eğer yemek hemen su kaybediyor ve buharlaşmaya başlıyorsa, tava yeterince sıcak değildir.

• Yemeği tencereye bıraktığınızda, yüksek bir cızırtı sesi çıkarmalıdır.

• Sotelemenin işe yaraması için yiyeceğin ince şeritler veya küçük, lokmalık parçalar halinde kesilmesi gerekir. Kalın kesilmiş yiyecekler sote edilemez, çünkü tavada savrulmaları imkansızdır.

• Soteleme aynı zamanda hareketle de ilgilidir. Profesyonel şeflerin tavayı vücuduna doğru geri çekerek yiyeceklerin tavadan dışarı fırlamasına izin verdiği, ardından tavayı ileri doğru iterek yiyecekleri yakaladığı imza niteliğindeki çevirme hareketinden bahsediyoruz. Evde tavayı bu şekilde çevirmede ustalaşmak zor olabilir çünkü çoğu ev aşçısının kullandığı tava buna uygun olmayabilir. Birçok ev mutfağının vazgeçilmez tavası olan dökme demir, ne yazık ki soteleme için uygun bir pişirme kabı değildir. Basitçe çok ağırdır. Hareket üzerindeki kontrolünüzü kaybetmeden veya kendinizi incitmeden yemeği çevirmek için zordur.

Farkı Nedir? Ekmeklik un - çok amaçlı un

Evde ekmek pişirmek için kullanılan iki ana un çeşidi var; ekmeklik un ve çok amaçlı un. Peki bu ikisi arasındaki fark nedir? Gelin birlikte öğrenelim.

Ekmeklik Un Nedir?

Ekmeklik un, çok amaçlı undan daha yüksek protein içeriğine sahip bir ürün ve bu unu suyla karıştırdığınızda içeriğindeki proteinler aktive olarak glüten oluşturuyor. Glüten hamura uzayabilirlik (esneme yeteneği) ve elastikiyet (geri çekilme veya büzülme yeteneği) kazandırıyor. Ekmek unu mayayla kabartılmış unlu mamullerin, özellikle de tam tahıl içerenlerin daha fazla kabarmasını sağlıyor. Ekmek unu tipik olarak yüzde 12 ila 14 arasında protein içeriğine sahip, bu da pizza veya focaccia gibi çiğnenebilir, esnek ve hafif olmasını istediğiniz ekmekleri pişirmek için ideal.

Çok Amaçlı Un Nedir?

Çok amaçlı un, adından da anlaşılacağı gibi çok farklı ürünler için kullanılabiliyor. Turta hamurundan kurabiyelere, çöreklerden bazı ekmeklere kadar her şey için kullanabilirsiniz. Çok amaçlı un, yaklaşık olarak yüzde 11,7 protein içeriğine sahip, bu da ekmek unu kadar yapışkan olmadığı anlamına geliyor. Çok amaçlı un, sert ve yumuşak buğday karışımından yapılıyor; nispeten yumuşak ve nötr bir aroması oluyor. Bu unla yapılan mamuller genellikle maya, şeker, tuz veya yağ gibi tarifteki diğer malzemelerden lezzet alıyor. Çok amaçlı unu krep, ekmek, kurabiye veya kek yapmak için kullanabileceğiniz gibi tava sosları veya et suyu için meyane yapmak üzere de kullanabilirsiniz. Her tür unlu mamul için ideal un olmasa da her ev mutfağının vazgeçilmezi olan çok işlevli bir malzeme olduğu kesin.

Temel Farklar

Ekmeklik un ile çok amaçlı un arasındaki en büyük fark protein içeriği. Unun protein içeriği ne kadar yüksekse, unun o kadar “susuz” olduğunu, yani daha fazla su emeceğini unutmamak gerek. Protein doğrudan glüten oluşturmak için harekete geçtiğinden, unun protein içeriği ne kadar yüksekse, pişmiş ürün de o kadar glütenli olacaktır. Çok amaçlı unla kıyaslandığında ekmeklik un, unlu mamullere daha çiğnenebilir bir doku kazandırır.

Ekmeklik Un Ne Zaman Kullanılır?

Ekmek unu, çiğnenebilir veya esnek olmasını istediğiniz tarifler için harikadır. Yani ekmeğin yanı sıra pizza hamuru, yumuşak simit, galeta, pide ve focaccia da ekmek ununun harika kullanım alanlarıdır.

Çok Amaçlı Un Ne Zaman Kullanılır?

Çok amaçlı un, çiğneme gerektiren unlu mamuller yerine yumuşak, çok amaçlı unlu mamuller yapmak için idealdir. Muffinler, kekler, bisküviler, turta hamuru için çok amaçlı un kullanılabilir.

Kaynak: https://www.marthastewart.com/

Hamur işlerinde tereyağı yerine zeytinyağı nasıl kullanılır?

Tereyağı pişirme için çok uygun olsa da zeytinyağının tereyağının içermediği daha sağlıklı yağlar ve polifenoller içerdiğine şüphe yok.

Hamur işlerinde becerikliyim yeni tarifler denemeyi de severim diyorsanız, bu içerik tam size göre. Mutfakta şef sizsiniz; örneğin daha önce kek pişirirken zeytinyağı kullandıysanız ve sonuçtan da memnunsanız, hamur işlerine zeytinyağı eklemenin farklı yollarını keşfetmek isteyebilirsiniz.

Hamur işlerinde becerikliyim yeni tarifler denemeyi de severim diyorsanız, bu içerik tam size göre. Mutfakta şef sizsiniz; örneğin daha önce kek pişirirken zeytinyağı kullandıysanız ve sonuçtan da memnunsanız, hamur işlerine zeytinyağı eklemenin farklı yollarını keşfetmek isteyebilirsiniz. Ancak bu değişikliği yapmadan önce ölçüleri nasıl ayarlayacağınızı bilmeniz önemli; örneğin tereyağı ile aynı miktarda zeytinyağı kullanmanız gerekip gerekmediği gibi. Hamur işlerinde ne zaman zeytinyağı yerine tereyağı kullanabileceğinizi ve ne zaman bunun iyi bir fikir olmadığını açıklıyoruz; ayrıca bunu başarılı bir şekilde yapmak için ipuçları da veriyoruz.

Neden Zeytinyağı ile Pişirmelisiniz?

Belki sağlık nedenleriyle sevdiğiniz bir tarifte tereyağı yerine zeytinyağı kullanmak istiyorsunuz ya da belki de çok sıkıştınız ve elinizde sadece zeytinyağı var. Tereyağı pişirme için çok uygun olsa da zeytinyağının tereyağının içermediği daha sağlıklı yağlar ve polifenoller içerdiğine şüphe yok. Zeytinyağı ayrıca unlu mamullere eşsiz bir lezzet derinliği katan bir seçim. Zeytinyağı ile pişirmek istemenizin nedeni ne olursa olsun, hepsinde olmasa da birçok tarifte tereyağı ile yer değiştirilebileceğini bilin.

Ne Zaman Yerine Kullanılabilir?

Eğer bir tarifte eritilmiş tereyağı kullanılıyorsa, bunun yerine zeytinyağı kullanılabilir. Eritilmiş tereyağı kullanılan tarifler genellikle daha nemli ve biraz yoğun olur; örneğin kekler, ekmekler ve granola.

Ölçü Nasıl Olmalı?

Başarılı hamur işleri için tereyağından biraz daha az zeytinyağı eklemelisiniz.

Ölçüyü ayarlarken:
Dört ölçü tereyağına üç ölçü zeytinyağı kullanın. Başka bir deyişle, bir tarifte dört yemek kaşığı tereyağı gerekiyorsa, üç yemek kaşığı zeytinyağı kullanmanız yeterli.

Ne Zaman Kaçınılmalı?

Oda sıcaklığında tereyağı gerektiren tariflerde zeytinyağı iyi bir alternatif değildir. Bu tariflerde genellikle oda sıcaklığındaki tereyağı ile şekerin hafif ve kabarık olana kadar çırpıldığı bir adım vardır. Bu teknik, zeytinyağı ile yapılamaz o nedenle zeytinyağından kaçınmak gerekir.

Hamur İşleri İçin En İyi Zeytinyağı Hangisi?

Zeytinyağının lezzeti unlu mamullerde öne çıkar ve bu da genel lezzeti etkiler. Yüksek kaliteli sızma zeytinyağı, başarılı sonuçların arkasındaki gizli güçtür. Pişirmeden önce mutlaka yağı tadın. Eğer yağın kendi tadını aromasını beğenmiyorsanız, onunla yemek yapmayın.

Düşük acılık seviyesinde ve meyvemsi notalara sahip hafif zeytinyağları genel olarak pişirme için en uygun olanlardır. Daha güçlü, biberli veya keskin tada sahip yağlar, bitmiş tuzlu yemeklerin üzerine gezdirmek için harikadır, ancak hamur işlerinde tereyağı için uygun bir alternatif olma olasılıkları düşüktür.

Kaynak: https://www.marthastewart.com/

Menopoz diyeti

Kilo vermek çoğu zaman zorlu bir süreç olabilir; bir de menopoz dönemindeyseniz işleri daha sıkı tutmak gerekir. Çünkü bu dönem, kilo verme konusunda çeşitli zorlukları beraberinde getirebilir. Bunlar arasında, metabolizmayı etkileyebilen ve özellikle karın çevresinde kilo alımına ve yağlanmaya yol açabilen hormon dalgalanmaları, özellikle de östrojen yer alır. İştah da görünen artış ise kalori kontrolünü zorlaştırır.

International Journal of Obesity'de yayınlanan bir çalışma, düzenli fiziksel aktivite ve yağsız proteinler ve bütün gıdalar açısından zengin dengeli bir diyetin menopoz döneminde kilo yönetimini destekleyebileceğini ortaya koyuyor.

İster kilo verme yolculuğunuza yeni başlıyor ister ilerlemenizi sürdürmenin yollarını arıyor olun, bu içerik hedeflerinize ulaşmanıza yardımcı olacak pratik tavsiyeler sunuyor.

Menopoz önemli hormonal değişiklikleri beraberinde getirir. Bu değişiklikler metabolizmanızı ve vücut yapınızı etkileyebilir.

Kilo Vermeye Başlama

Kilo kaybı, çeşitli faktörlerden etkilenen karmaşık bir süreçtir. Mesele sadece kalorileri azaltmak ya da spor salonunda saatler geçirmek değildir. Kilo vermenin temel ilkelerini kavramak, sağlık ve zindelik yolculuğunuz hakkında iyi bilgilendirilmiş kararlar almak için gereklidir. Bu temelleri anlayarak, bazen bunaltıcı olabilen diyet ve egzersiz planları dünyasında daha iyi gezinebilirsiniz. Bu sayede ulaşılabilir hedefler belirleyebilir ve uzun vadede genel sağlığınızı destekleyecek kalıcı alışkanlıklar edinebilirsiniz.
Bu bilgi sayesinde fiziksel, zihinsel ve duygusal sağlığınıza fayda sağlayacak seçimler yapabilirsiniz.
Özünde, kilo kaybı kalori açığı yaratmayı içerir. Bu, vücudunuzun enerji için kullandığından daha az kalori tüketmesi anlamına gelir. Ancak bu kalorilerin kalitesi de önemlidir. Tam tahıllı gıdalar, yağsız proteinler ve lif açısından zengin bir diyet kilo kaybını destekleyebilir ve genel sağlığı iyileştirebilir.

İşte kilo verme yolculuğunuzda göz önünde bulundurmanız gereken bazı temel faktörler:
- Dengeli beslenme
- Düzenli fiziksel aktivite
- Yeterli uyku
- Stres yönetimi
- Hidrasyon

Hormonal Değişimler ve Kilo Kaybı

Menopoz önemli hormonal değişiklikleri beraberinde getirir. Bu değişiklikler metabolizmanızı ve vücut yapınızı etkileyebilir. Bir kadının üreme yıllarının sonunu işaret eden doğal bir biyolojik süreç olan menopoz sırasında, vücuttaki östrojen seviyelerinde önemli bir düşüş olur. Adet döngüsünün düzenlenmesinden ve kemik yoğunluğunun korunmasından sorumlu bir hormon olan östrojen, vücut yağının ve kas kütlesinin dağılımında çok önemlidir. Östrojen seviyeleri düştükçe, kadınlar karın bölgesinde yağ birikimi yaşayabilir, bu da bel boyutunda artışa, diyabet ve kalp hastalığı gibi kronik hastalıklara yakalanma riskinin artmasına neden olabilir. Ayrıca, östrojendeki düşüş kas kütlesini de azaltarak kadınların yaşlandıkça güç ve hareket kabiliyetlerini korumalarını zorlaştırabilir. Bu değişiklikleri anlamak, kilo verme yaklaşımınızı uyarlamanıza yardımcı olabilir.

Kilo Vermede Beslenmenin Rolü

Mesele sadece daha az yemek değil, doğru beslenmektir. Dengeli bir diyet, doğru besinleri veren birçok gıdayı içerir. Meyveler, sebzeler, tam tahıllar, yağsız proteinler ve sağlıklı yağlar gibi her bir besin grubundan gıdaları bir araya getirmek temel vitaminleri, mineralleri ve makro besinleri almanızı sağlayabilir.

2020 yılında yapılan bir araştırma, protein açısından zengin bir diyetin en azından 6 ila 12 ay arasında değişen bir süre boyunca kilo kaybına yardımcı olabileceğini ortaya koyuyor. Tüketilen besinlerin çeşitliliği vücudunuzun sağlıklı çalışmasını sağlar, iştahınızı düzenlemeye ve gün boyunca tatmin olmanıza yardımcı olabilir. Tok ve tatmin olmuş hissetmek, aşırı yeme veya sağlıksız yiyecek seçimlerine düşkünlük olasılığını azaltır ve sonuçta kilo yönetimi hedeflerini ve genel sağlığı destekler.

Yemeklerinizi planlarken aşağıdakileri göz önünde bulundurun:
· Kas kütlesini korumak için yağsız proteinleri öğünlerinize dahil edin
· Rafine edilmiş tahıllar yerine tam tahılları tercih edin
· Bol miktarda meyve ve sebzeye yer verin.
· Avokado ve fındıkta bulunanlar gibi sağlıklı yağları seçin.

Kilo kaybı için basit bir menü:

Kahvaltı:
· Ispanaklı veya domatesli çırpılmış yumurta
· Tam tahıllı tost
· Bir meyve
Sabah atıştırmalık:
· Bir yemek kaşığı chia tohumu ile yoğurt
Öğle yemeği:
· Karışık yeşillik, ızgara tavuk salatası
Akşam üstü atıştırmalık:
· Havuç ya da elma
Akşam yemeği:
· Kinoalı ve sebzeli fırında balık

Porsiyon boyutları mevcut kilonuza ve hedeflerinize bağlı olacak, aynı zamanda aktivite seviyenizi de göz önünde bulundurmanız gerekiyor.

Adet döngüleri uyku düzenini nasıl etkiliyor?

Yeni bir çalışma, adet döngülerinin kadınların ruh sağlığını nasıl etkileyebileceğine ışık tutuyor. Araştırmalar, kadınların adet dönemleri başlamadan önceki günlerde uyku bozuklukları ve artan öfke patlamaları yaşadıklarını ortaya koyuyor.

Journal of Sleep Research dergisinde yayınlanan bu bulgular, adet döngüleri, duygusal durumlar ve uyku düzenleri arasındaki karmaşık dinamiklere dair yeni bilgiler sunuyor.

Araştırmada çalışan uzmanlar, “Çalışmamız adet döngüleri, duygular ve uyku arasındaki karmaşık etkileşim ve hormonal dalgalanmaların kadınların refahı üzerindeki etkisi hakkında değerli bilgiler sağlıyor. Bu faktörlerin nasıl etkileşime girdiğini anlayarak, uyku sağlığı ve duygusal esenlik açısından kadınların ihtiyaçlarını daha iyi karşılayabiliriz.” diyorlar.

Çalışmada, düzenli adet döngüsü olan ve doğum kontrol ilacı kullanmayan 18 ila 35 yaşlarındaki 51 sağlıklı kadının uyku ve duygusal durumları takip edildi. Katılımcılar iki adet dönemi boyunca uyku ve uyanıklık düzenlerini izleyen saatleri takarken duyguları ve uyku kaliteleri hakkında günlük raporlar verdiler. Araştırmacılar adet dönemleri, uyku kalitesi ve duygusal durumlar arasında çarpıcı bağlantılar buldular. Regl dönemlerinden önceki günlerde ve regl dönemleri boyunca kadınların uyku düzenlerinin bozulduğunu, geceleri uyanık kalma sürelerinin arttığını ve uykuda geçirilen toplam sürenin yatakta geçirilen toplam süreye oranı olan “uyku verimliliğinin” azaldığını belirttiler. Bu dönemde ayrıca öfke duygularında artış gözlenirken mutluluk, sakinlik ve coşku gibi olumlu duygularda azalma görüldü. Bu sonuçlar, adet döngülerinin kadınların uykusuzluk ve ruh sağlığı sorunlarına yatkınlığını önemli ölçüde etkileyebileceğine dair kanıtlar gösterme konusunda anlamlı. Araştırmada çalışan uzmanlar, “Bulgular, kadınlarda uyku bozuklukları ve duygusal sıkıntıları ele alırken hormonal dalgalanmaları göz önünde bulundurmanın önemini vurguluyor” diyor. Araştırmanın sonuçları, kadınlarda uyku kalitesini ve duygusal dayanıklılığı artırmayı amaçlayan tedaviler için potansiyel yöntemler sağlayabilir. Çalışma, iki adet döngüsü boyunca hem nesnel hem de öznel verilerin kullanılması da dahil olmak üzere güçlü yönlere sahip olsa da, araştırmacılar bulguların belirli sınırlamalarla değerlendirilmesi gerektiği konusunda uyarıyor. Mayıs 2020’den Ocak 2021’e kadar süren veri toplama dönemi, katılımcıların duygusal ve uyku deneyimlerini etkilemiş olabilecek COVID-19 pandemisi ile aynı zamana denk geldi. Çalışmada pandemi stresinin sonuçlar üzerinde doğrudan etkisi bulunmamış olsa da pandeminin katılımcıların refahı üzerindeki kapsayıcı etkileri tamamen göz ardı edilemez.

Kaynak: https://braintomorrow.com/

Kaç günde bir duş almalı?

Ne sıklıkla duş alırsınız? Hollywood ünlülerinden bazılarının yıkanmak için “kokmayı” beklemek gerektiğini savunduklarını biliyor musunuz?

1000’den fazla kişiyle yapılan ankete katılanların yüzde 51’i düzenli olarak duş almanın mutlak bir zorunluluk olduğunu söylüyor. Diğer taraftan, yüzde 31’lik bir kesim her gün duş almanın gerekli olmadığını savunuyor. Buna karşılık, temizliğin hayati önem taşıdığını düşünenlerin yüzde 35’i her gün, yüzde 15’i ise iki günde bir duş aldığını ifade ediyor. Katılımcıların sadece yüzde 8’i haftada bir kez duş alırken, sadece yüzde 4’ü günde iki kereden fazla duş almaktan hoşlanıyor.

Her üç katılımcıdan biri terlemenin duşa girmek için bir gösterge olduğunu kabul ediyor. Ankete katılanların üçte biri de saçlarının yağlı olduğunu ve kötü koktuğunu fark ettikten sonra duşa girdiklerini söylüyor. Her 10 kişiden üçünden fazlası “duş alamayacak kadar meşgul” olduğunu söylerken, yüzde 53’ü ne kadar yoğun olursa olsun her zaman hijyene vakit ayırdığını belirtiyor. Çocukların banyo alışkanlıkları söz konusu olduğunda, ankete katılan sıfır ila dokuz yaş arası çocukların ebeveynlerinin yüzde 84’ü banyo zamanının günlük rutinlerinin “çok önemli” bir parçası olduğunu belirtiyor.

Hollywood kokmaya mı başladı?

Güçlü kasları nedeniyle “The Rock olarak” tanıdığımız “Hızlı ve Öfkeli” serisinin yıldızı Dwayne Johnson günde birden fazla kez duş almayı sevenlerden. X’de yaptığı bir paylaşımda günde üç kez banyo yaptığını ifade etti: “Ben ‘yıkanmayan’ ünlülerin tam tersiyim. Güne başlamak için yataktan kalktığımda (soğuk), spor antrenmanından sonra (ılık), işten eve döndükten sonra (sıcak) duş alırım. Duşta peeling yaparım ve duşta şarkı söylerim” diye yazdı.

Johnson’un gönderme yaptığı “yıkanmayan ünlüler” kim diye merak edebilirsiniz, işte duş alma konusunda fazla “aceleci” davranmayan isimlerden birkaç örnek.

“Alacakaranlık” serisinin yıldızı Robert Pattinson “yıkanmamak” akımının öncülerindendi. Birkaç yıl önce temizlik konusunda çok tembel olduğunu ifade ederek hayranlarını şaşırtmıştı.

Ünlü ABD’li oyuncu Kristen Bell ve yönetmen eşi Dax Shepard’ın da çocuklarını yıkamak konusunda farklı bir bakış açıları var. Çift televizyonda katıldıkları bir programda çocuklarını yıkamadan önce “kokmasını” beklediklerini açıkladıklarında manşetlere çıktılar. Bell, “Yıkanmak için kokmayı beklemek gerek diye düşünüyorum; kokuyu aldığınızda, bu biyolojinin size haber verme yoludur ve artık temizlenmeniz gerekir.” dedi!

Yine başka bir ünlü çift Ashton Kutcher ve Mila Kunis katıldıkları podcast’te çocuklarını sadece “üzerlerinde kir gördüklerinde” temizlediklerini söylediler.

Ebeveynlerin yüzde 63’ü ünlülerin banyo konusundaki bu yaklaşımına katılırken, her dört kişiden biri buna katılmıyor. Anket ayrıca ebeveynlerin yüzde 35’inin küçük çocukları için banyo zamanına öncelik verdiğini, özellikle terli (%37) ve kokulu (%32) olduklarında onları haftada yedi veya daha fazla kez duşa soktuğunu ortaya koyuyor.

Genel olarak, ebeveynlerin yüzde 69’u küçük çocukları için iyi hijyenin gerekli olduğunu düşünüyor ve çocuklarını kendilerinden daha fazla yıkadıklarını söylüyor.

Kaynak: https://studyfinds.org/

Sıcak hava felç riskini tetikliyor

Beklenen yaz ayları geldi, havalar ısındı. Ancak şimdi de aşırı sıcaklardan ve rahatsız edici etkilerinden şikayet ediyoruz. Özellikle belirli bir yaşın üzerindekiler için durum daha kritik öyle ki araştırmalara göre aşırı sıcak geceler felç riskini artırabiliyor.

• Yeni bir çalışma, yaşlı insanların, özellikle de kadınların sıcak gecelerde felç geçirme riskinin arttığını tespit etti.
• Sıcaklık, kardiyovasküler sistemin işleyişini bozabilir, derin bir stres faktörü olarak hareket edebilir ve hatta kan damarlarının nasıl kasıldığını ve genişlediğini etkileyebilir.
• Sıcak gecelerde felç riskini azaltmak için bol su içilmeli, hava sirkülasyonu sağlanmalı, ılık duş ve banyoların yanı sıra alın ve gövde bölgesi serin tutulmalı.

2011-2020 yılları arasında hem kara hem de deniz yüzeyleri için ortalama sıcaklık, küresel olarak kayıtlara geçen en sıcak 10 yıla işaret ediyor. İklim değişikliğinin sonuçları her geçen gün daha fazla hissedilirken, bu durumun insan refahı üzerindeki sonuçlarını anlamak giderek daha acil hale geliyor.

Çalışmaya katılan araştırmacılar, özellikle yaşlı kadınlar arasında sıcak gecelerde felç geçirme riskinin %7 daha yüksek olduğunu tespit etti.

Bu çalışma için araştırmacılar, Almanya'daki Augsburg Hastanesi'nden 15 yıllık bir süre boyunca alınan hasta verilerini analiz etti. 2006 ile 2020 yılları arasında, sıcaklığın en yüksek olduğu Mayıs-Ekim ayları arasında 11.037 inme teşhisi konulduğu tespit edildi. İnme geçiren hastaların yaş ortalaması 71,3 olarak belirlendi.

Çalışmada kaydedilen en yaygın inme türü, 7.430 vaka ile iskemik inmelerdi. Ayrıca 642 hemorajik inme ve 2.947 geçici iskemik atak da kaydedildi. Çalışmaya dahil edilen inmelerin çoğu küçük veya orta şiddette inmeler olarak kabul edildi (%85).

• **İskemik inme,** bir kan damarı tıkandığında meydana gelir.
• **Hemorajik inmeler,** bir kan damarı yırtıldığında veya açıldığında meydana gelir.
• **Geçici iskemik ataklar,** inmeyi taklit eden ancak kalıcı semptomlara yol açmayan geçici kan damarı tıkanıklıklarıdır.

Felçlerin daha sıcak gecelerle ilişkisini değerlendirmek için araştırmacılar, sıcaklık, bağıl nem ve barometrik basınç dahil olmak üzere saat bazında koşulları takip edebilen yerel bir meteoroloji istasyonundan alınan verileri analiz ettiler. Ayrıca, gece yaşanan inme olayları üzerindeki etkilerini azaltmak için gündüz sıcaklığını da kontrol ettiler.

Araştırmacılar, sıcaklığın daha düşük olduğu 2006-2012 dönemine kıyasla 2013-2020 yılları arasında sıcak gecelerde inme geçirenlerin sayısında bir artış gözlemlediler.
European Heart Journal'da yayınlanan çalışmaya göre gece sıcağına karşı en savunmasız olan kişiler yaşlılar, özellikle kadınlar ve hafif inme semptomları olan bireylerdi.
Uzmanlar sonuçları "endişe verici ama şaşırtıcı değil" diyerek yorumluyor. "Önceki çalışmalardan, aşırı sıcakların kalp krizi ve inme gibi kardiyovasküler olayları artırdığını biliyoruz. Bu çalışmada uzun yıllara yayılan sağlam bir istatistiksel analiz kullanıldı, bu nedenle varılan sonuç önemli."

Diğer taraftan, çalışmaya dahil edilenlerin ortalama yaşının 70 olması nedeniyle, inmelerin sıcaktan ziyade yaşla mı ilgili olduğu yoksa yaşlıların daha savunmasız veya daha fazla risk faktörüyle mi yaşadığı gibi sorular da yanıt bekliyor.

Araştırmalar özellikle yaşlı kadınlar arasında sıcak gecelerde felç geçirme riskinin %7 daha yüksek olduğunu tespit etti.

Sıcak neden inme riskini artırabilir?

Kardiyovasküler sistem, vücudumuzun sıcaklık kontrolünün önemli bir parçasıdır. Aşırı sıcaklar, kardiyovasküler sistemin vücut sıcaklığımızı ne kadar iyi düzenleyebileceğine müdahale eder ve bu da sistemi stres altına sokar. Sıcaktan kaynaklanan dehidrasyon, kalp ve vücut üzerinde stres yaratabilir ve aşırı terleme elektrolit dengesizliklerine yol açabilir.
Sıcak aynı zamanda kan damarlarımızın daralıp genişlemesini de etkilediği için bu etkilerin sonucu olarak kalp krizi ve felç gibi kardiyovasküler olaylara neden olabilir. Çünkü aşırı sıcak, kan basıncında artışa neden olabilecek ve hatta kanın pıhtılaşabilirliğini artırabilecek bir stres faktörü olarak kabul edilir.

Sıcak havalarda felce karşı nasıl korunulur?

Uyumadan önce bol su içilmesi öneriliyor. Yatak odasında mümkün olduğunca fazla sirkülasyon olması ve pencerelerin açık tutulması tavsiye ediliyor. Böylece sıcak olsa bile hareket eden hava terin buharlaşmasına yardımcı olabiliyor.

Ayrıca ılık duş almak ve boyun, alın ve gövdeye ıslak bezler koymanın vücut ısısını düşürmeye yardımcı olabileceği belirtiliyor.

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

Sadece diş ağrısı deyip geçmeyin

Dişlerimiz, dış imajımızı oluşturmada ya da bozmada rol oynayan önemli faktörlerden biridir. Örneğin, bembeyaz dişleriyle gülümseyen biriyle karşılaştığımızda ne kadar güzel olduğunu düşünürüz. Peki ya bu gülümsemenin ardındaki dişler çarpık, kötü hizalanmış, çürük veya eksikse...

Yaşam tarzımızın diş çürümesine katkıda bulunabileceğini veya bunu önleyebileceğini biliyoruz. Örneğin,
1. Şeker tüketimi yüksek bir beslenme modeli diş çürümesini teşvik eder.
2. Dişlerimizin yeterince temizlenmemesi diş çürümesine neden olur.

Rengi solmuş dişlerden hoşlanmayız. Çiğnerken acı çekmekten de hoşlanmayız.
Bununla birlikte, çürük ya da bakımsız dişler sadece dış görüntümüzü bozmakla ve ağrı vermekle kalmaz farklı sağlık sorunlarına da neden olabilir.

Dişin içinde ne var?

Dişlerimiz kemiklere benzer, ancak kemik olarak kabul edilmezler. Mineralize kalsiyum içerirler. Bununla birlikte, kemiklerimizdeki hücreler, kırık durumunda olduğu gibi meydana gelen herhangi bir hasarı onarabilir, çünkü kemikler onarımı destekleyen osteosit hücreleri içerirken, dişlerimiz kendilerini benzer şekilde onaramaz.

Dişlerimizde kendi kendini onarma işlevinin olmaması, sağlıklı ve doğal dişlere sahip olmak istiyorsak çok dikkatli olmamız gerektiğini gösterir.

Dişlerimize nasıl zarar veririz?

Ağzımızda yaklaşık 20 milyar bakteri hücresi bulunur ve tükürüğümüzle günde yaklaşık 100 milyar bakteri hücresi yutarız. Bu bakteri hücrelerinin popülasyon dağılımı büyük ölçüde ne yediğimize ve dişlerimizi nasıl temizlediğimize bağlıdır. Dişlerimizin uygun olmayan şekilde temizlenmesi biyofilmin oluşmasına ve güçlenmesine olanak tanır, bu da zamanla dişlerimizi kaplayan sümüksü bir malzemenin gelişmesine katkıda bulunur.

Plak, her gün dişlerinizin üzerinde oluşan yapışkan bir tabakadır: Bilirsiniz, ilk uyandığınızda hissettiğiniz o kaygan/bulanık kaplama.

Canlı bakteri hücreleri, diş etini tahriş eden ve iltihaplanmaya neden olan kendi bireysel hayatta kalma faaliyetlerini yürütmektedir ve bu da zamanla bağışıklık sistemi fonksiyonlarımızın düzensizleşmesiyle sonuçlanacaktır. Eğer dişlerimizi fırçalarken bazı hassas noktalarda diş etlerimiz kolayca kanıyorsa, bu dişler şüpheye yer bırakmayacak şekilde iltihaplanmış demektir.

Başka ne gibi sonuçlar doğurabilir?

Zayıflamış bir diş, bakterilerin kana karışması için daha fazla yol sağlar. Her dişin kendi kan besleme akışı vardır. Bu bariyerin zayıflaması bakterilerin kana karışmasına olanak sağlar. Kan dolaşımına girdiklerinde, bağırsaklara kadar ilerleyebilir ve bağırsak disbiyozu ile ilgili daha fazla soruna neden olabilirler.

Ayrıca baş ağrısı, kulak ağrısı ve karaciğer sorunlarına yol açabilirler.

Dişlerimize hem içten (kendimizi neyle beslediğimiz) hem de dıştan (nasıl temizlediğimiz ve bakımını yaptığımız) bakmamız gerekir.

Kaynak: https://thethinkingscientist.medium.com/

Zayıflama ilaçları

Bilim insanları yaptıkları araştırmalarda obezite karşıtı ilaçların diğer birçok hastalığın tedavisine yardımcı olabileceğini keşfediyor. Sonuçlar hakkında kesin konuşmak için henüz erken olsa da araştırma sonuçları heyecan verici.

Dünya Obezite Federasyonu'na göre 2030 yılına kadar dünya nüfusunun yarısına yakınının obez veya aşırı kilolu olması beklendiğinden, bu ilaçlara olan talep artıyor. Gelin laboratuvarlardan çıkan son mucizelere birlikte bakalım.

Kertenkele hormonundan zayıflama ilacı

Gila, yaklaşık 50 santimetre boyunda, siyah ve turuncu pullardan oluşan kendine özgü bir kürkü olan zehirli bir Kuzey Amerika kertenkelesi. Çoğunlukla yeraltında yaşayan ve yılda sadece üç ila dört kez yemek yiyen bu uyuşuk sürüngen, ilaç sektörünün en büyük gişe rekortmenlerinden biri için ilham kaynağı oldu: Yeni nesil kilo verme ilaçları. Başlangıçta diyabet için üretilen bu ilaçların kalp, böbrek, karaciğer ve diğer hastalıklarda da faydalı olduğuna dair kanıtlar giderek artıyor.1980'lerin sonlarından beri bilim insanları, yemekten sonra bağırsaklar tarafından salgılanan glukagon benzeri peptid-1 (glp-1) adlı bir bağırsak hormonunun diyabet tedavisine yardımcı olabileceğine inanıyordu. glp-1, insülin (kan şekeri seviyesini düşüren bir hormon) üretimini artırır ve glukagon (kan şekeri seviyesini artıran) üretimini azaltır. Ancak glp-1 vücuttaki enzimler tarafından çok hızlı bir şekilde parçalanır, bu nedenle vücutta sadece birkaç dakika kalır. Öyle ki ilaç olarak kullanılacak olsaydı, hastalar her saat başı glp-1 enjeksiyonuna ihtiyaç duymak gibi istenmeyen bir durumla karşı karşıya kalacaklardı.

1990 yılında araştırmacılar, Gila'nın zehrinde bulunan bir hormon olan "exendin-4"ün insan glp-1'ine benzediğini keşfetti. Daha da önemlisi, kertenkelenin nadir yemeklerinden birinin ardından salınan exendin-4, glp-1'e kıyasla enzimatik parçalanmaya karşı daha dirençli olduğu ve vücutta saatlerce kaldığı görüldü. Amerikan ilaç şirketi Eli Lilly ve bir biyoteknoloji firması olan Amylin Pharmaceuticals tarafından yaratılan kertenkele hormonunun sentetik bir versiyonu olan exenatide'in Amerika'da diyabet tedavisi için onaylanması 10 yıldan fazla sürdü. Bu adım, diğer firmaları insülin enjeksiyonlarının ötesinde diyabet için bir tedavi seçeneği olarak daha etkili ve daha uzun ömürlü glp-1 ilaçları geliştirmeye teşvik etti.

Mide boşalma hızının yavaşlaması

Bilim insanları glp-1'in başka bir yan etkisi olduğunun da farkındaydı: Gıdanın midede daha uzun süre kalmasını sağlayan ve iştahı bastıran "mide boşalma" hızını yavaşlatıyordu. Ancak potansiyel kilo verme faydaları ilk başta ciddi bir şekilde takip edilmedi. Danimarkalı Novo Nordisk, ancak 2021 yılında, aşırı kilolu veya obez hastaların 68 hafta boyunca Ozempic adı altında pazarlanan glp-1 bazlı diyabetik ilacı semaglutide'in haftalık dozunu aldığı bir klinik çalışmadan elde edilen verileri gösterdi. Sonuçlar çarpıcıydı; katılımcılar ortalama olarak vücut ağırlıklarının %15'ini kaybetmişti.

Yazının devamı için qr code'u telefonunuza okutmanız yeterli.

Kaynak: https://www.economist.com/science-and-technology

Psikolojik açlık

Kilo vermenin sadece ‘Daha Az Yiyin, Daha Çok Hareket Edin’ meselesi olduğunu bir kenara bırakmaya ve farklı bir görüşe kulak vermeye ne dersiniz? Bu görüş, basitçe aşırı yeme sorununu daha derin bir düzeyde anlamaya ve temel nedenlerine inmeye çalışıyor. Gelin detaylara birlikte bakalım.

Birine sadece ‘neşelen’ diyerek depresyonunu tedavi etmeye çalışmanın faydasız olması gibi, açlığın nedenini bilmeden kalorileri azaltmaya çalışmak da başarısız olmaya mahkum bir eylem. Karnımız guruldadığında hissettiğimiz fiziksel açlık kesinlikle önemli bir husus. Ancak aşırı yememizin daha da önemli bir nedeni var. Çoğu zaman fiziksel olarak aç olmadığımız halde yemek yeriz. Çünkü, doyurmak için boşuna çabaladığımız bir psikolojik açlık söz konusudur. Şimdi bu farklı ‘psikolojik’ açlık türlerinden bazılarını ele alalım.

Duygusal Yeme

Birçok farklı nedenden dolayı yemek yeriz. Yiyecekler yalnızca fiziksel açlığı gidermekle kalmaz, aynı zamanda duygularımızı da etkiler. Şeker ve rafine karbonhidratların beynimizdeki dopamin seviyelerini etkilediğini ve ayrıca ödül devrelerini aktive ettiğini biliyoruz. Bu yüzden çocuklar tatlı yiyeceklere güçlü bir şekilde tepki verirler. Bu ödüllendirici bir davranıştır ve beynimiz bunu arzular.

Duygusal yemek, aslında bizi ödüllendireceğini bildiğimiz bir şey yiyerek olumsuz duygu durumumuzla mücadele etme girişimimizdir. Örneğin, yeni ayrılmış insanlar kendilerini rahatlatmak için bir koca kase dondurma ya da paket paket tatlı kurabiye yerler.

Stres kaynaklı yeme, duygusal yemenin bir başka şeklidir. Anksiyete veya stresli durumlar bizi olumsuz bir ruh haline sokar. Bunu iyileştirmeye çalışmak için, fiziksel olarak aç olmasak bile bilerek yemek yiyebiliriz. Bazı yiyecekler rahatlatıcı yiyecekler olarak bilinir ve neredeyse her zaman yüksek oranda işlenmiş karbonhidrat ve şeker içerirler. Aşırı derecede kurabiye ve dondurma yeriz ama neredeyse hiç brokoli ya da tavuk yemeyiz. İçgüdüsel olarak bazı yiyeceklerin duygularımızı geçici olarak değiştirebileceğini biliriz, ancak o an için bu rahatlama buna değer gibi görünür; sonrasında pişman oluruz.

Eğer stres, anksiyete ya da depresyon nedeniyle ‘çok fazla’ yiyorsak, o zaman ‘günde 500 kalori daha az yeme’ tavsiyesi faydasızdır. Bunun yerine, stres faktörünü belirlememiz ve bununla alternatif bir şekilde başa çıkmamız gerekir.

Gıda Bağımlılıkları

Gıda bağımlılığı nispeten yeni bir araştırma alanı. Doğal gıdalar neredeyse hiçbir zaman bağımlılık yapmaz. Neredeyse hiçbir zaman kırmızı et ya da hindi eti bağımlısı olmayız. Ancak, çevrenizdeki kaç kişinin “cips, kek, pasta, şeker ya da şekerleme bağımlısıyım” diyebileceğini bir düşünün.

Rutin / Alışkanlık

Çocukları düşünün, bazen onlara bir şey yedirmek çok zordur. Ebeveynler olarak, obezitenin yetersiz beslenmeden çok daha sorunlu olduğu günümüz ortamında bile, yetersiz besleneceklerinden endişe ederiz. Çocuklar yemek yemediğinde, onları yemeye zorlarız. “Yemeğini bitirene kadar tatlı yok!”, “Yemeğini bitirene kadar masadan kalkamazsın”, “Tabağında yemek bırakma”. Belki de acıkmamıştır, hiç düşündünüz mü?

Genellikle rutinin bir parçası olarak yemek yeriz. Kahvaltı, öğle yemeği ve akşam yemeği. İnsanlar aç olmasanız bile bu yemekleri yemeniz gerektiğini söylüyor. Bazı bilim insanları ise 16 saat boyunca yemek yememenin kalp krizi riskini neredeyse iki katına çıkaracağını bile iddia ediyor.

Bir rutine ya da alışkanlığa takılıp kaldığımızda, sırf belli bir saatte yemek yemeyi beklediğimiz için sıklıkla aç kalırız. Aç olmadığınızda yemek yemek, kilo vermek için özellikle iyi bir strateji değildir. Vücudunuzun enerjiye ihtiyacı yok. Yemek yemek için herhangi bir psikolojik nedeniniz de yok. Yine de kendinizi bir şeyler yemeye zorlamak mı istiyorsunuz? Bu kilo almaktan başka size ne kazandırabilir?

Çözüm, yemenin alışkanlığınızla bağlantılı olduğunu anlamak ve bilinçli yemek yemektir. Bir bebek veya küçük bir çocuk gibi vücudunuzu dinlemeyi öğrenin. Çünkü rutinler nedeniyle aşırı yemek yiyorsanız, o zaman bu rutinleri değiştirmeniz gerekir.

Çeşitlilik

Çeşitlilik yaşamın çeşnisi ve maalesef aşırı yememize de neden oluyor. Nispeten monoton olan diyetler sıklıkla kilo kaybına yol açar. Çünkü acıktığımız için yeriz ama fiziksel açlık bitince yemek yemeyi bırakırız çünkü diyet yemekleri pek de zevkli değildir, ne dersiniz?

Kaynak: Dr.Jason Fung

Hayvansal ve bitkisel protein tercihi uyku kalitesini etkileyebilir

Uzmanlar sağlıklı bir yaşam için yetişkinlerin gecede en az 7 saat kaliteli uyku alması öneriliyor. Bugüne kadar beslenme alışkanlıklarının uyku kalitesi üzerindeki etkisini inceleyen araştırmalar yapılmasına rağmen kesin kanıtlara ulaşan çalışma sayısı hayli sınırlı.

Yeni yapılan bir araştırmada İrlanda ve Amerika Birleşik Devletleri'ndeki araştırmacılar proteinin uyku kalitesini etkileyip etkilemediğini incelediler. Toplam protein alımının bir etkisi olmasa da bitkisel kaynaklardan alınan proteinin kişinin uyku kalitesini artırabileceğini buldular. The European Journal of Clinical Nutrition'da yayınlanan araştırmayla ilgili özet bilgiler ilginizi çekebilir.

Uyku ve protein kaynakları arasındaki bağlantı

Araştırmacılar, ABD'li sağlık profesyonellerinin üç farklı kohortundan (büyük bir grup insanı takip eden ve maruz kaldıkları risk faktörlerinin sağlık üzerindeki etkilerini değerlendiren çalışma) aldıkları veriler üzerinde çalıştılar. Araştırma kapsamında 83.338 kadın ve 14.796 erkekten elde edilen veriler analiz edildi.

Araştırmacılar, 130'dan fazla farklı gıda maddesini içeren bir gıda sıklığı anketi kullanarak katılımcıların beslenme düzenlerini değerlendirdiler. Katılımcıların her bir gıdayı "hiç ya da ayda bir kereden az" ile "günde altı kereden fazla" arasında, standart porsiyon boyutlarına göre tükettiklerini bildirmeleri istendi.

Ayrıca tüm katılımcılar uyku süresi, uyku gecikmesi (uykuya dalmak için geçen süre), uyku verimliliği (toplam uyku süresinin yatakta geçirilen toplam süreye oranı), uyku bozukluğu, uyku kalitesi, uyku ilacı kullanımı ve uyku sorunları nedeniyle gündüz işlev bozukluğunu değerlendiren bir anketi doldurdular.

Bitkisel protein uyku kalitesini artırabilir

Toplam protein alımının üç kohortun hiçbirinde uyku kalitesi üzerinde bir etkisi olmadığı sonucuna varıldı.

Bununla birlikte, araştırmacılar farklı protein kategorilerine baktıklarında bazı küçük farklılıklar buldular.

Çalışma, daha yüksek miktarda bitkisel protein tüketen kadınların daha iyi uyku kalitesi bildirdiğini, ancak erkeklerde net bir eğilim olmadığını ortaya koydu.

Araştırmacılar et alt gruplarını analiz ettiklerinde, daha fazla işlenmiş kırmızı et ve kümes hayvanı tüketiminin daha düşük uyku kalitesiyle ilişkili olduğunu, işlenmemiş kırmızı etin ise sadece kadınlarda uykuyu olumsuz etkilediğini buldular. Süt proteini bir grupta daha iyi uyku ile ilişkiliyken, diğer gruplarda olumlu ilişkili bulunmadı.

Balık tüketiminin de uyku kalitesi üzerinde herhangi bir etkisi olmadığı sonucuna varıldı.

Çalışmaya katılan uzmanlar en önemli bulgunun, protein miktarının değil ama protein türünün uyku kalitesi açısından fark yaratabileceği olduğunu vurguluyorlar.

Beslenme düzeni uykuyu neden etkileyebilir?

Yüksek karbonhidratlı diyetlerin ve triptofan, melatonin ve bitkisel besinler içeren gıdaların uyku sonuçlarının iyileşmesiyle bağlantılı olduğunu gösteren farklı araştırmalar da var.

Triptofan, çeşitli gıdalarda bulunan vücutta serotonin ve melatonin üretimi için gerekli olan bir amino asit. İyi kaynakları arasında süt/süt ürünleri, kümes hayvanları, yağlı balıklar, koyu yeşil yapraklı sebzeler, yumurta, soya ürünleri, fındık ve tohumlar bulunuyor.

Hem bitkisel hem de hayvansal proteinlerde bulunan önemli bir amino asit olan triptofan, uykuyu teşvik eden serotonin ve melatonin üretimini destekliyor. Bitkisel proteinlerdeki daha yüksek triptofan seviyeleri de uyku kalitesini potansiyel olarak artırıyor.

Yetersiz ya da kalitesiz uyku, kronik hastalıklar, obezite, bağışıklık sistemi bozukluğu ve hafıza ve düşünme problemleri riskini artırır.

Beslenme kalitesi, öğün zamanlaması, kafein alımı, alkol tüketimi, egzersiz ve stres seviyeleri gibi diğer faktörlerin de uyku kalitesini etkilediği biliniyor; mevcut çalışma bu faktörlerden bazılarını dikkate alırken, daha ileri çalışmalar, beslenme ve uyku kalitesi arasındaki ilişkinin daha kapsamlı bir şekilde anlaşılmasına yardımcı olacaktır.

Aklınızda bulunsun

Uyku sırasında kişinin kan basıncı ve kalp atış hızı düşer, metabolizması değişir, hormonları dengelenir, daha az sıklıkta ve daha az derin nefes alır, öğrenme ve hafızası gelişir.

Yetersiz ya da kalitesiz uyku, kronik hastalıklar, obezite, bağışıklık sistemi bozukluğu ve hafıza ve düşünme problemleri riskini artırır.

Uyku kalitesini artırmak için yapabilecekleriniz:
- Hafta sonları da dahil olmak üzere her gün aynı saatte yatmak ve aynı saatte uyanmak
- Yatak odasının karanlık, sessiz, çok sıcak olmamasını ve yatağın rahat olmasını sağlamak
- Yatmadan 2 saat önce elektronik cihazları kullanmayı bırakmak
- Kafein, nikotin ve alkolden kaçınmak
- Düzenli egzersiz yapmak
- Gerekirse rahatlama teknikleri kullanarak stresi yönetmek.

Kaynak: www.medicalnewstoday.com

56 Yaşında Nasıl 20 Gösteriyor? Jason Statham Mucizesi

Hiç düşündünüz mü; bir insanı gerçekten ‘yaşlı’ yapan nedir? Bu sadece kaç yıl yaşadığımızla mı ilgilidir, yoksa o yılları nasıl yaşadığımızla mı? Yaşlanmanın tanımını yeniden yapan aksiyon filmlerinin ünlü yıldızı 56 yaşındaki Jason Statham bu konuda dikkat çeken bir örnek.

Jason Statham’ın Hollywood’daki “karizmatik” imajını korumak için yaşına nasıl meydan okuduğunun ardında fitness ve beslenme rutinindeki sırlar var.

Hepimiz Jason Statham’ın heyecan verici aksiyon filmleriyle ünlü olduğunu biliyoruz. Onu düşündüğünüzde aklınıza muhtemelen son hızla birbirini kovalayan arabalar, patlamalar arasında dövüş sahneleri ya da dudak uçuklatan atlamalar zıplamalar geliyordur.
Peki aktör bu zorlu roller için nasıl formda kalıyor dersiniz? Elbette formunun sırrı sadece düzenli spor salonu ziyaretlerinden daha fazlası. Statham ağırlık antrenmanı, dövüş sanatları, sprint ve yüzmeyi içeren sıkı bir fitness rutini izliyor. 56 yaşında olmasına rağmen hiç yavaşlamıyor ve hâlâ pek çok genç erkeği kıskandıracak bir fiziğe sahip.

Nasıl besleniyor?

Jason’ın kişisel antrenörü Logan Hood, “Taşıyıcı” filmindeki gibi zorlu rollere hazırlanırken aktörün her 2-3 saatte bir olmak üzere günde altı küçük öğün yediğini söylüyor. Bu şekilde sık yemek kan şekerini dengede tutuyor ve metabolizmasını hızlandırıyor.

Ulusal Sağlık Enstitüleri’nde yayınlanan bir çalışma da gün boyunca daha sık yemek yemenin kan şekeri seviyelerini düzenlemeye yardımcı olabileceğini öne sürüyor.

Jason’ın günlük beslenme planı, makro besin öğeleri olan protein, karbonhidrat ve sağlıklı yağları yeterince almasını sağlamak için çeşitli yiyecekler içeriyor.
- Kahvaltı: Dört tam yumurtadan omlet (ekstra kalori için sarısı dahil), gün boyunca güç sağlayacak karbonhidrat için 100 gr yulaf ve en az bir mevsim meyvesi yiyor.
- Öğle Yemeği: Genellikle 150-200 gr haşlanmış tavuk göğsü, 100 gr pirinç ve pişirildiğinde çiğden daha fazla antioksidan sağlayan buharda pişirilmiş sebzeler tüketiyor.
- Atıştırmalık: Öğleden sonra bir kase kuruyemiş ve meyve ile öğünler arasındaki boşluğu mükemmel şekilde dolduruyor. Ayrıca yağ, lif, vitamin ve protein açısından sağlam bir destek almış oluyor.
- Akşam Yemeği: Genellikle akşam 19.00 civarında yüksek protein kaynakları ile bol yeşillik tüketiyor.

Statham'ın Dört Fitness Kuralı

1. Asla bir antrenmanı tekrarlamayın: Statham’ın aynı antrenmanı asla iki kez yapmadığı bildiriliyor. Çeşitliliğin antrenmanlarını heyecanlı kıldığına ve motivasyon kaybını önlemeye yardımcı olduğuna inanıyor.
2. Hareket kabiliyetiniz üzerinde çalışın: Aktör çekimlerde mümkün olduğu kadar az dublör kullandığı için antrenmanlarında hareket kabiliyetini, çevikliği ve hareket aralığını geliştirmeye odaklanıyor.
3.Her zaman bir antrenman hedefiniz olsun: Sadece bir programa bağlı kalmak yerine, haftalar içinde belirli bir kilo vermek veya hızınızı artırmak gibi belirli hedefler belirleyin.
4. Daha kısa, daha yoğun antrenmanlar yapın: Statham antrenmanların dinlenme sürelerini kısa tutmayı tercih ediyor ve ağırlık odasında 30 ila 40 dakikadan fazla zaman geçirmiyor.

Haftalık Egzersiz Rutini

Jason Statham’ın haftalık egzersiz rutini tamamen çeşitlilik ve denge üzerine kurulu. Her kas grubunun biraz çalıştırmak için egzersizlerini karıştırıyor.

Pazartesi:

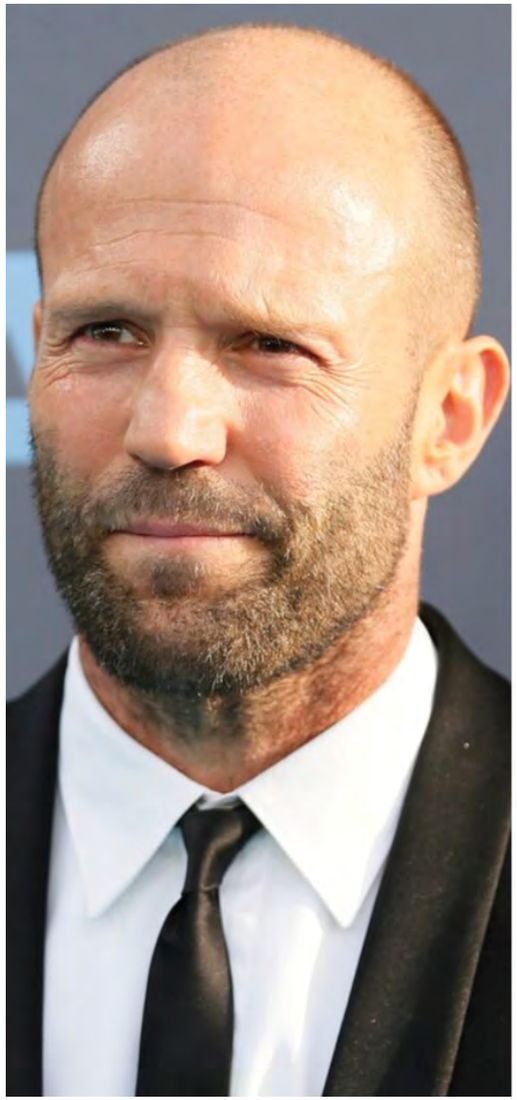
Jason Statham egzersiz haftasına pazartesi günü zorlu program ile başlıyor.
Antrenman menüsünde neler olduğunu merak ediyor olabilirsiniz:
- Kürek çekmek: Kalbin kan pompalanmasını sağlar ve tüm vücudu çalıştırır.
- Şınav: Üst vücut ve çekirdek gücü oluşturur.
- Barfiks: Sırt ve kolları güçlendirmek için idealdir.
- Vücut Ağırlığıyla Squat: Güç için bacakları ve kalça kaslarını hedefler.
- Stiff-Legged Deadlift: Hamstringlere ve bele odaklanır.
- Diz Kaldırma: Karın kaslarını ortaya çıkarmak için mükemmeldir.

Salı:

- Kürek çekmek: Bu hareket sadece kalp atış hızını artırmakla kalmıyor, aynı zamanda kardiyovasküler sağlığı geliştiriyor ve daha iyi kas koordinasyonu için tüm vücudunu çalıştırıyor.
- Bench Press: Daha sonra göğüs ve kollarını güçlendirmek için bench press egzersizine geçiyor. Bu egzersiz, üst vücut gücü oluşturmak ve kollar ile omuzlardaki kemik yoğunluğunu artırmak için ideal.
- Military Press: Omuz kaslarını geliştirmek için “military press” ile devam ediyor. Bu, çekirdek stabilitesini ve üst vücut gücünü geliştirmeye yardımcı olur.
- Chest Fly: Daha sonra göğsünü genişletmek ve sıkılaştırmak için “chest fly” yapıyor. Bu egzersiz göğüs kaslarını genişletir ve omuz esnekliğini ve sağlığını geliştirir.
- Tricep Press Down: Triceps kaslarını şekillendirmek için çalışıyor. Trisepslere odaklanmak eklem stabilitesini artırır.
- Kettlebell Farmer Hold: Son olarak tutuşunu ve genel dayanıklılığını geliştiren kettlebell tutuşlarıyla egzersizi bitiriyor. Bu egzersiz, günlük aktiviteler için gerekli olan kavrama gücünü artırır, fiziksel dayanıklılığı ve duruşu geliştirir.

Çarşamba:

- Kürek çekmek: Jason hafta ortası rutinini kürek çekme seanslarıyla başlayan antrenmanlarla karıştırıyor. Bu onun kardiyovasküler kondisyonunu artırıyor ve aynı zamanda hızlı bir şekilde kalori yakarken kalbinin ve ciğerlerinin daha verimli çalışmasına yardımcı oluyor.



Yazının devamı için qr code’u telefonunuza okutmanız yeterli.

Kaynak: https://nikkihere.medium.com/
Fotoğraflar: https://julienquaglieriini.com/

Stretch Pasif Aktif

Esneme hareketleri düzenli egzersiz yapmıyor olsanız bile günlük rutininize dahil etmeniz gereken hareketler. Kas gerginliğini azaltmak, ağrıları hafifletmek, vücut esnekliğini ve hareket açıklığını arttırmak, yaş aldıkça sakatlanma riskini azaltmak için haftada en az 2-3 defa yapılması öneriliyor.

Neden Zor?

Esneklikte ilerlemek, vücut geliştirme egzersizlerinizde ilerlemekten farklıdır. Vücut geliştirme egzersizlerinizde ilerleme kaydetmek çok daha kolaydır çünkü efor temeline dayanır. Örneğin vücudunuz daha fazla ağırlık kaldırmak için kas topladıkça zaman içinde bir ağırlığın sizin için çok hafif olduğunu fark eder ve ilerlemeyi bu şekilde ölçersiniz. Esneklik antrenmanında ise bu genellikle her şeyden çok fizyolojik bir mücadele haline gelir.

Bir esneme pozisyonuna girdiğinizde, kendinizi bir pozisyonda sıkışmış olarak bulursunuz; kendinizi biraz daha zorlayabilseniz bile artık daha ileri gidemeyeceğinizi fark edersiniz. Bu kısıtlama vücudunuzdan gelen bir tür sinyaldir.

Aslında, merkezi sinir sisteminiz kendinizi yaralayacağınızı düşünür ve harekete geçerek bunu önler. Bununla mücadele etmek için, o pozisyonda daha ısrarlı olmanız ve merkezi sinir sisteminize kendinizi o pozisyonda tutabileceğinize dair güven vermeniz gerekir. İşte bu yüzden esneklik antrenmanı söz konusu olduğunda pasif esneme yeterli değildir.

Kaynak: www.medium.com

Pasif Esneme İşe Yaramaz mı?

Yeni başlayanların çoğunun pasif esneme ile başlaması önerilir. Bu başlangıçta, vücudunuza daha önce bulunduğunuzdan daha zor bir pozisyona girmek istediğinizi söylemek için idealdir. Muhtemelen pasif esneme ile ilerleme kaydedebilirsiniz ama sadece belirli bir noktaya kadar. Pasif esnemenin yanı sıra aktif esneme yöntemlerini de kullanmanız gerekecektir:
- PNF (Germe) egzersizi
- Ağırlıkla hareket egzersizi

PNF egzersizi

Kullanmayı düşünebileceğiniz yöntemlerden biri de PNF (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation) germe yöntemidir. Yapılan çalışmalar kas esnekliğini geliştirdiği, aktif ve pasif hareket açıklığı üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir.

Bu egzersizi yapmak için:

- kas grubunuzun gergin bir pozisyonda olması gerekir
- gerilmiş kasınızı ~5-10 saniye boyunca kasmaya çalışın
- sonra serbest bırakın ve tekrar daha uzun bir süre için deneyin

Ağırlıkla hareket

Diğer esneme biçimlerini birleştirmenin bir başka yolu da ayaklarınıza hafif kettlebell'ler takarak yere sırt üstü düz bir şekilde uzanmaktır.

Bu esneme hareketinde yerçekiminden yararlanabilir bacaklarınızın mümkün olduğunca aşağıya inmesine izin vererek gergin tutmaya çalışabilirsiniz.

Pasif esnemenin yanı sıra egzersiz rutinlerinize bu hareketleri ekleyebilirsiniz.

Valizdeki ayrıntılar seyahati tamamlar

Bütün sene çalıştınız ve sonunda tatilinizi organize ettiniz, biletler de tamam. Her şey en ince ayrıntısına kadar düşünüldü. Pekiyi ya valiziniz?

Seyahate çıkmadan önce bir telaş sarar herkesi. Hangi valizi kullanmalıyım? Hangi giysilerimi yanıma almalıyım? Beraberimde kaç çift ayakkabı götürmeliyim? Bunlar gibi birçok soru kafanızı meşgul ederken ufak tefek unsurlar unutuluverir. Oysa ayrıntılardır konforu getiren… Düşünün, gittiğiniz yerde her zaman kullandığınız şampuandan bulamadığınız için saçlarınız kepeklenebilir, tutmaz tutmaz seyahatin ortasında baş ağrınızın tuttabilir. O an size iyi gelen ilaç yanınızda yoksa nasıl bir durum içinde olacağınızı hayal edin.
Bütün bu zorlukları yaşamamak için yanınıza neler almanız gerektiğini hatırlatıyoruz. İşte ayrıntılar…

Temel İhtiyaç Listesi

Seyahata çıkarken giysileriniz ve ayakkabılarınız dışında yanınıza almanız gerekenler şu şekilde sıralanabilir:

- Banyo kiti: kapaklı diş fırçası, diş macunu, deodorant, seyahat sabunu, şampuan, saç kremi, güneş kremi, nemlendirici, tıraş bıçağı, tıraş losyonu, tırnak makası, saç fırçası, temizlik malzemeleri, ıslak mendil
- Düzenli kullandığınız ilaçlar
- İlk yardım çantası: bandajlar, antiseptik bezler, cımbız, böcek ısırmasına karşı pomad/ilaçlar…
- Giysi bakım eşyaları: dikiş seti, seyahat deterjanları, katlanır eşya askısı, elbise kılıfı…
- Taşınabilir şarj aleti
- Mini defter, kalem
- Yağmurlu hava için kıyafetler: şapka, şemsiye, yağmurluk
- Deniz kıyafetleri, deniz gözlüğü, bone, ihtiyaç halinde kulak-burun tıkacı
- Farklı ölçülerde torba; ıslak ve kirli giysilerin muhafaza edilmesi için
- Gözlük ya da kontakt lens
- Rezervasyon bilgileri
- Seyahat biletleri
- Bel çantası, su geçirmez kese ve güvenlik cepli giysiler seyahatiniz esnasında paranızı ve önemli evrakınızı güvenle saklamanıza yardımcı olabilir.

Banyo ve bakım malzemeleri

Şahsi eşyalarınız için küçük çantalar yapabilirsiniz. Örneğin banyo eşyalarınızı bir çantaya, ilaç ve bakım eşyalarınızı başka bir çantaya yerleştirin. Bu mini saklama çantalarını uçakta kullanmak için yanınıza, el bagajınıza alabilirsiniz; taşıma kurallarını göz önüne almalısınız. En fazla vakit kaybettiren ve aceleyle toparlanırken unutulan eşyalar küçük banyo ve bakım gereçleridir. Bu yüzden bu küçük çantaları evinizde her an hazır durumda muhafaza etmeniz, herhangi bir yolculuk anında önceden hazır olmanızı sağlar. Valizinizi hazırlarken ne kadar rahat edip stresten arınacağınıza şaşıracaksınız.

Açık hava önlemleri

- Güneş veya rüzgar koruyucu şapka
- Güneş koruyucu krem
- Güneş ve rüzgar yanıkları için aloe veralı krem
- Dudak nemlendirici
- Böcek kovucu

Seyahat konfor seti

- Kulak tıkacı
- Göz bandı
- Seyahat yastığı