

İYİ BESLEN, İYİ HİSSET

güzel yaşa

2018-04

SÜRDÜRÜLEBİLİR BESLENME
DOĞRU EGZERSİZ HANGİSİ
YILBAŞI SOFRASI İÇİN ÖNERİLER
DİJİTAL DETOKS
GÜÇLÜ BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ

KESTANE
ZAMANI





Değerli Okurlar,

Güzel Yaşa platformunun dergisi 6'ncı sayısı ile sizinle kucaklaşıyor. Çok değerli ve özel bir sevinç yaşıyoruz. Ne demek istediğimi şöyle aktarmak isterim...

Özellikle teknoloji sayesinde giderek çoğalıp kalabalıklaşıyor aynı hızla giderek yalnızlaşıyoruz. Bizi eskiden ayıran fiziki uzaklıkların hepsi yerini sanal yakınlığa bıraktı. Birdenbire çoğalmak, ses vermek, duyulmak; anında yanıt almak, daha çok şeyin parçası olmak ve kalabalıklar arasında yaşamak başımızı döndürdü. Neden sonra... kalabalıkların içinde aradığımızın, özelleştirilmiş zenginlikler olduğunu fark ettik.

Bu özel alanlardan biri "güzel yaşa" m teması ve altında birleşen başlıklar. Güzel Yaşamak felsefesini seçenler olarak benzerlikler, paralellikler yaşıyoruz. Bizi birbirimize yakınlaştıran maddi zenginlik değil, bilginin getirdiği, öğrenmenin tetiklediği entelektüel doku.

Güzel Yaşam kavramını, işim ve uzmanlık alanlarımdan dolayı, profesyonel hayatımda Pınar Et, Süt, Su olmak üzere gıda ve gıda endüstrisi ağırlıklı, diğer yandan Dyo, Viking, Altın Yunus markalarımızdan dolayı farklı alanlarda günlük rutinimde yaşıyorum. Pek tabii biliyorum ki, müzik, arkeoloji, sanat, seyahat, sosyal hayat, teknoloji, bilim ve saymakla bitmeyecek başlıklar "Güzel Yaşa" m temasını zenginleştiren diğer unsurlar.

Güzel Yaşa olarak bir dergiyle çıktığımız yolculukta felsefeye, uzmanlıklarımızla katkımızı vermek istedik. Kısa zamanda büyük bir platforma dönüştüğümüzü biliyorsunuz. Bundan sonraki adımı da müjdelemek istiyorum. Sizlere dokunmaya karar verdik. Yanınızdayız artık. Yüz yüze buluşmalar organize ediyoruz.

Mutfak Sanatları Akademisi (MSA) partnerlerimiz arasında yer alıyor. MSA'da hem deneysel hem de bilgilendirici çalışmalar yaparak paylaşmaya başlıyoruz. İlk çalışmamız için hindi etini seçtik. Eminim biliyorsunuz, hindi etinin ülkemizde yaygın şekilde tüketilmesi adına liderlik yapmaktayız. Kurucumuz Selçuk Yaşar'ın vizyoner bakış açısı sayesinde uzun yıllardan beri hindi çiftliklerinde yetiştirdiğimiz sağlıklı ırklar ve tesislerimizde geliştirdiğimiz inovatif hindi ürünleriyle çocuk, genç, yetişkinlere sağlıklı besinler sunuyoruz. Besleyici olduğu kadar ekonomik de olan hindi etinin yaygınlaşmasını arzu ediyoruz.

Lezzetli olduğu kadar temiz, sağlıklı, güvenilir, ekonomik yemek yiyebilmek ve besin değeri yüksek gıda ürünleriyle buluşmak Güzel Yaşa'nın temelini, bu felsefeyi destekleyenlerin de eşgüdümünde ortak düşüncelerini süslüyor. Vücudumuza aldığımız besinler, zihnimizi açtığımız fikir ve bilgiler, ruhumuza kattığımız güzelliklerle, giderek kalabalıklaşan özelleşen bir grubu temsil ediyoruz.

"Güzel Yaşa" mı inşa ederken bizimle yol aldığınız, görüş ve deneyimlerinle zenginleştirdiğiniz, sorularınızla merakımızı tetiklediğiniz için teşekkürü borç biliyorum.

Sevgi ve Saygılarımla,
Feyhan Yaşar

güzel yaşa



İmtiyaz Sahibi
Feyhan Yaşar

Sorumlu Genel Yayın Yönetmeni
Tunç Tuncer

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

Yayına Hazırlayan
İçerik-Araştırma-Tasarım-Uygulama

indeks:

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

Baskı

United Basım
Yeşilce Mahallesi,
Dalgıç Sokak, No: 3/5/1
Kağıthane - İstanbul - Türkiye

Tel: (0212) 963 16 19

3 Sağlık	PORTAKAL... TÜM BAKIŞ AÇINIZ DEĞİŞECEK
4 Kısa Kısa...	PRATİK BİLGİLER, PÜF NOKTALARI
8 Sağlık	NEDEN ÜŞÜRÜZ?
9 Sağlık	DUMANI BİLE HASTA EDİYOR
10 Sağlıklı Yaşam	EVDE KONSERVE YAPARKEN DİKKAT
11 Kısa Kısa...	PRATİK SALATA SOSLARI
12 Sağlıklı Yaşam	EN DEĞERLİ BESİNİMİZ SU
14 Beslenme	KURUYEMİŞLER
16 Yaşamın İçinden	AŞIRI TEMİZLİK HASTA EDER Mİ?
18 Araştırma	SÜRDÜRÜLEBİLİR BESLENME
20 Kış Mutfağı	BESLEYİCİ, LEZZETLİ NOHUT
22 Spor	DOĞRU EGZERSİZ HANGİSİ
24 Etkinlik	FENOMENLER MUTFAKTA
28 Raporaj	FENOMENLERE SORDUK
29 Kısa Kısa	BAĞIŞIKLIK DOSTU BİTKİ ÇAYLARI
30 Şifa Kaynağı	BİR DOĞA MUCİZESİ: BAL
33 Kısa Kısa	KÜÇÜK MUCİZELER
34 Raporaj	ŞEF DANILO ZANNA
36 Mutfak Teknikleri	TEMEL KESİM TEKNİKLERİ
37 Beslenme	MAGNEZYUM ZENGİNİ 10 GIDA
38 Araştırma	DİJİTAL DETOKS
40 Mevsimlik	KESTANE
42 Geleneksel Tat	TARHANA
44 Raporaj	ENGEL TANIMAYAN YAŞAM
45 Sağlıklı Yaşam	YILBAŞI GECESİNİN ÖNCESİ SONRASI
46 Yılbaşı	YILBAŞI HİNDİSİ
47 Yılbaşı	YILBAŞI SOFRALARI İÇİN ŞİK DETAYLAR
48 Yılbaşı	BU HEDİYELER AFİYETLE YENİR
50 Yılbaşı	YENİ YILI TATLI KARŞILAYALIM
54 Araştırma	GIDA SEKTÖRÜ NANOTEKNOLOJİYLE GÜÇLENECEK
56 Beslenme	GÜÇLÜ BAĞIŞIKLIK=SAĞLIKLI YAŞAM
58 Sağlıklı Yaşam	YEME BOZUKLUKLARI
60 Lezzet Molası	TON BALIKLI LEZZETLER
62 Baharat Dünyası	KÖRİ
64 Sağlıklı Beslenme	BALIK YAĞI DOST MU DÜŞMAN MI?

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

Portakal

Tüm bakış açınız değişecek!

C vitamini yönünden zengin, vücuda faydaları saymakla bitmeyen portakalın sadece kendisi değil kabukları da adeta bir cevher!

Doğal oda kokusu

Evinizin güzel kokmasını istiyor ama bunun için çeşitli kimyasallar içeren parfümleri kullanmak yerine, tercihinizi doğal çözümlerden yana kullanıyorsanız portakal kabukları tam size göre. Afiyetle yediğiniz portakalın kabuklarını kaloriferin üzerine koyun. Kaloriferin ısıyla birlikte evinizi enfes kokular saracak.

Bembeyaz dişler için...

Portakal kabuğu, sigara ve kahve tüketimine bağlı olarak diş minesinde oluşan lekeleri yok etmeye yardımcı oluyor. Bunun için önce ağızınızı güzelce çalkalayın. Daha sonra portakal kabuğunun beyaz kısmıyla hem dişlerinizi hem de diş etlerinizi günde iki defa güzelce ovalayın.

Evinizdeki hijyen

Portakal kabuğunda bulunan doğal yağlar hem antiseptik hem de anti bakteriyel özelliğe sahiptir. Bu da temizlik için aradığınız en önemli iki bileşen. Çok amaçlı bir dezenfektan elde etmek için biraz da sirkenin yardımına ihtiyacınız olacak. İki portakalın kabuğunu küp doğrayıp bir kavanoza koyun üzerine bir bardak beyaz sirke ilave edin. Bu karışımı 10 gün bekletin. Daha sonra süzün ve bir sprey şişesine karışımı koyun. Kullanacağınız yere püskürtün ve 3-4 dakika bekledikten sonra bir bez yardımıyla silin.

Selülit mi o da ne?

Tüm kadınların ortak derdi olan selülit portakal kabuklarıyla dur diyebileceğinizi biliyor muydunuz? Bunun için 2 portakal kabuğunu robotta iyice çekip üzerine 2 yemek kaşığı biberiye yağı ekleyin. Macun kıvamındaki karışımı, selülitli bölgeye masaj yaparak yedirin ve streç filmle kaplayın. Yaklaşık yarım saat bekledikten sonra ılık su ile durulayın. Haftada 2 kez uygulayabilirsiniz.

Hazımsızlık dert değil

Lifli yapısı nedeniyle sindirime yardımcı olan portakal, aynı zamanda bağırsak hareketlerini de düzenler. Bunun için 1 portakalın kabuğunu küp küp doğrayıp 1 bardak suda 4-5 dakika kaynatın. Daha sonra ocaktan alıp demlenmeye bırakın. Günde 1 bardak tükettiğinizde farkı siz de göreceksiniz.

Kısa kısa...

Hindi eti pişirmenin püf noktaları

- Hindi pişirmeye başlamadan önce lezzet katması için zeytinyağı, sirke veya limon suyu, tuz, biber ve baharatlarla marine edilmeli.
- Hindi etini bıçakla delerek içine biberiye, defne yaprağı yerleştirmek mümkün.
- Hindiye fırınlamadan önce tepsiye havucu, kuru soğanı, sarımsağı, kök kerevizi koyarsanız hindinin ayrı bir lezzeti olur.
- Hindinin üstünün iyice kızarması ve özel olarak tatlanması için, pişme süresinden 15 dakika önce 3-4 yemek kaşığı balı fırçayla hindinin üzerine sürün.
- Hindinin pişirileceği kabın çevresinde 5 ya da 7- 8 cm boşluk olmasına dikkat edin ki; mükemmel pişme kalitesini yakalayabilesiniz.
- 160 derece ısıda uzun süre pişirmekte olduğunuz hindinizi 2-4,5 kg ağırlığında ise 2-3 saat kadar, 5-7,5 kg ağırlığında ise 3-4 saat kadar, 8-12,5 kg ağırlığında ise 4-5 saat kadar pişirin.

Kaynak: www.camli.com.tr



Pudra şekeri ya da kakao ile yapacağınız yemek süslemelerinizde mutfak araç gereçlerini kalıp olarak kullanıp güzel desenler elde edebilirsiniz.



Meyveli kek yaparken

Yumuşacık meyveli kekler pişirmek için şu püf noktasını not alın: Meyvelerin kekin dibine çökmemesi için meyveleri önce una ya da nişastaya bulayıp bir süre bekletin ve ardından kek harcına katın. Kestiğinizde meyve parçalarının tüm keke eşit olarak paylaştığını göreceksiniz.



Ev hali...

- Sehpa ya da masa gibi ahşap mobilyalarındaki keçeli kalem lekelerini diş macunu yardımıyla temizleyebilirsiniz. Lekeli yüzeye sürüp yumuşak bir bezle hafifçe ovarak silmeyi deneyin.
- Yine ahşap mobilyaların üzerindeki küçük çizikleri ceviz içi sürerek onarabilirsiniz.
- Reçel, salça, turşu kavanozlarını içindeki besinler tükenince farklı amaçlarla kullanabilirsiniz. İyice temizlediğiniz kavanozları birer küçük saksı ya da kalemlik haline getirip sizde kendi geridönüşüm hareketinizi başlatabilirsiniz.



Zehirsiz ev

Hazırlayan: Mercan Yurdakuler Uluengin

Ellerdeki sebze lekelerine çözüm

Kabak, kereviz, enginar ayıkladınız ve deriniz renk değiştirdi! Bu sorun için çok basit ve doğal bir çözüm var.

Malzemeler

- 1 çay kaşığı tuz
- Sıkılmış limonun kabuğu

Kullanım

Tuzu avucunuzun içine koyup limon kabuğuyla yayarak avuçlarınızı ovun. Sebze boyalarının kolayca çıktığını göreceksiniz.

Kararan kaşıkları, fincanları nasıl beyazlatsak?

"Peki çaydan, kahveden kararan fincanlarla kaşıkları ne yapacağız? Tek çaremiz çamaşır suyu mu?" Tabii ki tek çaremiz çamaşır suyu değil. Hatta bu durumda çamaşır suyu en son çare bile değil. Elimizin altında karbonat dururken...

Malzemeler

- Karbonat

Hazırlanışı

- Kaşıkları bir kaba koyup üzerlerine (fincanlarınsa dibine) karbonat serpin.
- Üzerine sıcak su döküp yarım saat bekletin.
- Süngerle hafifçe ovarak temizleyin.

Kül suyuyla tencere-tava temizliği

Elinde hem kül suyu hem de dibi tutmuş ya da aşırı yağlı tencereler-tavalarda olanlar için yöntem:

İşin kimyasını merak edenler için, bazik maddelerin yağ çözmede ve karbonlaşmış kirleri sökmede etkili olduğunu söyleyelim. Daha önceki tarifte kullandığımız karbonat da bir tür baz (alkali), bu hafta kullandığımız kül suyunun içinde oluşan potasyum hidroksit de öyle...

Malzemeler

- 1 çay bardağı kül suyu

Kullanım

- Tencerenin/tavanın dibine kül suyunu dökün. (Aynı yöntemle fırın da temizlenebilir.)
- Birkaç saat bekletin. Yağla birleşen kül suyu, sabunumsu bir madde oluşturacak.
- Birkaç saat sonra tencerenin dibinin zahmetsizce kazınabildiğini ve yağdan arındığını göreceksiniz.

Uyarı:

Kül suyu, alüminyum tencerelerin okside olmasına neden olabilir.



Aklınızda Bulunsun

• Yemek pişirirken tarif defterinden yardım alıyorsanız, mutfak tezgahında kirlenmemesi için bir askı ile mutfak dolabınıza asabilir ya da bir arkalık kullanarak tezgah üzerinde dik durmasını sağlayabilirsiniz.

• Pişirdiğiniz yemeğin tuzu fazla kaçtıysa hemen panik yapmayın. Tencereye kabuklarını soyduğunuz 1 adet patatesi bütün olarak atarsanız yemeğin fazla tuzunu alacaktır. Un ve su kullanarak kolayca hazırlayacağınız bir parça hamur da aynı işlevi görür.

Kalsiyum zengini besinler



Besin	Kalsiyum
100 gr/mg	
Badem:	234 mg
Susam	110 mg
Ispanak	93 mg
Karalahana	116 mg
Fındık	209 mg
Üzüm pekmezi	400 mg
Otlu peynir	497 mg
Soya fasulyesi	226 mg
Taze nane	200 mg
Cheddar peyniri	721 mg



Alkali su nedir?

pH, bir çözeltinin asitlik veya alkalilik derecesini tarif eden ölçü birimi. 0'dan 14'e kadar olan bir skalada ölçülüyor. Açılımı 'Power of Hidrojen' (Hidrojenin Gücü)... pH kavramı ilk kez Danimarkalı kimyager Soren Peder Lauritz Sorensen tarafından Carlsberg Laboratuvarı'nda 1909 yılında tanımlanmış.

Kimyadaki tanımlar ise şöyle: Alkaliler suda çözülen bazlardır. Suyun içerisindeki Hidrojen (H+) ve Hidroksil (OH-) iyonlarının miktarı asit ve alkaliyi tayin eder. H+ iyonları fazlaysa suya asidik, OH- iyonları fazlaysa suya alkali su denir. İksinin dengede olduğu durum ise nötr durumdur.

Uzmanlar, pH seviyesi 7,7-8,0 olan suları tercih etmemizi öneriyorlar. Daha fazlasının mide asitlerini etkileyeceği ve sindirim işlemini geciktireceğini belirtiyorlar. Unutmayalım ki sadece alkali su içerek beden asitlerinin tamamından kurtulamayız. Vücudumuzdaki tüm hayati sıvıların fonksiyonlarını en iyi şekilde yerine getirdikleri pH değerinin 7,35-7,45 arasında olduğunu da hatırlatmakta fayda görüyorum.

Kaynak: Ebru Şinik-Ayurvedik Yaşam Eğitmeni

Yemeden tat almak mümkün mü?

Elektrikli lezzet simülasyonu

Bilin insanları, tat alma duyusunu gerçek yiyecekler olmadan elektronik aletlerle yaratmak adına önemli çalışmalar yapıyor. Nimesha Ranasinghe, elektrikli lezzet simülasyonu konusunda araştırma yapan dünyanın öncü bilim insanlarından biri. Maina Üniversitesi'nde kurduğu laboratuvarında, dilin elektronik aletler kullanarak aslında var olmayan tatları deneyimlemesini sağlıyor. Yapılan deneylerde tuzlu patates püresinin tuzu, elektrodlu yemek çubuklarından ya da limonata diye içilen sarı LED ışıklı suyun ekşiliği, bardağa verilen elektrik akımından geliyor. Bu dünyada gerçek yiyeceklerin yerini gümüş elektrodlar alıyor. Elektrik mühendisliği ve bilgisayar mühendisliği alanlarında eğitim gören Ranasinghe'nin araştırmaları elektrik, renk, sıcaklık ve koku ile tat duyularını kontrol edebiliyor.

Sağlıkta kullanılabilir

Bu teknolojinin bugün gerçek hayatta kullanılabileceği pek çok alan var. Bunların en başında sağlık alanı geliyor. Bu teknoloji, tat duygusuyla oynayarak insanların tuz ya da şeker tüketimlerini azaltmalarına yardımcı olabilir. Bu sayede kemoterapi sürecinde ya

da yaşlılıkta kaybedilebilen tat duygusu geri kazandırılarak yeniden yemek yemekten zevk almaları sağlanabilir.

Tabii, bir de sanal ya da artırılmış gerçeklikle yapılabilecekler var. 19. yüzyılda bir Viyana pastanesinde yapılmış bir dilim turta yemek harika olmaz mı? "Sağlıkta Sanal Gerçeklik" kitabının yazarı Matthias Harders, sanal gerçeklikte yeme bozukluğu hastalarının tedavi edilebileceğine inanıyor. Harders'a göre sanal gerçeklikte koku teknolojisi tat teknolojisinden daha hızlı hayatımıza girecek. Tat simülasyonları üzerine çalışan Londra City Üniversitesi profesörlerinden Adrian David Cheok da aynı fikirde. Cheok, çalışmalarını Skype üzerinden uzakta olan kişilerin de birlikte yemek yiyebileceklerini ya da müzede eski dönem yemeklerinin denenebileceği bir dünyaya doğru gittiğimizi düşünüyor. Bugün için bu alanda yapılanlar sınırlı kalsa da geleceğin dünyasında bu alanda önemli gelişmeler olacağı aşikar.

Derleme kaynak: <https://www.smithsonianmag.com>

SİNDİRİM SİSTEMİNE DOST ÖNERİLER

1. Yemeyi yavaş yemek ve besinleri iyi çiğnemek sindirimi kolaylaştırır.

2. Su kaybına neden olabilecek aşırı çay, kahve tüketiminden kaçının.

3. Ara öğünlerde doğru seçimler yapın. Lif içeriği yüksek kuru meyvelerden ve yağlı tohumlardan tüketin.

4. Probiyotik ve probiyotik içeren besinler tüketerek sağlıklı bağırsak florasına sahip olun.

5. Hareketsiz yaşam, sindirim sistemini yavaşlatır. Düzenli spor yapmasanız bile yürümeyi ihmal etmeyin.

HIZLI YEMEK YENİLDİĞİNDE MİDE VE BAĞIRSAKLARDA GAZ ŞİKAYETİ OLUŞUR

Unutmayın: Yemeğe başladığınız andan 20 dakika sonra "leptin" adı verilen ve tokluk hissi veren hormon salgılanmaya başlar. Yavaş yemek yediğinizde ilk 20 dakika içinde daha az besin ve daha az kalori almış olursunuz.

Derleme kaynak: Beslenme ve Diyet Uzmanı Nil Şahin Gürhan, Uzman Diyetisyen Işıl Sayın



Denebilirsiniz

• Satın aldığınız kiviler çok sert ve ham ise bir gece boyunca plastik bir torbada elma veya armutla saklayın.

• Kuru fasulyenin haşlama suyunu dökmeyin, soğuduktan sonra bu suyla bitkilerinizi sulayabilirsiniz. Haşlama

Hurma tüketmek için 7 neden

1- Lifli yapısı sayesinde bağırsakların düzenli çalışmasını sağlıyor.

2- Antioksidandan yana zengin, hücre yenilenmesine yardımcı oluyor.

3- Günde 2-3 tane hurma vücudun magnezyum ihtiyacını karşılıyor.

4- Potasyum içeriğiyle kan basıncını dengelemeye yardımcı oluyor.

5- B1 vitamini sayesinde sinir sisteminin sağlıklı işlemesine katkı sağlıyor.

7- Kalsiyum ve fosfat içeriğiyle kemik erimesine karşı öneriliyor.

6- Antioksidan etkili selenyum ve C vitamini zengini, bağışıklık sistemini güçlendiriyor.

suyunda suda eriyen vitaminler fazla olduğu için bitkileriniz için yararlıdır.

• Bayatlamış ekmekleri ne yapacağım diye düşünüyorsanız yöntem basit. Ekmeklerin üzerine su serpin ve folyo kâğıda sarıp 5-10 dakika fırınlayın. Böylece taptaze olacaktır.

Neden üşürüz?

Kaloriferleriniz gece gündüz demeden çalışıyor ama siz buna rağmen evde 2-3 kat giysiyle mi dolaşıyorsunuz? Sonbahar ve kış ayları sizin için bir kabus mu? Bu kadar üşümenizi soğuyan havalara mı bağlıyorsunuz? Ya yanılıyorsunuz?

Üşüme, içinde bulunduğumuz çevrenin ısısının aniden düşmesine bağlı olarak vücudumuzun verdiği doğal bir tepkidir. Zaten normal olanı da budur. Ancak bazılarımız diğerlerinin göre daha çok üşür, hatta öyle ki yazın bile yanına ince bir hırka almadan sokağa çıkmayanları mutlaka görmüşsünüzdür. İşte bu noktada üşümenin sebebinin sadece havadaki ısının düşmesine bağlamak doğru olmaz. Çünkü üşüme, aynı zamanda bazı hastalıkların da habercisi olabilir. Pekî ama bu hastalıklar neler olabilir?

Enfeksiyona bağlı olarak ortaya çıkan hastalıklar: Özellikle kış aylarında grip, bronşit, soğuk algınlığı gibi hastalıklar kendisini önce üşüme şeklinde gösterebilir. Buna ateş ve titreme de eşlik ederse bu hastalıklardan şüphelenmek mümkündür. Bu gibi durumda hemen bir uzmana başvurmak gerekiyor.

Anemi: Üşümenin bir diğer önemli sebebi de halk arasında kansızlık olarak adlandırılan anemi olabilir. Özellikle kadınlarda daha çok rastlanılan anemi, yetersiz beslenme, yanlış yapılan diyetler, adet döneminde meydana gelen aşırı kan kaybı ve sindirim sistemindeki

emilime bağlı olarak ortaya çıkabiliyor.

Tiroit bezi hastalıkları: Metabolizmayı düzenlemeye yardımcı olan tiroit bezinin az ve çok çalışması, üşüme şeklinde kendini gösterebilir. Üşümenin yanında yorgunluk, saç dökülmesi ve aşırı kilo alımı da tiroit bezinin düzgün çalışmadığının diğer işaretlerini oluşturuyor.

Hipoglisemi: Düşük kan şekeri olarak da adlandırılan hipoglisemi ülkemizde yaklaşık her 10 kişiden birinin muzdarip olduğu bir hastalık. Kan şekerinin 50 mg/dl veya altına düşmesi

kendisini üşüme şeklinde gösterebilir. Önlem alınmadığı takdirde uzun dönemde kişide diyabetin oluşmasına zemin hazırlıyor.

Kardiyovasküler hastalıklar: Damar tıkanıklığı ve vasküler endotel hasarı gibi hastalıklara bağlı olarak ortaya çıkan kanlanmanın yetersizliği, ilgili organların beslenme bozukluğu ve vücudun belirli bölgelerinde hassasiyet ortaya çıkarabiliyor. Bu ise kol ve bacaklarda üşümeye sebep olabiliyor.

Sinir sistemi hastalıkları: Sinir sistemi hastalıkları (nöropatiler), kas hastalıkları veya multiple skleroz gibi sistemik, ilerleyici hastalıklar da üşüme, hissizlik ve hareket bozukluğu gibi belirtilerle kendisini gösterebilir.

Derleme kaynaklar: www.kolaninternational.com, www.ntv.com.tr

Ne yapmalı?

Üşümeyi engellemek için kalın giyinmek yerine giydiklerinizin niteliğine dikkat edin. Kıyafet tercihinizi vücut ısısını koruyan termal kıyafetlerden yana kullanabilirsiniz. Beslenmenize özellikle dikkat edin. Fazla kalori almak yerine dengeli beslenmeye özen gösterin. Bağışıklık sisteminizi desteklemek adına vitaminlerin yardımına başvurun. Bunun için özellikle C vitamini yönünden zengin yiyecekleri beslenme listenize mutlaka dahil edin. Spor yapmaya özen gösterin. Zira spor bağışıklık sisteminizi güçlendirmede son derece faydalıdır.

Dumanı bile hasta ediyor

Sigara, dünyada önlenemez hastalıkların ve ölümlerin ana nedeni olarak görülüyor. Sigara içenler sadece kendi sağlıklarını değil, çevrelerindeki çocuklarının, eşlerinin, yakınlarının da sağlığını tehdit ediyor.

Dünya genelinde her yıl yaklaşık 5,7 trilyon sigara tüketiliyor. Bu rakam, günde neredeyse 16,5 milyar sigaraya tekabül ediyor. Dünya Sağlık Örgütü'nün 2018 verilerine göre 1,1 milyar kişi sigara kullanıyor ve her yıl yaklaşık 7 milyon kişi, sigaraya bağlı nedenlerden hayatını kaybediyor. Bu ölümlerden 6 milyona doğrudan sigara kullanımı neden olurken yaklaşık 890 bini pasif içicilikten kaynaklanıyor. Pasif içicilik, özellikle çocuk ve gençleri olumsuz etkiliyor.

Pasif içicilik etkileri

Sigara, çocukların büyüme ve gelişimi açısından büyük risk oluşturuyor. Çocuklar genellikle pasif olarak maruz kaldıkları sigara dumanından aktif şekilde etkileniyor. ABD'de yapılan bir araştırma, sigara içilen bir evde büyüyenlerin, kendileri içmese bile yetişkin olduklarında ciddi bir akciğer hastalığından ölmeye risklerinin arttığını gösteriyor.

Sigaranın tütününü ve dumanı nikotin, karbonmonoksit ve katran başta olmak üzere amonyak, arsenik, hidrojen siyanür, formaldehit, benzen, asetaldehid, metan gibi zehirli olan 4 binden fazla kimyasal madde

Çözüm birden bırakmak

İngiliz bilim adamları, günde 15'ten fazla sigara içen 697 kişiyle 2 haftalık bir araştırma yaptı. Denekleri iki gruba ayırarak ilk gruptan her gün içilen sigara sayısını azaltmalarını, ikinci gruptan ise 2 haftanın sonunda birden sigarayı bırakmalarını istediler.

Bir ay sonra azaltarak bırakanların yüzde 39'u hala sigara içmemişlerdi. Birden bırakanlarda ise bu oran daha yüksekti, yüzde 49'u tekrar sigaraya dokunmamıştı. 6 ay sonra ise azaltarak bırakanların yüzde 15,5'i, birden bırakanların yüzde 22'si sigaradan uzak durmayı başarmıştı. Derleme kaynaklar: <https://www.nytimes.com>, <https://well.blogs.nytimes.com>

içeriyor. Sigara içindeki 50'ye yakın madde kansere neden oluyor. Pasif içiciler de bu zararlı maddelerden etkileniyor.

Yanında sigara içilen çocuklarda kulak enfeksiyonları, grip, bronşit ve astım gibi hastalıklara yakalanma oranı artıyor. ABD'de yapılan araştırmaya göre, haftada 10 saat ya da daha fazla sigara dumanına maruz kalmak, sigara içmeyenlerle yaşayanlara kıyasla, kronik kalp hastalığından ölüm riskini yüzde 27, felç geçirme riskini yüzde 73, kronik akciğer hastalıklarından ölmeye riskini de yüzde 42 artırıyor. European Heart Journal dergisinde yayımlanan araştırma da çocuk yaşta sigara dumanına maruz kalanların atar damarlarının aldığı hasarın, bu kişilerin ilerleyen yaşlarda kalp krizi ve felç geçirme olasılığını artırdığını ortaya koydu. Pasif içiciliğin, çocukların damar duvarlarını kalınlaştırdığı kaydediliyor. ABD Cincinnati'de araştırmacılar, sigara içen ebeveynleri olan çocukların ellerinde bile yüksek oranda nikotin olduğunu kanıtlıyor.

Ekran özendiriyor

Çocuk ve gençleri sadece evde, okulda korumak yeterli değil... Ekrandaki sigara görüntülerinden de uzak tutmak gerekiyor. Yapılan araştırmalar erken yaşta çocukların özellikle aktörlerden etkilendiklerini ve sigara içme kararlarını ekranda gördükleri bu karakterlere göre verdiklerini ortaya koyuyor. Maalesef tüm çalışmalara rağmen hala 4 gençlik filminden birinde tütün kullanılıyor. The University of California profesörlerinden Dr. Stanton Glantz, "Çocuklar ekranda sigara içenleri gördükçe sigaraya daha eğilimli oluyor" diyor. Burada ilginç olan ailesi sigara içmeyen çocuklarda da filmlerin etkisiyle sigara içme isteğinin oluşabilmesi.

Nikotin sınırlanacak

Sadece çocuklarda değil yetişkinler için de dünyada sigara bağımlılığının azaltılması için önemli çalışmalar yapılıyor. Bunların en ciddi adımlardan biri olarak Amerikan Gıda ve İlaç Dairesi (FDA) 2017 yılında ,sigaralarda nikotin seviyesinin bağımlılık yapmayacak seviyeye indirilmesini sağlayacak bir plan uygulamayı düşündüklerini açıkladı.

Derleme kaynaklar: www.nytimes.com, well.blogs.nytimes.com

Evde konserve yaparken dikkat!

Doğru prosedürleri takip etmemeniz halinde, en eski geleneklerimizden biri olan evde konserve yapımının felç ve ölüme sebebiyet verebileceğini biliyor musunuz?

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

Konservelerde "Botulinum" bakterisinin ortaya çıkışını hazırlayan şartlar nelerdir?

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

Aslında Clostridium botulinum sporları çevremizde sıklıkla bulunur. Ancak, gelişip toksin üretebilmeleri için anaerobik (havasız), düşük tuz/şeker konsantrasyonları ve düşük asitli (yüksek pH) ortamlara ihtiyaçları vardır. Bakteriyel gelişim 4°C'nin altında soğukta muhafaza, 121°C'nin üstünde ısıtıldığında, düşük su aktivitesi veya düşük pH (pH <4.5) değerlerinde inhibe olmaktadır. Toksini ise 85°C'de en az 5 dakika ısıtılmayla zarar görmekte, sporları 121°C'de 15-20 lb/in2

basınç altında en az 20 dakika ısıtılmakla inaktive edilmektedir. 20. yüzyılın başlarından itibaren ticari olarak üretilen konservelerde artık bu risk ortadan kalkmıştır. Ancak, evde hazırlanan konservelerde bu risk halen devam etmektedir.

"Botulinum" bakterisinin üremesine bağlı olarak ortaya çıkan 'botulizm' zehirlenmesi nedir? Nasıl bir tablo çizer?

Clostridium botulinum toksini, periferik sinir sistemi ve kafa çiftlerinde, presinaptik kolinerjik sinir uçlarından asetilkolin hormonunun salıverilmesini engeller ve vücuttaki kaslar kilitleyerek kasılma işlemini gerçekleştiremez.

Kafa çiftlerinin uyardığı kaslardan başlayan felç, solunum yetmezliği ile ölüme sonuçlanır. Yutma güçlüğü, kanın ağrısı, bulantı, nefes darlığı, ağız kuruluğu, dilde peltikleşme, gözkapaklarında düşme, kaslarda güçsüzlük, konuşma bozukluğu, halsizlik, çift ve bulanık görme gibi hastalığa özgü semptomlar ortaya çıkmaktadır. Semptomlar, yiyeceklerin tüketiminden 18-36 saat sonra ortaya çıkmaktadır.

Zehirlenme halinde nasıl bir yol izlenmelidir?

Hemen en yakın hastaneye başvurulması gerekmektedir. Hekime konserve gıda tüketildiği bilgisi mutlaka verilmelidir.

Evde konserve ve turşu hazırlanırken nelere dikkat edilmelidir? Bu bakteriyi ortadan kaldırmak için evde yapılan konservelerde nasıl bir prosedür uygulanmalıdır?

Dr. Mine Özgüven
Gıda Mühendisi



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

Alınacak önlemlerin başında özellikle toprak ile temas eden sebze-meyvelerin çok iyi yıkanması gelmektedir. Kullanılacak kavanozların ve kapakların 10-15 dakika kaynar suda kaynatılması, kavanoz kapaklarının sadece tek seferlik kullanılması gerekmektedir. Gıdalar, uygun sürede ve sıcaklıkta pişirilip kavanozlara sıcak olarak doldurulmalıdır. Kapakları bombe yapan konserveler bu bakteri ürerken gaz oluşturabileceği için tüketilmemelidir. Konserve yapılırken biraz tuz atmak da mümkündür. Konserve kapağı açıldığında şüpheli bir görüntü söz konusuysa bu gıdanın tadına bakmamak gereklidir. Konserveyi açtıktan sonra ek pişirme işlemi yapmak da bu bakteriye karşı bir önlem olabilir.

Evde konserve yapmak isteyenler hangi gıdaları kullanabilir, hangilerini kullanamaz? Bu ayrımın neden olan başlıca faktörler nelerdir?

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

Konserve yerine uygulanabilecek diğer yöntemler nelerdir?

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

Pratik salata sosları

Mutfağınızda bulunan malzemelerle kolayca hazırlayacağınız özel sos tarifleri

Mangolu kişnişli sos



1 kase doğranmış mango, 1 kaşık kurutulmuş kişniş, 2 yemek kaşığı zeytinyağı, 1/2 limon suyu, 1 tatlı kaşığı şeker, Tuz, Karabiber

Balzemikli portakal sosu



1/4 fincan balzemik sirke, 1/4 fincan portakal suyu, 1/4 fincan zeytinyağı, 1 yemek kaşığı haşhaş tohumu, 1 yemek kaşığı hardal, Tuz

Köri Sosu



1,5 kase yağsız yoğurt, 1 yemek kaşığı köri, 1 yemek kaşığı limon suyu, Tuz - Karabiber

Ballı hardal sos



1,5 yemek kaşığı zeytinyağı, 3 yemek kaşığı yağsız yoğurt, 1,5 yemek kaşığı hardal, 1/4 fincan balzemik sirke, 1 yemek kaşığı soya sosu, 1,5 yemek kaşığı bal

Limonlu sarımsaklı sos



1/2 fincan zeytinyağı, 1 fincan limon suyu, 5 diş doğranmış sarımsak, Tuz - Karabiber

En değerli besinimiz

SU



H2O gibi sihirli bir formül varken...

İnsan vücudunun yaklaşık %70'i sudan oluşuyorsa insanın yenilenmesi de suyla olmalı, öyle değil mi?

Kirli suyu boşalt, temiz berrak suyla devam et hayatına. Ne kadar ümit verici bir iyileşme vaadi... Aslında daha doğru olan durum şu: Yeni doğan bir bebeğin vücudunun yaklaşık %74'ü su iken yaşlandıkça bu oran %60'lar civarına düşüyor. O halde yıllar geçtikçe suyumuzu kaybediyoruz. Aynı doğanın

kendisi gibi... 'Doğal su kaynaklarımız...' diye başlarsam şimdi konu bambaşka bir yere gider. İyisi mi insan vücudundaki suya döneyim.

Dışarıdan alınan çay, kahve ve diğer içeceklerin hiçbiri suyun yerini tutamazlar. Ne kadar sıvı alırsak alalım suyu ayrıca ve sadece 'su' olarak tüketmeliyiz. Belki mineralli su veya soda bir parça su yerine geçebilir.

Ne kadar su içmeli?

Herkes başka bir şey söylüyor. Bu sorunun doğru cevabı şu: Duruma göre değişir. Aşağı yukarı kilogram başına 40 ml su, günlük normal ihtiyacımızdır. Yani 50 kilo olan biri 2 litre su içse hiç de fena olmaz. Ancak bunun sporu var, detoksu var, hastalığı var... Bir başka deyişle, su ihtiyacının arttığı ve eksildiği durumlar var. Siz siz olun en iyisi vücudunuzu tanıyın ve ihtiyacınız olan su miktarını kendiniz tespit edin. Kilo başına 40 ml'nin altına düşmeyin de üst limiti siz bilirsiniz. Haddinden fazla su içmenin de öldürücü olduğunu söyleyeyim de... Unutmayın ki haddinden fazla içerseniz vücudunuzda mineral bırakmazsınız ve böbrekler neye uğradıklarını şaşırırlar. Bir de şu yöntem var; idrar renginize bakın. Rengi açık, suya yakın ve kokusuz idrar ise yeteri kadar su içtiğinizi söyleyecektir. Koyu sarı ve nahoş kokusu idrar ise 'Su iç!' alarmı veriyor, unutmayın.

Neden su?

Su, vücutta en fazla kan ve daha sonra da kas dokusunda bulunur. Yüzde 3 oranında su kaybı bile, sağlığı tehdit eden dehidrasyon anlamına gelir ki, aman dikkat! Hastalık oluşmasına zemin hazırladığı gibi iyileşmeyi de engeller. Günlük su ihtiyacı karşılanmadığı



SELMA TEREK
Holistik Sağlık Danışmanı

takdirde kanın yoğunluğu artacak, akışkanlığı azalacak, bu da organlara oksijen ve besin taşınmasını engelleyecek, vücuttaki asit oranını artıracak ve tüm hastalıklara davetiye çıkaracaktır.

Yeteri kadar su almış bir vücutta ise her şey nispeten tıkır tıkır işleyecektir. Besin maddelerinin dokulara taşınması, sindirilmesi, böbreklerin çalışması, eklemlerin kaygan yapısının oluşması, toksinlerin atılması, kısaca tüm yaşam faaliyetlerimizin gerçekleşmesi için ihtiyacımız olan en basit, en elzem gıdadır su.

Yaşamın sihirli formülü

Amerika Birleşik Devletleri'nde yaşamakta olan Hint asıllı kardiyolog doktor Anuj Shrivastav'e danışanları, onlara bir mantra vermesi konusunda ısrar etmişler. O da sihirli formül olarak şu mantrayı vermiş:

"Eğer bu dediğimi yaparsanız hayat boyu çok az doktor ziyaretine gidersiniz belki de hiç..."

1. Sabah uyanır uyanmaz 1 litre kadar ılık su için ki, vücudunuz alkali hale gelsin. Dişinizi fırçalayıp fırçalamamanız bile önemli değil, için o suyu...

2. Yemeklerden 40 dakika sonra da sıcak su için. Çünkü vücuttaki bazı yağlar sıcak suda çözünür.

3. Suyunuzu mutlaka oturarak için... Aksi takdirde eklemlerinize kötülük yapmış olursunuz. Bunları söyledikten sonra içilecek suyun pH değerinden bahsediyor doktorumuz. Ve diyor ki, "içeceğiniz suyun pH değeri 8,5-9,5 olmalı."

Sihirli sıvı

Suyun faydaları bununla da bitmiyor. Bakınız, su konusunda araştırırken nelere rastladım:

- Baş ağrısına birebir iyi gelir çünkü birçok ağrının temelinde dehidrasyon yatar.
- Bir türlü ısınamayan el ve ayaklar için su önemlidir. Dolaşımı hızlandırır ve ısınmayı sağlar.
- Cilt çatlaklarına, kurumalarına ve saçlara iyi gelir. Nemli bir cilt, genç görünümü koruyacaktır.
- Bağırsaklara ve böbrek fonksiyonlarına iyi gelir.
- Toksin atımına yardımcı olur.
- Alerjilere iyi gelir, fazla toksinin atılmasına yardım eder.
- Vücuttan ödemin atılmasına yardımcı olur.
- Vücut için doğruyu yaptığımızı bilmek, psikolojik olarak da rahatlatır.
- Yaşlanmayı geciktirir.
- Tok tutar.
- Yazın terle toksin atmayı kolaylaştırır, cildi rahatlatır.

Şaibeli görüşler var...

Bazı doktorların yaklaşımı da tam tersi yönde; aşırıya kaçmamak gerekiyor. Örneğin sabah 1 litre su içmeyi gerçekçi bulmuyorlar. Hem zor hem de vücut bu tip zorlamaları sevmeyiz. İkinci olarak da bu ölçüde bir ph değeri midenin florasını bozacak ve sindirimi zora sokacaktır. Dolayısıyla çoğu doktor hafif alkali suları (7,4-8,0) ve aşırıya kaçmadan gün içine yayılmış bir su tüketimini destekliyor. Doğrusunu isterseniz mantıklı ve kolay olanı da bu...

Vücutta ödem ve asit fazlasının etkilediği organların su biriktirdiği durumlarda (böbrek yetmezliği, siroz, kalp yetmezliği...) bir doktor eşliğinde su miktarı ayarlaması yapılmalıdır.

Evet, tamam kabul, uyanır uyanmaz bol su içmek, gece yatmadan önce ve yemeklerden 40 dakika sonra içmenin bir mantığı var. Sabah kalkar kalkmaz, tüm gece susuz kalan bedeni alkali hale getirmek için; yatmadan önce tüm gece susuz kalacak bedeni takviye için; yemeklerden 30 dakika önce sindirim sisteminin rahat çalışması için; yemeklerden 40 dakika sonra da yemeklerin mide asidinde rahat sindirilebilmesi için... Ama bu aşırıya kaçmamız demek olmamalı.

Aklınıza "Vücut şahane bir mekanizma, zaten susadığımızı bize hatırlatır, neden illa ki su içmeyi programlıyoruz?" diye bir soru geliyor mu? Gelmiyorsa bile bunu bilmekte fayda var; evet su içmeyi bilinçli ve kontrollü bir hale getirmeliyiz çünkü uzmanlar, su içme alışkanlığı olmayan kişilerin susuzluk hissini çok sağlıklı çalışmadığını söylüyorlar. "İçtiği çay ile de susuzluğunun gittiğini sanan vücut, bu sinyali vermekte gecikecek, bu da bizi iyice susuz bırakacaktır. Susuzluk refleksi şeklinde verilen bir vücut sinyalidir ama vücut bu refleksi vermeyi unutabilmektedir. İşte bu yüzden, suyu susamasak da içmeyi alışkanlık haline getirmeliyiz" deniyor.

Güç, Sağlık, Enerji Kaynağı

Kuruyemişler

Uzun yıllar boyunca “küçük boylarına bakmayın inanılmaz kilo aldırır” suçlamalarıyla baş başa kalan kuruyemişlere itibarını geri verme zamanı. Uzmanlar, doğru miktarlarda ve doğru zaman dilimleri içinde tüketilmesi halinde kuruyemişleri mutlaka besin listelerimize dahil etmemizi öneriyorlar.

Kuruyemişlerden kilo alırım endişesiyle hala uzak duruyorsanız, size diyetisyenlerin danışmanlarına ara öğün olarak kuruyemiş verdiklerini hatırlatalım. Avrupa Beslenme Dergisi'nde yayımlanan bir çalışmaya göre; 10 farklı Avrupa ülkesinden 373.000 yetişkinin uyguladığı diyet değerlendirilerek 5 yıl içindeki kilo değişimleri tespit edildi. Araştırma sonunda fındık, ceviz gibi sağlıklı yağlar içeren çerezleri, günlük ortalama 12 gram tüketen kişilerin yemeyenlere göre çok daha az kilo aldıkları görüldü. Araştırmada, haftada en az bir kere fındık, fıstık, ceviz, badem ve kaju gibi çerezleri yiyenlerin vücut ağırlığında %10 azalma olduğu tespit edildi. Peki ama nasıl oluyor da bu çerezler bırakın kilo almamayı kilo vermeye yardımcı oluyorlar?

Öncelikle kuru yemişlerin içeriğinde bulunan lif ve protein, vücudun tokluk süresini artırır. Doymamış yağlar ve protein, kalori yakımına yardımcı olur. Protein, vitamin, karbonhidrat ve mineraller açısından oldukça zengin olan kuruyemişler, bir kalkan gibi vücudu hastalıklara karşı korumada da son derece faydalıdır. Zararlı abur cubur yeme isteğini kesen ve hafızayı geliştiren kuruyemişlerin enerji, büyüme ve öğrenme üzerinde de olumlu etkileri vardır. Her gün yaklaşık 1 avuç yiyeceğiniz kuruyemiş, günlük vitamin ve mineral ihtiyacınızı karşılamaya yardımcı olur. Büyüme ve antikor üretimi için gerekli olan kuruyemişler, sağlıklı cilt, sağlıklı sinirler ve eklem için tüketilmelidir.

Derleme kaynaklar:
www.peyman.com.tr, www.drozdogan.com
www.ggd.org.tr, www.haber7.com



Fındık

- Her gün tüketilen bir avuç fındık, özellikle gelişim çağındaki çocukların ihtiyacı olan tüm proteini karşılar.
- İçinde bulunan B6 vitamini sayesinde vücudun direncinin artırılmasına da yardımcı olan fındık, kalsiyum, demir, potasyum, magnezyum, çinko, E ve B vitamini, karbonhidrat ve doymamış yağ içeriği sayesinde metabolizmanın bir saat gibi işlemesine yardımcı olur.
- Kemiklerin güçlenmesine de katkı sağlayan fındık, kansızlığın giderilmesinde etkin bir görev üstlenir.



Ceviz

- Eşsiz bir Omega 3 kaynağı olan ceviz, çocuklarda beyin gelişimini desteklemeye yardımcıdır.
- Strese, kanın sağlıklı bir şekilde pıhtılaşmasına, anormal antikor oluşumunu önlemeye birebir olan ve vücudu iltihaplara karşı da koruyan ceviz, protein, vitamin ve mineral kaynağıdır.
- Kalp sağlığını korumaya da yardımcı olan ceviz, manganez, bakır, B vitaminleri ve liften yana zengindir.
- İçeriğindeki melatonin sayesinde hücre yenilenmesine katkı sağlar.



Badem

- Uzmanlar, yarım çay bardağı bademin bir kişinin günlük magnezyum ihtiyacının %45'ini karşıladığını ifade ediyorlar.
- Sodyum, potasyum, karbonhidrat, lif, protein, kalsiyum, demir, D, C, B12 ve B6 vitamini yönünden zengin olmasının yanı sıra içeriğinde bulunan sağlıklı yağlarla kilo vermeye de yardımcı olan badem, kronik kalp hastalıkları riskini de azaltıyor.
- Kötü huylu kolesterolü düşürmeye destek olan badem, sinirleri güçlendirir.



Kuru incir

- Vitamin ve mineraller bakımından zengin olan kuru incir, özellikle bağırsak faaliyetlerini düzenlemede etkilidir.
- Kuru incir, kandaki kolesterol seviyesinin düşürülmesine de yardımcı olur.
- İçeriğinde şeker, albuminli maddeler, organik asitler, pektin, provitamin, A, B1, B2, C vitaminleri, Omega 3 ve Omega 6 yağları, magnezyum, kalsiyum, kükürt ve fosfor bulunduran kuru incir, hücre gelişimini destekler.



Kayısı

- Kayısı, bağırsak sistemin çalışmasına ve sindirime yardımcıdır.
- Bünyesinde yer alan yüksek miktardaki potasyum, gün içinde maruz kalınan strese bağlı gerginliği azaltır, kan basıncını ayarlar, kasların gevşemesine ve beynin fonksiyonlarını yerine getirmesine yardımcı olur.
- Yüksek oranda kalsiyum ve magnezyum sayesinde kemik erimesiyle mücadelede önerilir.



Dut kurusu

- Kalsiyum, demir, B1, B2, A ve C vitamini, potasyum, sodyum, karbonhidrat ve protein yönünden zengin olan dut, idrar söktürücüdür.
- Ödem attırmaya da yardımcı olan dut kurusu, bağırsakların düzenli çalışmasına katkı sağlar.
- Egzama oluşumlarının tedavisinde de kullanılan dut kurusu, damar sertliğini önleyici etkiye sahiptir.
- Uykusuzluk sorunu çekenlere de önerilen dut, karaciğer ve böbreklerin temizlenmesi için de tavsiye edilir.

AŞIRI TEMİZLİK

HASTA EDER Mİ?

Aşırı temizlik, uzun vadede önemli hastalıklara kapı açıyor. Nasıl mı? Aşırı hijyenik ortamlarda yaşayarak mikroplardan uzak durmak, bağışıklık sisteminin gerektiği kadar güçlenmesini engelliyor. Bağırsak sisteminde önemli rolü olan iyi bakterileri de vücuttan uzak tutuyor.

Her şeyin aşırı zararlı... Bu kural, temizlik için de geçerli. Bugün aşırı temiz, hijyenik ortamlarda yaşıyoruz ve bunun da cezasını bağışıklık ve sindirim sistemlerimiz çekiyor. Günümüzde her yere ellerinde küçük el dezenfektanı şişelerini taşıyanları, gün boyunca defalarca ellerini yıkayanları görmek garip karşılanmıyor. Hatta artık hepimiz tüm bakteri ve virüslerin zararlı olduğunu, çevremiz ve bedenimiz ne kadar temiz olursa o kadar iyi olacağımızı düşünmeye başladık. Bugün aşırı temizlik, toplumun en önemli sorunlarından biri haline geliyor.

Öncelikle virüs ve bakterilere maruz kalmanın, mutlaka kötü sonuçları olmadığını anlamak gerekiyor. Gerçekten de bakteri ve virüslere hastalıklara direnç geliştirmek için ihtiyacımız var. İnsan, var olduğu milyonlarca yıl içinde sayısız mikrop ve bakterilerle evrimleşmeyi başardı ve yaşanan ortamlarda bu mikroplara uyum sağladı.

İnsan vücudunda, hücrelerinden 10 kat fazla bakteri bulunuyor. İnsanın doğduğu andan itibaren mikroplarla karşılaştıkça doğal savunma mekanizması güçleniyor. Hatta

ironik olacak ama her ne kadar ebeveynler çocuklarını küçükken mikroplardan uzak tutmaya çalışsa da yaşamın ilk dönemlerinde, bebeklikte mikroplara maruz kalma yetişkinlikte bağışıklığın kuvvetli olmasını sağlıyor.

Zararları neler?

Yüzyıllar içinde çevresini giderek daha hijyen ve temiz tutmaya çalışan insan, aslında bu yolda önemli bedeller de ödüyor. Bugün çocuklar ve yetişkinlerde mikroplara aşırı hassasiyet gösteren bağışıklık sistemi sorunlarının giderek çoğalması bunun göstergelerinden

biri. Amerikan Alerji, Astım & İmmünoloji Akademisi'ne göre, alerjiler, öğrenme gücünün, enfeksiyon ve enflamasyon görünme oranı, içinde yaşınlan hijyen koşulları iyileştikçe artıyor.

İngiltere'de Kanser Araştırmaları Enstitüsü tarafından 30 yıllık hasta kayıtları incelenerek yapılan bir araştırma, aşırı temiz evlerde büyüyen çocukların bağışıklık sistemlerinin ihtiyacı olan bakterileri alamadığı ve metabolizmalarının enfeksiyonlara karşı yeterli beyaz kan hücreleri üretmediğini gösteriyor. Bağışıklık sistemi yeterli çalışmayan çocuklarda gripten lösemiye kadar çok farklı hastalıklar gelişebiliyor.

Aşırı temizlik, iyi bakterilerden uzak kalan bağırsak sistemi için de günümüzde sıklıkla görülen sızıntılı bağırsak sendromu gibi sağlık sorunlarına yol açıyor. Journal of Gastroenterology & Hepatology'nin 2013'te yayımladığı bir yazıya göre araştırmalar, antibiyotik alımıyla ya da aşırı temizlik yaparak kendimizi yararlı mikro organizmalardan uzak tutmamızın bağırsaklarda yaşayan mikrop ailesini olumsuz etkilediğini, böylece gıda ve mevsimsel alerjiler, astım, obezite, otoimmün rahatsızlıkları ve irritabl bağırsak sendromu gibi sindirim sorunlarının oluşmasına ön ayak olduğunu ortaya koyuyor. Sindirim sistemindeki bakteriler, metabolik ve hormonal fonksiyonlara da yardım ediyor. Yiyecekler iyi sindirilmediğinde kabızlık, gaz, yiyecek hassasiyetiyle vitamin ve minerallerin kötü emilimine bağlı semptomlar ortaya çıkıyor.

Science gazetesinde yayınlanan bir makaleye göre Boston'daki Brigham and Women's Hospital'da yapılan bir araştırmada, bebekliğinde birçok mikrop ile tanışan bir farenin, temiz bir bölgede yaşayan farelere kıyasla gelecekte sağlık sorunlarıyla savaşmada daha yetkin olduğunu ortaya konuluyor.

Derleme kaynak: <https://draxe.com/oversanitation/>

Bağışıklığı nasıl güçlendiririz?

2013 Yaşlanma ve Metabolizmada Hücre Sempozyumu'nda açıklanan bir araştırmaya göre, bağışıklık sistemi tanımadığı bir şeyle karşı karşıya kaldığında tehdit olarak algılıyor ve T-hücrelerimiz normalden fazla üretiliyor. İşte bu T-hücrelerinin fazlalığı da astım, romatizma gibi pek çok sağlık sorununa yol açıyor.

Peki bağışıklık sistemini nasıl güçlendiririz? Bunun yolu, yan etkisi olarak hastalansak da yeni mikroplara maruz kalmaya kaçınmamaktan geçiyor.

Tabii size hiç ellerinizi yıkamayın, tezgahlarınızı temizlemeyin ya da hasta kişilerle yakın temas kurun, demiyoruz. Sadece aşırı temiz, titiz olma noktasına gitmeden bağışıklık sistemimize de elinden geleni yapması için fırsat verin diyoruz.

Bağışıklık sistemini güçlendirmek için önerilerimiz şöyle:

- Dışarıda daha çok zaman geçirin. Böylece daha çok bakteri, doğal küf, mantara maruz kalırsınız ve güneşten vücudunuza gerekli olan D vitaminini alırsınız.
- Daha çok probiyotik zengini yiyecek tüketin. Araştırmalar yoğurt, kefir, fermante edilmiş çay ve yiyecekler gibi probiyotik zengini besinlerin, canlı ve aktif kültürlerini yani sağlıklı bakterileri beslediğini kanıtıyor.
- Doğal bal tüketin. Alerjileri önlemede, yararlı organizmalarla tanışmada balın etkisi büyük.
- Gereksizce antibiyotik kullanmayın. Bu en önemli nokta çünkü antibiyotik kullanımı bağırsaklardaki tüm yararlı bakterileri öldürüyor.

Ayrıca fazla kullanımı antibiyotik direnci oluşturuyor ki bu da uzun vadede daha büyük sağlık sorunları yaratıyor. Dünya Sağlık Örgütü "Mikroplara karşı direnç, bakteri, parazit virüs ya da mantarların yarattığı enfeksiyonlara karşı oluşan hastalıkların tedavisini tehdit ediyor. Mikroplara karşı direnç, tüm dünyada her bölgede görülüyor ve yeni direnç mekanizmaları global olarak büyüyor" açıklamasını yapıyor. Bugün Amerika'da her gün 2 milyon kişi enfeksiyon kapıyor ve bunların 23 bini hayatını kaybediyor.

Bu noktada insan yapımı antibiyotikler ve likit sabunları, ev yapımı kimyasal spreyler gibi dezanfektanlar yerine, sağlık otoritelerinin daha doğal ve güvenli bitki bazlı yağlar gibi antibakteriyel temizlik ürünleri geliştirmesi bekleniyor.

SÜRDÜRÜLEBİLİR beslenme

Beslenme alışkanlıklarımızın çevre ve gıda kaynaklarının geleceğini tehdit ettiğini biliyor muydunuz? Sera gazı tüketimini artıran gıda kaynaklarını tüketmeye devam ettiğimiz sürece, gelecekte aç kalma tehlikesiyle karşı karşıyayız... Bunu değiştirmenin yolu ise “sürdürülebilir beslenme” ve tüketim alışkanlıklarımızı değiştirmekten geçiyor.

Son dönemde dünyada en çok konuşulan kavramların başında sürdürülebilirlik geliyor. Çevre ve gıda kaynaklarının sürdürülebilirliği bir bütün olarak ele alınıyor. Yeme içme alışkanlıklarımızdan diyet ve beslenme şeklimize kadar ne yiyip içtiğimiz gıda kaynaklarının ve çevrenin sürdürülebilirliği için hayati önem taşıyor.

Araştırmalar sera gazı tüketimini artıran gıda kaynaklarını tüketmeye devam ettiğimiz sürece gelecekte aç kalma tehlikesiyle karşı karşıya olduğumuzu gösteriyor.

Şu anda yaklaşık 7,7 milyar olan dünya nüfusunun 2050 yılına 9 milyarı üzerine çıkacağı tahmin ediliyor. Hızla artan dünya nüfusu gıda talebini de artırıyor. Dünyanın sosyo ekonomik açıdan zengin olarak nitelendirilebilecek bölgelerinde ihtiyaçtan çok daha fazla besin tüketilmesi ve beslenme alışkanlıklarımızın hayvansal ürünler açısından zengin gıda kaynaklarıyla karşılanması çevreyi olumsuz etkiliyor.

Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü (FAO) sürdürülebilir beslenme ile tüketicilerin beslenme tercihlerinde yapacakları küçük değişimlerin tarımsal kaynak kullanımı ve çevresel sorunların azaltılmasında büyük değişimler yaratabileceğini belirtiyor.

Bu konuda yapmamız gereken ise çevreye olan etkimizi en aza indirmek ve gelecek nesillere yetecek kadar sağlıklı ve sürdürülebilir gıda üretmek. Tabii bunun için önce beslenme alışkanlıklarımızı değiştirerek işe başlamamız gerekiyor.

2 Altın Kural

İlk başta sağlıklı ve sürdürülebilir bir beslenme için ne yapmamız gerektiği karmaşık gelebilir. Oysa, beslenme alışkanlıklarımızda gerçekleştireceğimiz iki önemli değişiklikle bunu başarmak mümkün. Nedir bunlar? İlki daha az tüketmek, ikincisi daha az gıda atığı vermek.

1. DAHA AZ TÜKETİM

Kentleşme ve gelir oranının artmasıyla ülkelerin beslenme şekilleri çeşitleniyor. Varlıklı, şehirli nüfus daha kalorili, kırmızı ve beyaz et gibi hayvansal gıda odaklı beslenmeyi tercih ediyor. Gelecek projeksiyonları da tüketicilerin beslenme şeklinin tek tipleşeceğini gösteriyor. Dolayısıyla dünyanın büyük bir kısmı açlıkla uğraşırken aşırı tüketime doğru küresel bir eğilim yaşanıyor. Aşırı gıda tüketimi ise yüksek kilolu ve obez kişi sayısının artmasına yol açarken aynı zamanda hayvansal ve tarımsal gıda üretim talebini artırarak çevreyi olumsuz etkiliyor. Gelişmiş ve bazı gelişmekte olan ülkelerdeki aşırı gıda tüketimini azaltmak hem çevrenin hem de toplumun sağlığına fayda sağlayabilir.

2. DAHA AZ ATIK

Avrupa’da her yıl 88 milyon ton gıdanın çöpe atıldığı tahmin ediliyor. Üreticiler, perakendeciler, restoranlar gibi gıda zincirinin tüm halkalarında meydana gelen bu atıklar, su, besin, emek ve enerji israfına yol açıyor.

Avrupa ülkelerinden en büyük israf kaynağı ise ne restoranlar ne perakendeciler... En büyük israf kaynağı olarak evsel tüketim ilk sırada yer alıyor. Yapılan araştırmalar, Avrupa ülkelerindeki gıda atıklarının yüzde 53’ünün evlerden kaynaklandığını gösteriyor. Eğer gıda atıkları bir ülke olsaydı herhalde ABD ve Çin’in arkasından dünyanın en büyük üçüncü üretici ülkesi olurdu.

SÜRDÜRÜLEBİLİR VE SAĞLIKLI BESLENME İÇİN PRATİK ÖNERİLER

Her birimizin beslenme alışkanlıklarını gezegenimizi etkiliyor. Beslenme alışkanlıklarımızda yapacağımız küçük ama gerçekleştirilebilir değişimlerle dünyayı daha sağlıklı bir yer yapabiliriz. İşte sağlıklı ve sürdürülebilir beslenme için 6 pratik öneri:

1. Daha fazla meyve sebze

Meyve ve sebzeler sağlığımız için oldukça iyi besin kaynakları ve bunların çoğunun çevreye etkisi oldukça düşük. Öte yandan buradaki önerimiz, çok hassas ve soğuk zincir gerektiren sebze ve meyveleri daha kontrollü tüketmeniz. Çünkü bunların taşınması ve tazeliğini koruması için çok fazla endüstriyel kaynak gerekiyor. Ayrıca seralarda üretilenler ya da lojistiği sırasında çok fazla enerji kullanılan gıdalar da sürdürülebilir beslenme kavramından oldukça uzak.

2. Mevsiminde ve yerel olarak

Mevsiminde yerel olarak yetiştirilen gıdalar, en önemli sürdürülebilir beslenme kaynakları olarak karşımıza çıkıyor. Çünkü bu gıdaların doğal büyüme dönemlerinin dışında üretilmesi ve depolanması enerji ve ulaşım maliyetlerini artırdığı için sürdürülebilirliği olumsuz etkiliyor.

3. Fazlası zarar

Sadece ihtiyacımız olanı tüketmek, fazla üretimi azaltarak gıda arzını düşürüyor.

4. Tam tahıllı ürünler

Rafine edilmemiş tahıllar rafine edilmiş olanlara göre daha az kaynak kullanılarak

üretiliyor. Tam tahıllı ekmek, tam tahıllı makarna, rafine edilmemiş arpa, buğday ve kinoa ideal seçenekler arasında sayılabilir. Kahverengi pirinç de beyaz pirinç için iyi bir alternatif ancak üretimi sırasında çok fazla su kullanıldığı için aşırı tüketmemeye dikkat etmek gerekiyor.

5. Sürdürülebilir kaynaklardan balık

Balık, Omega 3 açısından zengin bir besin kaynağı. Ancak aşırı avlanmak, nesli tükenen balık cinslerinin hızla yok olmasına neden oluyor. Bunu önlemek ve bir taraftan da sağlığınız için gerekli olan besinleri temin etmek için balığı mevsiminde tüketmek

önemli. Diğer taraftan çiftlik balıkçılığının da sürdürülebilir beslenmeye önemli katkısı olduğuna dikkat çekiliyor.

6. Geri dönüşümlü ambalajlar

Gıda ambalajları geri dönüşümsüz malzemelerden üretildiğinde çevreye büyük zarar oluyor. Satın aldığımız paketlenmiş ürünlerin miktarını azaltabiliriz. Örneğin paketlenmiş elma yerine, ambalajsız elma alabiliriz. Bir diğer seçenek de ambalajlarda biyolojik olarak parçalanabilir, tamamen geri dönüştürülebilir veya geri dönüştürülmüş malzemelerden yapılmış malzemeleri tercih etmek.

Besleyici, lezzetli Nohut

Son yıllarda artan sağlıklı beslenme trendiyle birlikte yeni neslin adeta yeniden keşfettiği nohut, binlerce yıldır zengin fakir demeden tarihin kadim lezzeti olarak sofraları süslüyor.

Özellikle kış aylarında sofraları süsleyen nohut, lezzetli olduğu kadar besleyici de bir baklagil. Sağlıklı beslenmeye verilen önemin artması ve vejetaryen beslenme trendleri sayesinde eski popüler günlerine yeniden dönen nohut, yeni tariflerle birlikte mutfaklarda daha fazla yer almaya başladı. Geçmişte daha çok etli tencere yemeği ya da humus olarak tüketilen nohut, günümüzde salatalardan makarnalara, çorbalardan mezelere, ekmeğe ve kurabiyelerden atıştırmalıklara kadar uzanan geniş bir yelpazede kendisine kullanım alanı buluyor.

Türk mutfağının yanı sıra Hindistan ve Pakistan mutfaklarının da gözbebeği olan nohut, dünyada ekimi yapılan ilk bitkilerden biri. Romalılar tarafından ilaç ve baharat yapımında da kullanılan nohutla ilgili olarak uzmanlar, Suriye (Tell el Kerkh)'de bulunan ve M.Ö. 7260 (Erken Neolitik) yıllarına ait oldukları saptanan nohut tanelerinin en eski örnekler olduğu belirtiyorlar. Bu bilgiden de yola çıkarak nohutun insanlık tarihinde ne denli önemli bir yere sahip olduğu sonucuna ulaşmak mümkün.

Hem lezzetli hem faydalı...

Bünyesinde bitkisel protein, demir, kalsiyum, çinko ve fosfor gibi minerallerin yanı sıra A, C, E, K ve B grubu vitaminleri içeren nohut, hastalıklara karşı vücut direncini artırmada son derece etkilidir. Anne sütünü artırma özelliğine de sahip olan nohutun özellikle dış kısımları yüksek miktarda



Etlü Nohut Yemeği

Malzemeler

- 1 adet soğan • 1,5 su bardağı haşlanmış nohut • 300 gr dana kuşbaşı eti • 1,5 yemek kaşığı salça
- 2 adet domates • 1 adet limonun suyu • 4 yemek kaşığı zeytinyağı
- 3 su bardağı sıcak su • 1 çay kaşığı toz kırmızı biber • Tuz
- 1 çay kaşığı kimyon • Karabiber

Eti zeytinyağında suyunu çekene kadar güzelce kavurun. Daha sonra üzerine küp küp doğradığınız soğanı ilave edin. Soğanlar hafif pembeleşince üzerine salçayı ekleyip bir miktar daha kavurun ve üzerine küp küp kestiğiniz domatesi ekleyin. Daha sonra tüm malzemenin üzerine sıcak suyu ilave edin ve orta ateşte etler yumuşayana kapağı kapalı olacak şekilde pişirin. Ardından içerisine limon suyu, tuz, baharatlar ve nohutları ilave ederek birkaç taşım daha kaynatın. Nohutun suyu yoğun bir kıvam alınca tencereyi ocağın üzerinden alın ve sıcak servis yapın.

posa içerir. Bu özelliği sayesinde kalp damar sağlığının korunmasına da yardımcı olan nohuttaki potasyum, aynı zamanda kolesterolün düşürülmesine ve kan şekerinin düzenlenmesine de yardımcı olur. Uzmanlar özellikle kalp damar sağlığı konusunda sorun yaşayanları ve diyabetlilerin sıkça nohut tüketmelerini öneriyor. B ve E vitaminlerinden yana zengin olan nohut, çok yüksek ısıda

Nohuttan yoğurt mayası yapmaya ne dersiniz?

Yoğurt mayalamaya karar verdiniz fakat evde mayanız yok. Nohutunuz varsa endişelenmeyin! Çünkü nohuttan yoğurt mayası yapmak mümkün. Peki ama nasıl?

Bunun için 6-7 tane nohut ve süt yeterli. Temizce bir kavanozun içine 6-7 adet haşlanmış nohutu koyun, üzerine 1 bardak sütü ilave edin. Kavanozun ağzını kapak yerine kağıt havlu ile kapatın. Kavanozu oda sıcaklığında 24 saat boyunca bekletin. İşte hepsi bu kadar kolay! Artık ellerinizle yaptığınız mayayla enfes bir yoğurt yapabilirsiniz.

pişirilmesi halinde protein kaybına uğruyor. Vücudun ihtiyacı olan enerjiyi kısa sürede sağlamasıyla ün yapan nohut, lifli bir besin olması sebebiyle sindirim sisteminin sağlıklı çalışmasına yardımcı oluyor. İçerdiği E vitamini sayesinde yaşlanmanın etkilerini de geciktirmeye etki eden nohut, cilt elastikiyetinin korunmasına katkı sağlıyor.

Nohut haşlamanın püf noktaları

Nohutları bir gece önceden yumuşaması için sıcak suya koyun. Nohut suyun içinde zamanla şişeceği için su seviyesi nohutu 4-5 cm geçsin. Suyun içine ortalama 150 gr nohut için 1 tatlı kaşığı karbonat koyun ve en az 12 saat olacak şekilde suda bekletin. Pişirmeden önce karbonatlı sudan arınması için nohutu birkaç kez suyla durulayın. Daha sonra kaynar suyun içine nohutları ilave ederek 15-20 dakika pişirin. Daha sonra suyunu süzün. Eğer kabuklarını ayıklarsanız daha lezzetli bir nohut yemeğine imza atarsınız.

Derleme kaynakları:
www.gozetarim.com.tr
<https://acikders.ankara.edu.tr>
www.sabah.com.tr

Nohut piyazı

Malzemeler

- 3 su bardağı haşlanmış nohut
- 2 yemek kaşığı tahin • 4 yemek kaşığı zeytinyağı • 1/2 limonun suyu • 1 tatlı kaşığı sumak • 1/2 demet maydanoz • 3-4 adet tatlı yeşil biber • 50 gr kurutulmuş domates • Siyah zeytin-yeşil zeytin Tuz • Pul biber

Bir gece önceden ıslattığınız nohutu tuzlu suda iyice pişirin. Bir kapta tahin, limon suyu, zeytinyağı, tuz ve sumacı iyice çırparak homojen bir sos elde edin. Jülyen şeklinde doğradığınız kurutulmuş domatesi, iri parçalar halinde kestiğiniz yeşil biberleri ve ince kıydığınız maydanoz üzerine ekleyerek harmanlayın. Çekirdekleri çıkarılmış zeytinleri ve nohutları ekleyip karıştırın. Dilerseniz üzerine pul biber serpererek servis yapın.



Yaşam süresi gün geçtikçe uzuyor. Geçmişte yaşlı grubunda nitelendirilenler bugün orta yaşlı kategorisinde değerlendiriliyor. Ancak yaşam kalitesi, hareketsizlik, yanlış besleme ve stres gibi nedenlerden dolayı ters orantılı bir şekilde düşüyor. Yaşam kalitesini artırmak, daha sağlıklı ve kaliteli yaşlanmak egzersizle mümkün. Peki ama hangi egzersiz daha çok kalori yaktıyor? Egzersizden daha fazla verim almak için vücut tipine göre egzersiz yapmak mı gerekiyor?

Öncelikle yapacağınız her türlü egzersizin kaslarınızı kuvvetlendireceğini, vücudunuzun direncini artırmanıza yardımcı olacağını bilin. İşe öncelikle sporu hangi amaçla yapacağınızı belirlemekle başlayın. Amaç sadece günün yorgunluğunu keyifli bir şekilde atmak mı, yağ yakmak mı, dergilerdeki modelleri kıskandıracak şekilde kas yapmak mı yoksa vücudun esneklik kazanmasına yardımcı olmak mı?

Daha güzel ve sağlıklı bir vücuda sahip olmak için egzersiz salonlarında saatlerce ter döküyorsunuz. Peki vücut tipinize göre sizin için en doğru egzersizin ne olduğunu biliyor musunuz?

Doğru egzersiz hangisi?

Vücut tipinize göre egzersiz seçin

Bugüne kadar defalarca kez spor yaptınız ama istediğiniz sonucu alamadınız. O zaman bir de vücut tipinize göre egzersiz yapmayı deneyin. Zira vücut tipinizin ne olduğunu bilerseniz sorunlu bölgeye yoğunlaşarak o bölgeyi çalıştıracak antrenmanlarla en verimli sonucu alırsınız. Örneğin, elma tipi vücudunuz varsa daha çok bel bölgesini çalıştıracak yürüyüş, koşu, eliptik bisiklet, mekik ve criss cross crunch (sırt üstü pozisyonda dizler bükülü olacak şekilde uzanarak önce sol dirseğinizle yukarı doğru kalkıp sağ dizinizi çekip dizinize doğru uzanma hareketi) idealdir. Ayakta, bir ele ağırlık alınarak yana eğilmek sureti ile yan karın kaslarını çalıştıran bir karın egzersizi olan side bend de vücutta en son eriyen yağlar genelde bel bölgesinde olduğu için faydalı bir harektir. Karın kaslarını ve belin yan taraflarını şekle sokmanın yanında omurgayı dikleştirmeye de yardımcı olan oturarak beli bir sağa bir sola çevirme de oldukça faydalıdır.

Armut tipi bir vücuda sahipseniz, daha çok vücudun alt tarafını yani baldır ve kalçaları çalıştıracak egzersizleri yapmalısınız. Squat (bacakları omuz genişliğinde açıp kolları yere paralel olacak şekilde öne doğru uzatıp ağırlığı topuklara vererek sandalyeye oturuyormuş gibi oturup kalkma) bu vücut tipi için önerilen egzersizler arasında bulunuyor.



Lunges de (Bacaklarınızı omuz genişliğinde açıp önce sağ ayağınızla ileri doğru bir adım atıp ön ve arka dizinizi aynı anda kırarak sağ üst bacağınızın yere paralel olma hareketi) kalça ve basen genişliğinden şikâyetçi olanların yapması gereken hareketlerden. Yere yan yatarak bacakları yukarı doğru açma da armut tipindeki bir vücuda sahip olanların egzersiz programına dahil ediliyor.

Dikdörtgen bir vücut tipine sahipseniz, vücudun her bölgesini çalıştıracak egzersizler yapmakta yarar var. Çünkü bu vücut tipindekilerde yağ oranı dengeli bir şekilde dağılım gösterir. Dolayısıyla da aerobik, eliptik bisiklet, ağırlık kaldırma, yüzme ve koşu yapılması gereken egzersizlerin başında geliyor.



Yürüyün, kim tutar sizi!

Genç yaşlı demeden herkesin kolaylıkla yapacağı bir diğer spor türü olan yürüyüş için öyle pahalı spor salonlarına, kıyafet ve ekipmanlara ihtiyacınız yok. Ortalama dakika başına 4-6 kalori yakabilmenize olanak sağlayan yürüyüş kilo vermek için de kusursuz bir araç.

Eğer bir spor geçmişiniz yoksa işe günde 5 kilometre koşmak gibi hem sizin için tehlikeli olacak hem de şevkinizi kırarak hayaller yerine daha gerçekçi hedefler belirlemekle başlayabilirsiniz. Ertesi gün yoğun bir kas ağrısı yaşamak istemiyorsanız ilk bir hafta 20 dakika ile yarım saat arasında bir yürüyüş yeterli olacaktır. İlerleyen süreçte süreyi artırıp işe nabız hızını yükseltecek 15 dakika tempolu yürüme ardından 5 dakika koşma gibi bir programla devam edebilirsiniz. Daha sonra işin içine yüksek yoğunluklu kas güçlendirme egzersizlerini dahil etmelisiniz.

Aklınızda Bulunsun

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) haftada iki defa ağırlık kaldırma, direnç bandı egzersizleri, beden ağırlığıyla yapılan setlerden ve tekrarlardan oluşan kas gücünü hedefleyen egzersizler yapılmasını öneriyor. Egzersiz yapmanın bir de püf noktası var: hareketi her zaman aynı ağırlık miktarıyla ve aynı tekrar sayısıyla yapmamak. Eğer bu ayrıntıyı gözden kaçıırırsanız vücudunuz bir süre sonra yaptığınız egzersize alışıyor ve yaptığınız egzersizin bir faydası olmuyor. Unutmayın, her şeyin olduğu gibi vücudun da bir hafızası var. Ayrıca uzmanlar ağırlık kaldırırken 16 tekrarın da aşılmasını öneriyorlar.

Daha fazla ağırlık + Daha fazla tekrar = Kilo verme + Daha fazla kas

Eklem sorunlarına birebir: Yüzme

Uzmanlar yüzmenin kas ve eklemlerin güçlenmesi için en ideal egzersiz olduğunu söylüyorlar. Vücuttaki tüm kasların çalışmasına yardımcı olan yüzme, en keyifli sporlardan biri.

Özellikle bel ve boyun fıtığından şikâyetçiyse yüzme ve yürüyüş özellikle öneriliyor. Prof. Dr. Nadir Şener, "Yüzme, vücuttaki tüm kasları uyarak dengeli bir egzersiz yapmayı ve gerekli fiziksel gücün yeniden kazanılmasında önemli ölçüde katkı sağlıyor. Bacaklardaki kireçlenme gibi eklem sorunlarında da çok faydalı olan bu egzersiz, hem bacaklardaki kasları güçlendiriyor hem de eklem sorunlarının önüne geçiyor" diyor.

Egzersiz için en doğru zaman

Uzmanlar, egzersiz için sabah yerine akşam saatlerinin tercih edilmesi halinde kalbin ve akciğerlerin daha iyi çalıştığını kaydediyorlar. Aslında buradaki temel nokta kalp atım hızı. Egzersiz yaparken kalbinizin atış hızı ne kadar artarsa yapılan egzersizin sağlığa faydası da o kadar artıyor. Ancak bunu da abartmamakta fayda var. Maksimum kalp hızı (220'den yaşınızı çıkardığınızda bulduğunuz rakam) sınırı aşılmalıdır.



Derleme kaynaklar:
www.uplifters.com
http://talks.boyner.com.tr
https://sagligabiradim.com
www.kadinhaberleri.com

Fenomenler mutfakta

Kendi hikâyeleriyle yüzbinlerce kişiye rehberlik eden sosyal medya fenomenleri, Güzel Yaşa ev sahipliğinde düzenlenen workshop'ta birbirinden lezzetli yemekler için kolları sıvadılar.

Şef Efe Çakıroğlu anlatıyor:

Fırında bütün hindi nasıl pişirilir?



Menünün ana yemeği, protein oranı yüksek, uzmanların haftada 2 kez tüketilmesini önerdikleri fırında hindi oldu.



*Günün yıldızı:
Nar gibi kızarmış
fırında hindi*



Efe Şef, hindiyi pişirmeden önce yaptığı mühürleme işlemini ve diğer püf noktalarını aktarıyor.



Şefimiz hindi etinin pişme derecesini gıda termometresi kullanarak kontrol ediyor.



Katılımcılar, hindi etiyle ilgili merak ettiklerini Efe Şef'e sordular.

Fırında Hindi But Pişiriyoruz



Güzel Yaşa Menü
Zencefilli yer elması çorbası
Rosto pancar salatası
Fırında hindi but, kestaneli
ve narlı iç pilav ile
Balkabaklı tiramisu



Özge Kopuz, fırından çıkan lezzetli hindi butuyla.



Hindi butunu mevsim sebzeleriyle pişirdik. Mühürlenmiş hindi butunu fırına vermeden önce tepsinin üzerini önce yağlı kağıt sonra alüminyum folyo ile kapattık.



Sebzelerin pişerken çıkardıkları suyu hindi butunun üzerine gezdirdik.



Güzel Yaşa Mutfağından
enfes kokular geliyor...



Başlangıç olarak pişirilen
zencefilli yer elması
çorbası içilmeye hazır.



Yer elmaları çorba için soyuluyor.



Şef Efe Çakıroğlu çorbanın yapılışını
anlatıyor.



Onurollstyle ve Frenchos blender'dan geçirdikleri
çorba karışımını kaselerine boşaltıyor.



Kenan Yıldırım, Pembe Kurdeleli ve Frenchos
tam konsantrasyon halinde tatlılarını hazırlıyorlar.



Deniz Saatçioğlu
tatısını kupa alıyor.



Günün tatlısı
balkabaklı
tiramisu.



Deniz Saatçioğlu ve enfes rosto pancar salatası.

Efe Şef, atölye boyunca tavsiyelerde ve
yönlendirmelerde bulundu.



Kestaneli pilavın soğanı kavruluyor.



Kestaneler pilav için birer birer kesildi.



Şef Efe Çakıroğlu pilavı pişiriyor.



Onurollstyle ve Frenchos
yaptıkları yemeklerle...

Elimize sağlık...



Lezzetli, eğlenceli ve keyifli bir günün sonunda katılımcılar ve
Güzel Yaşa ekibi bir arada...

Fenomenlere Sorduk:

Sağlıklı yaşam, yeme-içme ve hayata dair...



“Esas olan, mutlu olmayı tercih etmek”

Cem Karakuş
Sağlıklı besleniyor musunuz?
Sağlıklı yaşamaya gayret ediyorum diyebilirim. Yediklerimi dengelemeye çalışıyorum. Yarın çok yiyeceğim bir durum olacaksa bir gün önceden az yemeyi tercih ediyorum.

Hindi eti...
Şarküteri ürünlerinde hindi etini tercih ediyorum. Özellikle sandviçlerimde hindi eti vazgeçilmezim.

Yoğun temposundan bir an olsun çıkmak isteyenlere tavsiyeniz?
Ben ara ara şalteri indirmek için şehir dışına kaçıyorum. Telefonumu kapatarak dış dünya ile bağlantımı kesiyorum. Kendimi dinliyorum.



“Çocuklar yemek konusunda bizi örnek alıyor”

Özge Kopuz
Çalışan annelere çocuklarına sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazandırmak için ilk tavsiyeniz...
‘Hadi bak uçak geliyor aç ağzını’ diyen bir anne olmadım. Bu davranışın doğru olduğunu düşünmüyorum. Bence çocuk acıkınca yer. Evde ve çevresinde zararlı yiyeceklerin olmamasına dikkat ediyorum. Evde hep sağlıklı yiyecekler olduğu için zaten onlar da bu gıdalara alışık, diğer seçenekleri aramıyorlar.

Çocuklarınıza hindi eti yediyor musunuz?
But şeklinde hazırlıyorum, sebzelerle süslüyorum. Bunu da folyoya sarıyorum ve elleriyle yemeye bayılıyorlar.



“Kızıma hindili anne köftesi yapıyorum”

Pembe Kurdeleli
Güzel yaşamak size neyi çağırıyor?
O kadar çok şey geliyor ki! Üç kez kanser atlatmış biri olarak güzel yaşamın tarifi çok... Ama buradan herkese tavsiyem şu olur: Her anın tadını çıkarın!

Hindi etiyle ne pişirmeyi tercih edersiniz ve kızınız Ela'ya hiç tattırdınız mı?

Hindili anne köftesi yapmayı çok seviyorum. Ela da öyle seviyor. Biraz maydanoz baharatla gayet güzel oluyor. Ben hindi etini mutfağında sık sık bulduruyorum. Hem sağlıklı yağ barındırıyor hem de protein anlamında zengin.



“Sağlıklı beslenmek de güzel yaşamın bir parçası”

Onurollstyle
Beslenme düzeninizi iyi yönetebiliyor musunuz?
Yönettiğimi düşünüyorum. 40 yaşındayım ve yaşamıma özen gösteriyorum. Bazen detoks programları yapıyorum. Zencefil ve zerdeçal evimin vazgeçilmezleri.

Güzel yaşamın en önemli unsuru...
Gülümsemek bence... Onun dışında sağlıklı beslenmek de güzel yaşamın bir parçası. Örneğin ben, az ama öz yemeği tercih edenlerdenim.

Hindi etinin yanına en çok ne yakıştır?
Salata ve bulgur pilavı.

Bağışıklık dostu bitki çayları

Kış olanca heybetiyle yine kapımızda. Vücudumuzu korumak ve bağışıklığımızı güçlendirmek için bitki çaylarının doğal gücünden yararlanabiliriz.

Elbette ki bir hastalık söz konusu olduğunda pek çok faktör devreye giriyor. Ancak her ne olursa olsun bağışıklık sistemini güçlendirmek sağlıklı ve iyi bir yaşam için önem taşıyor. İşte tam da bu noktada şifa kaynağı bitki çaylarının yardımına başvurabilirsiniz. Özellikle grip ve nezle gibi hastalıkların burun akıntısı, öksürük, boğaz ağrısı gibi semptomlarını hafifletmede birebirler. Ayrıca balgam sökücü etkilere de sahip olan kış çayları, bronşların açılmasına da yardımcı olur.

Hazırlarken ve kullanırken...

Her bitki çayını aynı şekilde hazırlamak mümkün değildir, yaprak ya da kök bitkiler farklı hazırlanma ve demlenme yöntemleri gerektirir. Bitkilerden yeterince yararlanmak için doğru yöntemi seçtiğinizden emin olmalısınız. Dikkat edilmesi gereken önemli noktalardan bir diğeri de bitki çaylarına çok sıcakken bal katmamak. Uzmanlar çaya ılıkken bal katılmasını öneriyorlar. Çünkü balın 43 dereceden daha yüksek ısıda besin değerini yitirmesi nedeniyle bu derecenin üzerinde süt veya çaya konulan balın tatlandırıcıdan öteye geçmeyeceğini belirtiyorlar. Bir diğer uyarı da hamileler için... Uzmanlar hamileliğin ilk 3 ayında rezene, biberiye, papatya, adaçayı gibi çayların annede rahim hareketlerini artırmaya bağlı olarak bitkisel çay kullanımı önermiyorlar.

İhlamur

İhlamur terlemeye yardımcı olması nedeniyle vücuttan toksinlerin kolayca atılmasını sağlıyor. Göğsü yumuşatırken öksürüğe de iyi geliyor. Sinüzite ve gribal enfeksiyona bağlı olarak ortaya çıkan baş ağrılarını hafifletmeye yardımcı oluyor.

Adaçayı

Kışın bir diğer favori çayı ise adaçayı. Zararlı toksinlerin vücuttan atılmasına yardımcı olan adaçayının özellikle yapraklarında bulunan uçucu bileşenler, ağrıda ve boğazda bulunan enfeksiyon ve iltihapları azaltarak boğaz ağrısını hafifletiyor.

Papatya

Sakinleştirici etkisiyle nam salmış olan papatya, boğaz ağrısına da iyi geliyor. Sindirim sistemi faaliyetlerini düzenlerken kaliteli bir uykuya da yardımcı oluyor.

Biberiye

İltihap ve enfeksiyon hastalıklarının etkilerini minimuma indirmek için sıkça kullanılan biberiye çayı, bağışıklık sistemini kuvvetlendiriyor, kan dolaşımını hızlandırıyor. Demirden yana da oldukça zengin olan biberiye çayı, demir eksikliğine bağlı kansızlığa da faydalı.

Derleme kaynakları:
www.listelist.com
www.bitkiselcaylar.gen.tr
www.hurriyet.com.tr

Bir doğa mucizesi:

Bal

Dünya üzerinde üretilen en mucizevi besinlerden biri olan bal, kahvaltılarını bir şölene dönüştürüyor, yemeklere tat katıyor, hastalıklara da iyi geliyor.

Canlı yaşamının devamının sağlanmasında önemli rol oynayan arıların en büyük mucizelerinden biri de sağlık üzerine faydalarının saymakla bitmediği bal. Tarih boyunca önemini hiç yitirmemiş olan balın geçmişi M. Ö. 5 bin yılına kadar uzanıyor. Tarihi kaynaklar bu tarihlerde insan ırkının balı keşfederek arıların kaya çatlakları ve ağaç kovuklarına yapmış oldukları yuvalardan bal topladıklarını ortaya koyuyor.

Balı meydana getiren bileşikler
Balda ortalama %80 oranında glikoz, sakkatoz, fruktoz, %17 su ve organik asitler, mineral tuzlar, vitaminler, proteinler, fenolik bileşikler, yağlar ve serbest amino asitler

gibi diğer minör bileşikler bulunuyor. Balın içeriğinde aynı zamanda, laktonlar, vitaminler (B1, B2, C ve nikotinik asit), polen, balmumu ve pigmentler de yer alıyor. İçeriği elde edildiği bitki türlerindeki farklılıklara, iklim ve çevresel koşullara bağlı olarak değişmekle birlikte balda temel olarak su, potasyum, kalsiyum, magnezyum, bakır, manganez, demir, klorür, sülfür, fosfor ve silisyum inorganik bileşikler bulunuyor.

Her kaşığı şifa dolu
Antioksidan ve antimikrobiyal özelliği nedeniyle bal, ilk çağlardan beri yanık tedavisinde, sindirim sistemi bozukluklarında, astım, enfeksiyonlu yaralarda ve deri ülserinin

Bal cenneti Türkiye...

Arı kolonisi varlığı ve bal üretimi konusunda dünyada çok önemli bir yere sahip olan Türkiye, aynı zamanda coğrafi özellikleri sebebiyle de arıcılık için son derece uygun bir tablo çiziyor. Dünyadaki bal verimi yüksek olan bitkilerden 3 bini endemik tür olmak üzere 12 bin çeşidi ülkemizde bulunuyor. Bu nedenle Türkiye'de üretilen bal, küresel arenada kalite ve çeşit anlamında rakipleri arasından kolayca sıyrılıyor.

Arı sütü nedir? Ne işe yarar?

Arı sütü temel olarak anne sütü gibidir. Arıların yavru arıları beslemek için kendi vücutlarından salgıladıkları arı sütü, aynı zamanda kovadaki kraliçe arının yaşam boyu kullandığı besin maddesidir. İşçi arılar ortalama 45 günlük bir yaşam süresine sahipken arı sütü ile beslenen kraliçe arı 5-7 yıl arası yaşar. Bu da arı sütünün ne derece önemli bir besin kaynağı olduğunun kanıtıdır. Yapılan bilimsel çalışmalara göre, düzenli bir şekilde arı sütü tüketilmesi çocuklarda bedensel ve zihinsel gelişime katkıda bulunur.

tedavisinde kullanılıyor. Baldaki antioksidan maddeler, kalın bağırsak iltihabının kolona verdiği hasarı azaltıyor. Yapılan bazı çalışmalar, balın sistemdeki probiyotik bakterileri artırmada etkili olduğu, bu sayede, bağışıklık sistemini güçlendirmeye, hazımsızlığı azaltmaya, kolesterolü düşürmeye ve kolon kanserini önlemeye yardımcı olduğunu ortaya koyuyor. Antibakteriyel özelliğe sahip olması nedeniyle bal aynı zamanda ağız, boğaz ve bronş enfeksiyonlarına karşı da birebirdir. Bal ayrıca böbrek fonksiyonlarını düzenliyor, uykusuzluğu gideriyor, ateş düşürüyor, kalp, dolaşım sistemi hastalıklarına ve karaciğer rahatsızlıklarına karşı da kullanılıyor. İçeriğinde bulunan enzimler, bağırsaktaki mantarları ve zararlı bakterilerin ortadan kaldırılmasına yardımcı oluyor.

Ancak her güzel şeyin olduğu gibi balın da fazlası zarar. Zira balın içinde bulunan şeker, direkt kana karıştığı için özellikle şeker hastalarının tüketirken çok dikkatli olmaları gerekiyor. Uzmanlar 12 aydan küçük bebeklere bal yedirilmemesi konusunda hemfikirler. Çünkü arılar bal yaparken adı kolostridyum botulium denilen bakteriyi üreten kalıntıları bala bırakıyor. Bu bakteri ise bebeklerde botulizm denilen zehirlenmelere, bu zehirlenmeler de çocuğun sinir sistemini etkileyerek hasarlara yol açabiliyor.

Her derde deva bal karışımları...

Eğer ishalden muzdaripseniz 1 bardak soğuk suya, 1 tatlı kaşığı bal karıştırıp için. Eğer kabızlıktan şikayetçiyse suyu ılık olarak tüketin. Yoğun stres altındaysanız süt ile balı karıştırıp içmek, pratik ve etkili bir formül. Kış mevsiminin kendini hissettirdiği bir dönemdeyiz. Bu dönemde hepimizin şikayetçi olduğu boğaz ağrılarını engellemenin yolu da baldan geçiyor. 1 bardak ılık sütün içerisine 1 tatlı kaşığı bal ve bir çay kaşığı zencefil ilave ederek içerseniz boğaz ağrılarının hafiflediğini göreceksiniz. Bu karışım ayrıca mide rahatsızlıklarına da öneriliyor. Yüksek ateşin ve soğuk algınlığının o kötü etkilerini yok etmek için de bal ve limon karışımından yararlanabilirsiniz. Balın içine kestiğiniz limon dilimlerini koyarak tüketebilirsiniz.

Gerçek balı nasıl anlarsınız?

• Bal tam bir şifa kaynağı tabii eğer gerçekse. Zira son yıllarda içine katkı maddeleri eklenmiş olan sahte ballar insan sağlığını tehdit ediyor. İyi ama gerçek balı ben nasıl ayırt ederim, diyorsanız yöntemi çok basit!

• Öncelikle marketlerden ya da bakkallardan bal alırken etiketinde "Bal kodeksine uygundur" ibaresinin olup olmadığına dikkat edin.

• Bunun yanında içindekiler kısmında eğer glikoz, glikoz şurubu, fruktoz şurubu, şeker gibi maddeler yer alıyorsa o bal katkılıdır.

• Diyelim ki marketlerden almak yerine direkt üreticiden almayı tercih ettiniz. Dolayısıyla da balın bir etiketi yok. Bu durumda da şekerlenip şekerlenmediğine bakmalısınız. Eğer bal bekledikçe kavanoz tabanından itibaren şekerlenmeye başlıyorsa o bal gerçektir. Çünkü gerçek balın buzdolabında 30 gün beklediğinde tereyağına benzer bir kıvam aldığı biliniyor.

• Sahte balların açık bir renge sahip olduğunu da unutmayın.

• Gerçek bal, kaşıkla aldığınızda uzar.

• Balın sahte olup olmadığını test etmenin bir diğer yolu da ılık su deneyidir. Bir yemek kaşığı balı bir bardak ılık suya koyun eğer bal gerçekse çözünmez ve bıraktığınız şekilde kalır.

Balın 15 faydası

Saça yararları:

- 1- Şampuan:**
Yarım su bardağı zeytinyağlı sabun
1 su bardağı bal
1 çay kaşığı portakal yağı
- 2- Nemlendirici:**
Bal ile zeytinyağını birebir ölçüde karıştırın.
Nemli saça uygulayın.
30 dakika sonra şampuanla yıkayıp durulayın.
- 3- Kepek sorunu için:**
Balı nemli saça uygulayın.
3 saat sonra yıkayın ve durulayın.
- 4- Saçın rengini açmak için:**
2 çay kaşığı bal
1 çay kaşığı tarçın
1/3 su bardağı zeytinyağı
Bu karışımı 6 saat saçınızda tutun ve ardından yıkayın.
- 5- Hızlı uzayan saçlar için:**
1'e 9 oranında bal ve suyu karıştırın.
3 dakika için saç diplerinize masaj yapın ve 3 saat sonra yıkayın.

Kişisel bakımda faydaları:

- 6- Ağız kokusuna karşı gargara:**
2 çay kaşığı bal
Çeyrek çay kaşığı tarçın
Yarım su bardağı su
Karıştırıp ağızınızı çalkalayın.
- 7- Akneye karşı:**
Birebir ölçülerde bal ve tarçın karıştırın. Aknenin üzerine sürün.
- 8- Traş makinesine bağlı şişlik ve kıl dönmesi:**
Sorumlu bölgeye bal sürüp bekletin.
- 9- Yaşlanma karşıtı:**
Yüzünüze bal sürüp 30 dakika sonra yıkayın. Daha etkili olması için 1 ölçü polen ve 2 ölçü bal kullanın.

- 10- Deri ve dudak koruyucu:**
Birebir ölçülerde bal, zeytinyağını karıştırın. Sorumlu bölgeye sürün.

- 11- Tırnak çevresi kremi:**
Bir çay kaşığı bal
45 gram balmumu
90 gram badem yağı
Hepsini eritin ve tırnak kenarlarınıza sürün.

- 12- Masaj yağı:**
2 kaşık balı bir su bardağı kadar istediğiniz esanslı taşıyıcı bir yağ ile karıştırın.

- 13- Nemlendirici:**
Balı yüzünüze yayın ve 15-20 dakika bekleyin.

- 14- Gözaltı morluklarına karşı:**
Gözaltı bölgesine balı sürün ve 10-15 dakika bekletin. Ardından bakıma soğuk salatalık dilimleriyle devam edin.

- 15- Kuruyan ciltler için:**
1 çay kaşığı ezilmiş avokadoyu 1 tatlı kaşığı yoğurt ve 1 tatlı kaşığı bal ile karıştırın. Yüzünüzde 20 dakika bekletip yıkayın.

Derleme kaynaklar:
www.medikalakademi.com.tr
www.webcache.googleusercontent.com
www.tab.org.tr
www.tarimpusulasi.com

Küçük mucizeler

Damaklara tat, vücuda sağlık veren şifa deposu öneriler

ZENCEFİL

Kandaki kolesterol seviyesini düşürmeye yardımcı olan zencefil, aynı zamanda tansiyonu da dengeler.



Bağışıklığı güçlendirerek üst solunum yolları hastalıklarının etkilerini azaltmaya yardımcı olur.

Böbrek ve karaciğerde toksinlerin birikmesini engeller.

Her gün düzenli olarak tüketilen zencefil, egzersiz sonrası oluşan kas ağrılarını %25 oranında azaltır.

Bulanti, kusma ve deniz tutmasına karşı son derece etkilidir.

İçeriğindeki antioksidanlar, hücre hasarlarını önleyerek beyinin işlevini kusursuz bir şekilde yerine getirmesine yardımcı olur.

SARIMSAK

Güçlü bir antibiyotik olan sarımsak, bağışıklık sistemini güçlendirir.

Saç dökülmesini yavaşlatır.

%12,9 Su | **%13,38** Organik madde

%1,53 İnorganik madde | **33** Kükürt bileşiği | **17** Aminoasit

Kan dolaşımını hızlandıran sarımsak, kalp damar hastalıklarının ortaya çıkmasını engeller.

Ateşi ve tansiyonu düşürür.

Yara ve çıbanların iyileşmesine yardımcıdır.

Diş ağrısına iyi gelir.

Vücuttaki iltihaplanmayı engeller.

Derleme kaynaklar: www.acil.net, www.cnnturk.com



“Türkiye şefler için adeta cennet”

Sempatik, sıcakkanlı bir de üstüne kıpır kıpır haliyle şef kavramına bambaşka bir boyut katıyor Danilo Zanna.

Aşçı bir aileden gelmesi nedeniyle aşçılık adeta onun genetik kodlarına kazınmış diyebiliriz.

Uzun yıllar İtalya'da aşçılık yapan Danilo Zanna, Türkiye'ye bir arkadaşının yanına tatil yapmaya geldiğinde eşi Tuğçe Hanım'a aşık olup soluğu Türkiye'de almış. Gelenekler, görenekler, yemek kültürü derken Türk kültürüne kolayca adapte olmuş. İmza attığı televizyon programlarıyla kısa sürede Türkiye'de hatırı sayılır bir hayran kitlesine ulaşan ünlü şef Danilo Zanna ile yemek kültürü ve sağlıklı beslenme üzerine konuştuk.

Türk kültürüyle tanışmak size neler kattı?

Ruhen zenginleşmeme büyük katkısı oldu. Dünya tarihindeki rolü ve dünya kültürlerinin bir karması olması her şeyden öte lokasyonu nedeniyle tarihte önemli bir yere sahip Türk kültürü. Böylesine derinlikli bir kültürden de etkilenmemek mümkün değil. Ben hep yeni kültürlerle tanışmanın ve o kültürleri yaşamının insanları zenginleştirdiğine inanmışımdır. Bu nedenle Türkiye benim için inanılmaz bir deneyim. Aslına bakarsanız Ege kültürü İtalyanlara oldukça benziyor ama Anadolu ve Karadeniz bölgelerinin kültürlerine yabancıydım. Ancak o kültürleri de tanıyınca inanılmaz keyif aldım ve kişisel gelişimime katkıda bulunacak çok güzel şeyler öğrendim.

İtalyan ve Türk kültürünün ortak noktaları ve farkları neler?

Tutkularımız, hayattan keyif alma biçimimiz, sevdiğimizle paylaşmaktan zevk aldığımız en sevilen tariflerle donattığımız masalarımız her iki kültürün bence en temel ortak noktası. Yemek her iki kültürde de ritüelleri olan bir festival gibi. Bu diğer ülkelerde olmayan bir davranış kalıbı. Biz aynı sofrada birlikte oturup yemek yemeği seviyoruz, kalabalık sofraların ve yemekleri paylaşmanın bereket getirdiğine inanıyoruz. Halbuki Kuzey Avrupa ülkeleri ve Amerika gibi dünyanın geri kalan ülkelerinin büyük bir kısmında tam tersi bir kültür var. Ayrıca her iki toplumda da özellikle akşamları aç olsun tok olsun tüm aile bireylerinin aynı anda yemek masasına oturmak gibi bir alışkanlığı var. Bu diğer toplumlarda çok

Danilo Zanna'nın beslenme listesinde:

- Peynir olmazsa olmazım. Özellikle labnesiz yaşayamam.

- Susuz bir yaşam düşünemiyorum. Gün içinde çok fazla su tüketiyorum. Gazlı içecekleri ise sevmiyorum.

- Hindi ve tavuk etini tüketmeye özen gösteriyorum. Ailecek balığı çok sevdiğimiz için haftada 2 gün mutlaka balık yiyoruz.

- Hindi fümeye bayılıyorum. Hem hafif hem lezzetli hem de pratik. Açlık krizlerinizi bastırmak için ideal.

dikkate alınmayan bir şey. Farklı tarafı ise bizim kahvaltılarımız çok zayıf halbuki sizin hepsi birbirinden leziz onlarca çeşit kahvaltılıklarınız var. Bizim ise öğlen yemeklerimiz çok zengin.

Farklı kültürleri ortak bir paydada buluşturmanın yolu...

Bunun cevabı çok basit: lezzetli tariflerle süslenmiş sofralar. Çünkü yemek yemek kişiyi mutlu eden bir eylem. Dolayısıyla lezzetli yemeklerin ve sevdiklerinizle paylaştığınız geniş sofraların olduğu yerde gerginlik, kavga ve gündelik hayatın dertleri bir anda yok oluyor.

Yemek aynı zamanda güzel gelişmelerin de taçlandırılması anlamına geliyor. Düşünün ki doğum gününde, yeni yılı karşılarken, evlendiğimizde hep kutlama yemekleri söz konusu. Yemeğin böyle de bir misyonu var.

Türkiye'nin her bölgesi oldukça zengin bir mutfak kültürüne sahip. Bu durumun sizin mesleki yaşamına katkıları ne yönde oldu?

Türkiye yedi bölgeden oluşuyor. Mantık olarak da yedi ayrı lokal mutfak kültürüyle

tanışacağınızı düşünüyorsunuz ama Türk mutfak kültürünü yedi bölge ile sınırlandırmak mümkün değil. Çünkü çok daha fazlası var. Aynı bölgedeki farklı iki şehirde bile onlarca farklı yemek çeşidi var. Ya da aynı yemeğin farklı şekillerde yorumlanması söz konusu. Ben çok şanslıyım ki bu şehirlerin çoğunu gezdim ve bu lezzetleri yerinde tattım. Ama bitmiyor. O kadar güzel o kadar farklı lezzetler var ki Türkiye bir şef için adeta cennet. Türk misafirperverliğini saymıyorum bile...

Türk mutfağından ilk öğrendiğiniz lezzet hangisiydi?

Eşimin Karadenizli olması sebebiyle ilk öğrendiğim şey hamsili pilav oldu. Ama çağ kebabı yediğimde nasıl yapıldığını çok merak ettim ve ustanın yanına gidip nasıl yaptığını sorup öğrendim. Sırada künefe ve kuzu çevirme var.

Sağlıklı ve iyi yaşadığınızı düşünüyor musunuz?

Yemek bulmanın kolay olduğu bir çağda yaşadığımız için kendimizi şanslı sayıyorum. Çünkü az bir parayla bile sağlıklı yemekler yiyebiliyorsunuz. Ama aynı zamanda da geçmişten gelen lezzetlerin hızla unutulmaya başlandığı bir dönemde yaşıyoruz. Ben tüm gıdaların dengeli bir şekilde ve tabii ki doğru kullanım şekillerini bilerek tüketmekten yanayım.

Spor hayatınızın neresinde yer alıyor?

Spor yapmayı seviyorum. İtalya'da golf oynuyordum. Buraya geldiğimde de golfe devam ettim. Daha çok takım sporları ya da golf gibi konsantrasyon gerektiren sporları yapmayı seviyorum. Bir de aikidoyu denemek istiyorum.

En çok ne pişirmeyi seviyorsunuz?

Hem geldiğim kültür hem de damak tadıma daha fazla hitap ettiği için balık pişirmeyi daha çok seviyorum.

Chiffonade
(Tütün Kıyımı)

Genelde pazı, ıspanak, kıvırcık salata gibi yeşil yapraklı sebzelerin yapraklarının çok ince şeritler halinde doğranması yöntemidir. Yemek ya da salataların süslenmesi amaçlı kullanılacak sebzeler bu şekilde kesilebilir.

Brunoise
(Brunoaz)

Çok küçük küpler oluşturacak şekilde yapılan kesme işlemidir. Sebzeler önce 2 mm kalınlığında dilimlenir. Bu dilimler ardından yine 2 mm'lik şeritler halinde kesilir. Bu şeritlerden de 2 mm'lik çok küçük küpler doğranır. Halk arasında toplu iğne başı kadar diye ifade edilen kesme yöntemidir.

Julienne
(Tülyen)

İnce şeritler halinde kesim yönteminin adıdır. Boyutlar yiyeceğin çeşidi ve dokusuna bağlı olarak değişmekle birlikte yaklaşık 4 cm uzunluk hedeflenir.

Macedoine
(Macedon)

Kesilecek sebzelerin önce uygun uzunlukta dikine kesilmesi sonra ½ cm'lik küp şeklinde parçalara bölünmesi yöntemidir.

Mirepoix (Mirpua)

Sebzelerin belirli bir boyuta dikkat etmeden iri küp şeklinde doğrama yöntemidir. Güveçlerde, et yemeklerinde kullanılır.

Batonnet-Stick
(Batonet stick)

Kare prizma şeklindeki doğrama yöntemidir. Garnitür olarak kullanılacak olan havuç, patates, kereviz gibi sebzeler bu yöntemle doğranabilir.

Vichy (Vişi)

Bıçak sırtı kalınlığında halkalar şeklinde doğrama yöntemidir. Yemekler için ya da salatalarda kullanılacak ince havuç ve salatalık bu yöntemle kesilebilir.

Temel Kesim Teknikleri

Belki bir şef kadar iyi bıçak kullanamıyor olabilirsiniz ama pek çoğu Fransız mutfağındaki isimleriyle anılan kesim tekniklerinin bazı çeşitlerini öğrenmek isteyebilirsiniz.

Derleme kaynaklar:
www.akademikmutfak.com,
hadipisir.com/tr

Vücut dengenizi magnezyumla koruyun!

Konu magnezyum olunca vücudunuzun sesine kulak verin!

Vücudumuz için önemli bir mineral olan magnezyum, hücrelerin, kasların ve sinirlerin adeta bir saat gibi çalışması için son derece önemlidir. Magnezyum, kalsiyum minerali ile birlikte çalışır. Kalsiyum kasın kasılmasını magnezyum da gevşemesini sağlar. Magnezyum, ayrıca kemik ve dişlerin oluşumunda, kan basıncının düzenlenmesinin yanı sıra hücre büyümesi ve yenilenmesinde de aktif bir şekilde görev alır. İnsan vücudunda bulunan ortalama 20-28 gram magnezyumun %60'ı kemiklerde, %27'si kaslarda, %13'ü ise diğer dokularda ve vücut sıvılarında yer alır.

Eskiden günlük magnezyum ihtiyacımızı yediğimiz doğal besinlerden karşılayabiliyorduk. Ancak hızla artan endüstriyel çiftçiliğin bir sonucu olarak yediğimiz besinlerdeki magnezyum oranının azalması neticesinde vücudumuz da ihtiyacı olan magnezyumu alamıyor. Fizyoloji uzmanı Rune Eliasson, ABD'de yaptığı çalışma neticesinde 1914 ile 1992 yılları arasında bir elmanın besleyiciliğinin %82 oranında azaldığına işaret ediyor. İnsan vücudundaki magnezyum oranının azalmasındaki bir diğer sebep ise beslenme alışkanlıklarının değişim göstermiş olması.

MAGNEZYUM ZENGİNİ 10 gıda

İSPANAK

100 gr

80 mg

**KESTANE**

100 gr



225 mg

KABAK ÇEKİRDEĞİ

100 gr

534 mg

**AZ YAĞLI YOĞURT**

100 gr



17 mg

BADEM

100 gr

300 mg

**SUSAM**

100 gr



200 mg

AVOKADO

100 gr

29 mg

**ÇAM FISTIĞİ**

100 gr

251 mg

**BİTTER ÇİKOLATA**

100 gr

327 mg

**MUZ**

100 gr



27 mg

DIJİTAL DETOKS

Dijital detoks, dijital cihazların üzerimizdeki hükmünden kurtulmaya çalışmak anlamına geliyor. Belki bir süreliğine, belki daimi olarak... Bu yeni trendi takip etmek zor değil: Telefonları, tabletleri ve bilgisayarları bırakıp, dijital dünyadan mümkün olduğunca uzaklaşıp kendinize vakit ayırmanız yeterli.

Akıllı telefonunuzla yatağa giriyor, sürekli şarj olup olmadığını kontrol ediyorsanız... Bilgisayarınız hafta sonları salonda açık duruyorsa... Arkadaşlarınızda yemekten bitmeyen WhatsApp gruplarına laf yetiştiriyorsanız... Yılda 2 hafta aldığınız tatilde sahilden ya da teknedeki sürekli haber sitelerine giriyor, atılan tweetleri takip ediyorsanız... Hafta içi akşamları, cumartesi-pazarları gelen mailleri kontrol edip kendinizi hepsini yanıtlamaya zorunlu hissediyorsanız... Artık bir dijital detoksun zamanı gelmiş demektir. Bu detoksla dijital dünyayla bağlarınızı tümünden koparmıyorsunuz, sadece teknolojiyle sağlıklı şekilde yaşamayı öğreniyorsunuz.

Dramatik tablo

Gerçekten dijital cihazlar giderek günlük hayatımızda daha çok zamanımızı alıyor. Araştırmalar da dünyada bu trendin giderek arttığını ortaya koyuyor. wearesocial'ın 2018 Global Digital raporuna göre dünya nüfusunun yansı yani 4 milyar kişi internet kullanıyor. Bu rakamın 1 milyarı, internet kullanımına

ilk kez 2017 yılının son çeyreğinde başlamış görünüyor. Tabii buna paralel olarak sosyal medya kullanımı da tırmanıyor. Dünyada son 1 yılda yüzde 13 artışla 3 milyar kişi sosyal medyada bulunuyor, bu mecralara 10 kişiden 9'u akıllı mobil cihazlarıyla ulaşıyor. Buradaki hız inanılmaz, her gün 1 milyon kişi ilk defa bir sosyal medya mecrasına giriş yapıyor, bu saniyede 11 yeni kullanıcı anlamına geliyor. Global Web Index'in son verilerine göre dünya genelinde internette günde ortalama 6 saat geçiriliyor.

Türkiye'de ise tablo daha dramatik. 15 yaş üzeri toplam 1500 bireyle gerçekleştirilen Ipsos Dijital Hayatlar Araştırması'na göre, Türkiye'deki internet kullanıcıları ortalama 7 saat online. Yine bu verilere göre internet kullanıcılarının yüzde 94'ü akıllı telefon kullanıyor ve günde 4 saat telefon ekranına bakıyor.

Nielsen Dijital Dönüşüm Raporu da Türklerin sosyal medyada, ABD ve Çin'e göre yüzde 50 daha fazla vakit geçirdiğini ortaya koyuyor.

Dünyada internet kullanım oranı yüzde 53 iken, Türkiye'de bu oran yüzde 67'ye çıkıyor. Benzer şekilde sosyal medya kullanımının dünya ortalaması yüzde 42 iken, Türkiye'de yüzde 63.

Bağımlı olabilir misiniz?

Dijital kullanımın bağımlılık noktasına geldiği nasıl anlaşılıyor? Danışmanlara göre hemen hemen her işinizi internette halletmeye çalışıyorsanız, internet ve sosyal medya hobilerinizin yerini almaya başladıysa, elinizden cep telefonu veya tabletinizi düşüremiyor ve şarj bittiğinde panik oluyorsanız sizin için tehlike çanları çalıyor. Aynı şekilde her sabah güne telefonunuza bakarak başlıyor, sosyal medyada artan beğenme sayıları, yorumlar, arkadaşlık istekleriyle mutlu oluyorsanız, bu mecralarda ne var ne yok diye uykusuz kalıyorsanız detoks iyi bir çözüm olabilir. Çünkü çoğunlukla yaranımıza çalışan teknolojinin kontrolsüz kullanılması, fiziksel ve ruhsal olarak zarar yaratabiliyor. Dijital bağımlılık bel, boyun ve baş ağrıları, hareketsizliğe bağlı kilo

artışı gibi fiziksel zararların yanında depresyon, gerçeklikten kopma, uyku düzensizlikleri, sosyal bağların azalması gibi problemlere de yol açabiliyor.

Dünyada bu riskleri görenlerin sayısı giderek artıyor. Global Web Index tarafından yayınlanan Dijital Detox Araştırması'na göre, Amerika ve İngiltere'de bulunan internet kullanıcılarının üçte biri, akıllı telefonlarının, refahları üzerindeki etkileriyle ilgili endişeli. Araştırmaya katılan 10 kişiden 7'si internet kullanımını bir şekilde kısıtlamaya çalışıyor. Katılımcıların yüzde 51'ini yatmadan önce daha az kullanım gibi çevrimiçi zamanlarını kısmak için adım atanlar oluşturuyor.

Neler yapılabilir?

Dijital detoks, diğer tüm detoks gibi, günlük alışkanlıkların adım adım değiştirme üzerine kurulu. Bu tip detoks uzmanlar farklı yöntemler öneriyor. Örneğin 16-64 yaş aralığında yapılan Dijital Detox Araştırması'na katılanların yüzde 37'si, internet kullanımını kısıtlamak amacıyla son bir ay içinde bir mobil programı veya uygulamayı sildiğini açıklıyor. Aynı araştırmada katılımcıların yüzde 35'i dijital cihazlarını birkaç saatten fazla kapalı tutmayı seçiyor. Yüzde 27'si ise internete erişimini

günlük e-postalarına bakmak gibi aktivitelerle sınırlıyor.

Yine dijital detoksun bir parçası olarak araştırmaya katılanların yüzde 24'ü cihazlarındaki mail ve mesaj bildirimlerini devre dışı bırakıyor. Yüzde 23'ü ise, danışmanların özellikle önerdikleri gibi, uyurken telefonlarını yatak odasından dışarı çıkıyor. Araştırmaya katılanların sadece yüzde 9'u uzunca bir zaman diliminde tamamen dijital dünyadan uzak kalmayı başarabiliyor.

Dijital detoks yapanların yüzde 50'si bu kararı, aileleriyle daha çok vakit geçirmek adına alıyor. Yüzde 49'u diğer yapılmak istenen şeylere zaman ayırmak için dijital detoksa giriyor. Sağlık amacıyla bırakanların da oranı yüzde 44 gibi yüksek bir oranda bulunuyor. Dijital detoks kendi başına yapamayanlar için dünyada kamplar açılıyor ve teknoloji kullanımını sınırlayan özel ürünler tasarlanıyor. Örneğin nöro bilimciler, psikologlar ve felsefecilerle çalışan Kovert Designs'in ürettiği takılar, kişiyle cep telefonu arasında bir sınır koymasını sağlıyor; böylece kişi acil durum uyarısı olmadığı sürece sadece ekrana bakmak veya sosyal medyada dolaşmak için cep telefonu ile ilgilenmiyor.

Dijital Detoks Kolaylaştırıcı Öneriler:

- Detoks için başta akşam 21.00-24.00 saatleri ya da bir hafta sonu gibi belli bir zaman aralığı belirleyin. Bu sürede elektronik cihazlarınızı mümkünse kapatmaya ya da minimumda kullanmaya çalışın.
- Akıllı telefon ve bilgisayarınızdaki Facebook, Instagram, Twitter ve haber siteleri gibi uygulamaların sesli bildirimleri tamamen kapatın.
- Telefonunuzda sizi saatlerce kitleyen ve fayda sağlamayan oyun ya da uygulamalar varsa silin. Sosyal medya mecralarına, çok istiyorsanız, bilgisayarınızdan girin.
- Maillerinizi sürekli kontrol etme dürtüsünü kontrol altına almaya çalışın. Günde 2-3 kez e-postalarınızı kontrol edin.
- İşlerinizi planlamada eskisi gibi kağıt- kalem kullanın.
- Hafta sonu mümkün olduğu kadar telefon ve bilgisayarınıza yaklaşmayın. Onun yerine keyif aldığınız aktiviteleri listeleyin ve belli bir plan oluşturun.
- Toplu ulaşımda telefonunuzu ortadan kaldırın. Tuvalete giderken yanınıza almayın.
- Sağlıklı bir uyku için tüm teknolojik cihazları yatak odanızdan uzak tutun. Unutmayın ekran ışığı melatonin hormonunu olumsuz etkiliyor ve uzun vadede uyku düzensizliklerine yol açıyor.

Kaynak: wearesocial 2018 Global Digital Raporu, GlobalWebIndex, Ipsos Dijital Hayatlar Araştırması, Nielsen Dijital Dönüşüm Raporu.

Kestane

Tarih boyunca kimi zaman yoksul halkın öğüterek un olarak kullandığı kış günlerinin lezzetli mi lezzetli atıştırmalığı kestane, sofraları hangi formuyla süslerse süslesin lezzetiyle adeta baştan çıkartıyor.



Pişirelim ama nasıl?

Kestanenin en çok bilinen pişirilme şekli mangalda olanı ama uzmanlar bunun çok da iyi bir yöntem olmadığı konusunda hemfikir. Eğer ille de mangalda pişireceğim diyorsanız serbest radikal oluşumunu engellemek için ateşe çok yakın olmamasında fayda var. Fırında, tavada ve suda pişirme ise evinizde kolaylıkla uygulayabileceğiniz alternatif pişirme yöntemlerinden.

Gübre, ilaç vs. gibi dış bir etkene maruz kalmadan tamamen doğal yollardan gelişimini tamamlayan kestane, yüksek besin öğelerine sahip. Kestane tek başına yenildiği gibi kıvam artırıcı olarak çorbalarda, pudinglerde, kahvaltılık gevrek ve ekmek yapımında da kullanılıyor.

Bünyesinde nişasta, sindirilebilen lifli maddeler, protein, yağ, demir, sodyum, potasyum, selenyum, kalsiyum, magnezyum, fosfor, çinko, A, E, C, B1 ve B2 vitaminlerini içeren kestanenin 100 gramı yaklaşık olarak 160-180 kcal enerji ihtiva ediyor.

Tüketirken dikkat!

Daha çok kışın sokaklardan yükselen iştah açan kokusu ile hayatımızın baş köşesine yerleşen kestaneyi ne de olsa doğal bir besin kaynağı deyip de fazla tüketmemekte fayda var. Pek çoğumuzun lezzetine hayır diyemediği bu eşsiz besin kaynağının üç tanesinin bir dilim ekmeğe eşit olduğunu biliyor musunuz?

Uzmanlar, bünyesinde bulundurduğu vitamin mineral ve posa nedeniyle kestanenin

oldukça faydalı bir besin öğesi olduğunu ancak içerdiği yüksek karbonhidrata bağlı olarak, özellikle diyabet hastalarının ve diyet yapanların dikkatli tüketmeleri gerektiğini ifade ediyorlar. Ayrıca damar sertliği olanların da kestaneyi tüketirken dikkatli olması gerekiyor. Eğer kestaneyi önerilenden daha fazla tükettiyseniz gün içinde ekme, pilav, makarna gibi yiyeceklerin tüketimini minimumda tutmakta fayda var.

Ancak bu, kestaneyi bütünüyle hayatınızdan çıkarın anlamına gelmiyor. Özellikle hem lezzetli hem de besleyici bir ara öğün arayışındaysanız kestane sizin için bulunmaz bir nimet olabilir. 3-6 adet kestaneyi yanında bir bardak süt ile tüketerek tokluk sürenizi inanılmaz derecede uzatacak bir ara öğünü hayatınıza dahil etmiş olursunuz.

Lezzetli olduğu kadar faydalı

Kestane, içerdiği A vitamini sayesinde vücudu enfeksiyonlara karşı koruyor. C vitamini yönünden zengin olması nedeniyle de antioksidan oluşumuna ve bağışıklığı güçlendirmeye katkı sağlıyor. Gripe karşı koruyucu olan kestane, ayrıca hücrelerin yaşlanmasını da engelliyor. Yüksek potasyum içeriğiyle kan basıncını düzenleyen, hipertansiyonun önüne geçen kestane, kalp ve damar hastalıklarına karşı da koruyucu etkiye sahip. Kestane ayrıca halsizlik ve yorgunluk gibi şikayetler için birebirdir. Güçlü bir antioksidan olan kestane, içerdiği flavanoidler sayesinde zararlı serbest radikallere karşı vücudu koruyor. Gluten içermemesi nedeniyle gluten duyarlılığına sahip olanların yanı sıra buğday alerjisi olanların ve çölyak hastalarının da tüketebileceği benzersiz bir besin kaynağıdır.

Derleme kaynaklar: www.ntv.com.tr/
www.milliyet.com.tr/, www.rafinera.com

Kestaneli pilav

Malzemeler

2 su bardağı pirinç • 200 gr kestane • 3 su bardağı sıcak su • 1 adet soğan • 3 yemek kaşığı tereyağı • 3 yemek kaşığı dolmalık fıstık • 2 yemek kaşığı kuş üzümü • Tuz • Karabiber • 1 çay kaşığı yenibahar • 1 tatlı kaşığı toz şeker

Hazırlanışı

Pirinci bol suyla nişastasından arınıncaya kadar birkaç su yıkayıp süzün. Kestaneleri tavada ya da ızgarada pişirin, kabuklarını soyun. Soğanları küp küp doğrayın. Yağsız tavada fıstıkları pembeleşinceye kadar kavurun. Tencereye tereyağını koyun, doğradığınız soğanları pembeleşinceye kadar kavurun. Üzerine kuş üzümü, pirinç, yenibahar ve toz şekeri ilave edip birkaç dakika kavurun. Daha sonra üzerine kestaneyi, suyu ve karabiberi ekleyip kısık ateşte yaklaşık 20 dakika pişirin. Daha sonra bir 10 dakika kadar demlenmeye bırakın ve sıcak olarak servis yapın.

Özellikle soğuk kış günlerinde içimizi ısıtmak için dumanı üzerinde bir tarhana çorbası gibisi var mı? Her nerede rastlarsak rastlayalım bize anne şefkati ve özenini hatırlatan tarhana aynı zamanda benzersiz bir şifa kaynağı.

Soğuk günlerin sıcak lezzeti

Tarhana

Takvimler kış aylarını gösterdiğinde hemen hemen her mutfakta görmeye alışık olduğumuz tarhana hem pratik oluşu hem de besleyici özelliği nedeniyle de tercih edilen bir lezzet. Bugünkü hazır çorbalara atası olarak nitelendirebileceğimiz tarhana, Türk mutfak kültürünün geleneksel tatlarından biri. İçeriğindeki malzemelerin her yöreye göre farklılık gösterdiği tarhana, aynı zamanda etnik kültürel bir simge olarak da görülüyor.

Tarhananın kökeni hakkında kesin bir kayıt olmamasına karşın Orta Asya'dan göçen Türkler ve Moğollar tarafından Orta Doğu,

Anadolu, Macaristan ve Finlandiya'ya getirildiği kabul edilir. Tarhana bazı edebi kaynaklarda da kendine yer bulur. Öyle ki Divan-ı Lûgat-ül Türk'te tarhana için, yazdan kış için saklanan yoğurt anlamına gelen "Tar" kelimesi kullanılır.

Tarhananın etimolojisi hakkındaki bir rivayete göre tarhana, "dar hane" çorbasından türemiştir. Söylenceye göre, Padişah Yavuz Sultan Selim ve veziri, Ramazan ayında Edirne'de dar geliri bir ailenin iftar sofrasına misafir olmuş. Hane halkı o kadar fakirmiş ki top patlayınca sofraya sadece çorba gelmiş. Padişah kendisine ikram edilen çorbanın

Tarhana çorbası

Malzemeler

1 su bardağı toz tarhana • 6 su bardağı sıcak et suyu • 2 yemek kaşığı ayçiçek yağı • 1 tatlı kaşığı domates salçası • 1 çay kaşığı tuz • 1/2 çay kaşığı karabiber • 1 çay kaşığı pul biber • 1 tatlı kaşığı nane

Hazırlanışı

Toz tarhanayı 1 su bardağı sıcak et suyunda çözdürün. Yağı tavada kızdırın üzerine salçayı ekleyip kavurun. Üzerine tuz ve baharatları ilave edin ve kavurun. Kavrulmuş salçanın üzerine et suyuyla çözdüğünüz tarhanayı ekleyin. Kalan et suyunu da ilave edin ve dibinin tutmaması için sürekli karıştırarak kaynatın. 15 dakika kaynattıktan sonra çorbanız servise hazırdır.



ne olduğunu sorunca ev sahibi kadın "Dar hane çorbasıdır, kusura bakmayın" demiş. Padişahın çok beğendiği bu lezzet dilden dile yayılarak tüm imparatorluğa nam salmış ve her evde yapılır hale gelmiş. Zamanla da dar hane çorbasının adı tarhana çorbasına dönüşmüştür.

Hangi malzemelerden yapılıyor?

Tarhananın yapılışı ve içinde yer alan malzemeler yöreden yöreye farklılık gösterse de Türk Standartları Enstitüsü tarhanayı, "buğday unu, kırmızı, irmik veya bunların karışımı ile yoğurt, biber, tuz, soğan, domates, tat ve koku verici, sağlığa zararsız bitkisel maddelerin karıştırılıp yoğrulduktan ve fermente edildikten sonra kurutulması, öğütülmesi ve elenmesiyle elde edilen bir gıda maddesi" olarak tanımlıyor. Tarhana özetle un, yoğurt, maya, sebze ve baharatların karıştırılıp güzelce yoğurulması ve ardından 1-7 gün arasında fermantasyona tabi tutulmasından meydana geliyor.

Faydaları saymakla bitmiyor...

Hayvansal ve bitkisel kaynaklı bir ürün olması nedeniyle içeriğinde bolca protein, kalsiyum, demir, sodyum, potasyum, magnezyum, çinko, bakır gibi mineral madde içeriği barındıran tarhana, A ve B grubu vitaminleri

bakımından da son derece zengin. İştah açıcı özelliğe sahip olan tarhana, aynı zamanda kolay sindirilebilen ve bağırsak florasını düzenleyen bir besin maddesi olması sebebiyle vücuda son derece faydalı. Karbonhidrattan yana oldukça zengin olan tarhananın içeriğinde bolca likopen bulunur. İçerdiği vitamin ve mineraller sayesinde başışıklığın güçlenmesine de yardımcı olan tarhana, özellikle gelişme çağındaki çocukların kemik gelişimine de katkı sağlar.

Nasıl yapmalı? Nasıl saklamalı?

Tarhananın yapılışı zordur deyip mesafeli yaklaşanlarsanız kolları sıvayın çünkü yapımı sandığınızdan daha kolay. İşte size evde tarhana nasıl yapılır sorusunun cevabı: Malzemeler: 1 kg domates, 1 kg kırmızı biber, 1 kg soğan, 1 kaşık domates salçası, 1 kaşık biber salçası, 3 kaşık yoğurt, 10 gr kadar yaş maya, aldığınız miktarda un, 2 yemek kaşığı tuz, dilediğiniz baharatlar Genişçe bir tencereye sırasıyla biberleri, ikiye ayırdığınız soğanları ve onun üstüne de yine ikiye ayırdığınız domatesleri yerleştirin. Tüm malzemenin üzerine suyu ilave edin ve orta ateşte haşlamaya bırakın. Sebzeler iyice yumuşayınca bir süzgeçten geçirin ve suyunu bir tülbent yardımıyla süzün. Elde ettiğiniz püreyi bir kabin içine koyup içerisine

Tarhana türleri

Ekşi tarhana: Yoğurt, domates, kırmızıbiber, kızılıçık, erik, nar, nohut, ispanak, havuç, pancar gibi çeşnilerle mayalandırılıp pişirmeden hazırlanan tarhanadır. Toz haline getirilerek saklanır.

Tatlı tarhana: Süt ve taze yoğurt ile kaynatılarak yapılan tarhanadır. Kalburdan geçirilip ufalanarak saklanır.

Buğdaylı (göce) tarhana: Yarma yayla tarhanası, Tokat tarhanası, Malatya tarhanası, katık tarhanası, dene tarhanası olarak da bilinen bu tarhana çeşidinde süzme ayran ve yoğurda buğday aşığı (yarma) katılıp pişirilir. Soğuyunca ceviz büyüklüğünde küçük parçalara ayrılır ve kokulu otlar konmuş bezler üzerinde güneşte kurutulur.

Seferikisar sakız tarhanası: Klasik tarhanalardan farklı olarak bu tarhananın içine bölgeye özgü sakız ve karanfil ekleniyor. Hamur ise yumurta, süt ve unla hazırlanıyor. Servis sırasında tereyağında tulum peyniriyle kavrulmuş ekmeklerle yapılıyor.

yoğurdu ilave edin. Suda erittiğiniz yaş mayayı koyun ve iyice karıştırın. Üzerine unu yavaş yavaş ilave edin. Önce civık bir tarhana hamuru elde edin. Tarhana hamurunun içine 5 saat sonra bir miktar daha un koyarak tekrar yoğurun. Tarhana hamurunuzu 3-4 gün boyunca unla yoğurduktan sonra ekşimeye başladığında iri parçalar halinde koparıp, güneş gören bir yerde kurutun.

Unutmayın! Bin bir emekle yaptığınız tarhanayı ilk günkü gibi muhafaza etmek istiyorsanız ağzı hava almayan cam bir kavanozda ve ışık almayan bir yerde saklamalısınız.

Derleme kaynaklar: <http://dergipark.gov.tr>, www.posta.com.tr, www.ruhundoyun.com, www.timeturk.com/

Gündem, doğduğunda pek çok bebek gibi sarılık geçirmiş. Ancak kuvvetli Hepatit B'ye tanı koymakta güçlük çeken, müdahalede geciken tıp ekibi, dünyaya engelle doğan bir kız çocuğu hediye etmiş. Gündem'in Hepatit B'si beyin felcine neden olmuş. 2 yaşına geldiğinde kafasını tutamayan, sol tarafını kullanamayan, konuşamayan ve oturamayan... Bunlardan dolayı doktorların, "zekası geri" dedikleri bir bebek. Annesi, kızının kendisini anladığını ısrarla tekrar etmiş. Zarla zorla zeka ölçümü yapılmış, 2 buçuk yaşındaki Gündem'in zekası 4 yaşında çıkmış. Anne baba o saatten sonra hummalı bir çalışmaya koyulmuş. Gece gündüz dönüşümlü kızlarına fizik tedavi uygulamışlar.

Hidroterapi mucizesi

Yüzde 50 engeli olan Gündem, doğduğunda ve hayatının uzun bir dönemi sol kolunu

açamıyor, sol bacağı içe dönük olduğu için yürümesi mümkün gözüküyor. Kol pek çok çalışmayla ve botoks uygulamasıyla zaman içinde açılıyor. Bacak için de kas gevşetici seri ameliyatlara oluyor. Gündem'in hayatını değiştiren yaklaşım ise hidroterapi. Beyin felci kaslara hükmedememek anlamına geliyor. Suyun içinde ise kaslar otomatik olarak çalışıyor. Gündem hidroterapi tedavisinde 2 ay içinde yüzme öğreniyor. Kollarını atıyor. Gel zaman git zaman iş ilerliyor.

3 madalyalı şampiyon

2010 yılı Gündem 13 yaşında... Antrenörü, "Seninle Türkiye Şampiyonası'na katılalım" diyor... Gündem 3 madalyayla dönüyor... 2013 Boğaz yarışı ayrı bir deneyim; "Suya girdiğimde buz kütesine atladığımı sandım. Beni izleyen bot bir süre sonra yanlış istikamette olduğumu, devam edersem akıntıya gireceğimi söyledi. İsrarla beni sudan çıkarmaya çalıştılar. Beni akıntıdan uzaklaştıran yüzeceğim diye, direndim. Baktılar olacak gibi değil, bıraktılar yüzdüm. Suda morarmışım. Korkmuşlar." Gündem yarışı bitirmiş. Çıktığında herkes şaşkın, Gündem onlar şaşkın diye şaşkın. Üçüncü olduğunu sanıyor. Meğer birinci olmuş. Her ne kadar Gündem'in artık yüzemiyor olması üzücüyse de yoluna devam ediyor. Neden yüzemiyor dersiniz, ortaklaştığındaki sorun yüzünden doktor yasaklıyor.

Eskrimle tanışma

Yüzme olmazsa başka bir şey olur! Eskrim bu şekilde hayatına giriyor. Bir yıllık sporcu ama kulübü ondan çok şey bekliyor. Önünde Gürcistan'da Dünya Kupası ardından Japonya ve diğerleri var... Gündem ve diğer sporcu arkadaşları eskrim sporunu özel tekerlekli sandalyeyle yapıyor. Bir de onun üzerinde duracağı platforma ihtiyaç var. Türkiye'de üretilmiyor. Yurt dışından geldiği için de çok pahalı. Dönüşümlü kullanıyorlar ve bu konuda desteği fazlasıyla hak ediyorlar. Üniversite öğrenimine de devam eden Gündem'in hayata tutunma hikayesinin pek çoklarımıza örnek ve esin kaynağı olacağı şüphesiz. Hayatı güzelleştirmek, azmetmek ve başarmakla mümkün.

..YILBAŞI GECESİNİN Öncesi Sonrası

YILBAŞI GECESİ

Akşama enfes yemeklerle dolu bir sofrayı bekliyor, diye öğün atlamayı unutun. Gün boyunca aç kalırsanız hem metabolizmanız yavaşlar hem de kan şekeriniz düşer. Hal böyle olunca da akşam sofrada yemeklere deyim yerindeyse saldırsınız ve beraberinde hazımsızlık problemi yaşarsınız.

YENİ YILIN İLK GÜNÜ

Güne yoğurt, meyve ve müsli gibi hafif bir kahvaltıyla başlayın. Ara öğünleri ihmal etmeyin. Akşam yemeğini ise daha erken saatlerde yemeye özen gösterin.

Yılbaşı gecesi herkesin sofrada toplanmasından birkaç saat önce 1 kâse çorba, 1 porsiyon meyve ya da küçük bir kase yoğurt yerseniz hem açlığınızı daha kolay dengede tutar hem de midenizde yer olduğu için o enfes lezzetlerin tadına bakabilirsiniz.

Kuruyemişlerin eşsiz birer enerji kaynağı olduğu konusunda sanırsanız herkes hemfikir. Ancak alkolle birlikte tabak tabak tüketilen çerezler değil elbette. Bu masum atıştırmalıkları ölçülü tüketmeye dikkat edin. 6-8 badem, 10-12 fındık 1 tatlı kaşığı zeytinyağına denk geliyor, unutmayın.

Su tüketmeyi ihmal etmeyin. Alkolün vücuttan ter ve boşaltım sistemi vasıtasıyla atıldığını unutmayın. Ayrıca ertesi gün yaşayacağınız baş ağrısından kurtulmak için alkolün yanında su tüketmeye de özen gösterin.

Mezeleri kim sevmez ki. Tabağınıza ufak ufak aldığınız için gözünüze masum görünebilir ama mezelerin çoğu yüksek oranda yağ içerdiğinden ciddi bir kalori bombasıdır. Mezelerden bütünüyle vazgeçin, demiyoruz elbette ama ille de mezersiz olmaz diyorsanız az yağlı olanları tercih edin.

Bütün bir gece bedeninizi fazlasıyla zorladınız. Bu nedenle onun da dinlenmeye ihtiyacı olduğunu unutmayın. Yılbaşı gecesinin ertesi günü normalden daha erken uyuyun ki bünyeniz de kendisini toparlayabilsin.

Eğer alkolü çok kaçırdıysanız limonlu bir bardak su ya da soda, limon, karbonat karışımının yardımına başvurun. Bu karışımlar alkolü vücudunuzdan daha kolay atmanıza yardımcı olacaktır.

Midenizi rahatlatmak için rezene, yeşil çay, melisa, papatya gibi bitki çaylarını içebilirsiniz. Su tüketimini artırmayı da unutmayın.

Mutlaka 1-2 saat açık havada yürüyüş yapın. Bu yürüyüş sayesinde yılbaşı gecesi aldığınız kalorilerin yağa dönüşmesinin önüne geçmiş olursunuz.



Engel tanımayan yaşam

Gündem İntepe 21 yaşında yüzde 50 engelli sporcumuz. Onu, Boğaz'ı geçen ilk engelli kadın olarak tanıyor olabilirsiniz... Sağlık nedenleriyle artık yüzemiyor! O da bu engelle "Sen de kimsin?" diye yanıt verip eskrimle geçti. Gündem'i siz Güzel Yaşa okullarıyla tanıştırmak istiyoruz.

Röportaj: Yaprak Özer

Yılbaşı hindisi

Yeni bir yılı karşılamamanın en önemli geleneklerinden biri, şüphesiz nar gibi kızarmış bir yılbaşı hindisi. Düşük yağ oranıyla kalbin dostu, protein ve mineral deposu olan hindiyi sadece yılbaşında değil her zaman tüketebilirsiniz.

Malzemeler

- 1 orta boy bütün hindi (4-4,5 kg)
- 4 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı bal
- 1 tatlı kaşığı domates salçası
- 2 yemek kaşığı taze sıkılmış limon suyu
- 1 çay kaşığı hardal Tuz
- İçin için: 1 dal biberiye
- 1 adet defne yaprağı
- 1 tatlı kaşığı tane karabiber

Hazırlanışı

Temizlenmiş olarak satın aldığınız bütün hindiyi bol suda yıkadıktan sonra üzerini kağıt havlu yardımıyla kurulayın. Küçük bir kasede zeytinyağı, bal, domates salçası, taze sıkılmış limon suyu, hardal ve tuzu karıştırın. Hazırladığınız sosu, bir fırça yardımıyla hindinin her tarafına eşit miktarda sürün. Hindinin iç kısmına biberiye, tane karabiber ve defne yaprağını yerleştirin. Fırın tepsisine aldığınız hindiyi, önceden ısıtılmış 170 derece fırında 3.5 saat pişirin. (Hindini pişme süresi büyüklüğüne göre değişiklik gösterebilir) Pişirken fazla

kararmaması için hindinin üzerini yağlı kağıt ile kapatın. Her yarım saatte bir hindinizi çevirin ve her seferinde üzerine birer parça tereyağı sürün.

Sosa bulduğunuz ve piştikten sonra düzgün bir hal alması için bacak kısımlarını bağladığınız hindiyi büyük boy pişirme torbasında da pişirebilirsiniz.

Pişme işleminin sonunda servis tabağına aldığınız hindiyi kestane, badem ya da kurutulmuş meyve dilimleriyle süsleyerek servis edebilirsiniz.

Sık Detaylar



Altın dokunuşlar

Yıldızlı kurdele, bir parça tül ve altın, bakır tonlarına boyanmış kozalaklar yılbaşı sofranıza lüks bir ambiyans katacak.

Beyazın saflığı

Beyaz yemek takımlarının yanında cam ve veya eskitme tekniğiyle hazırlanmış aksesuarlarla çam yaprakları kullanarak şık bir sofraya hazırlayabilirsiniz.



Yılbaşı sofranızda kullanacağınız farklı peçetelikler yaratmak istediğiniz ambiyansı tamamlayacaktır.

Sade ve samimi

Keten peçeteler, renkli tabaklar, bir parça kurdele, yılbaşı ağacını süslemek için ayırdığınız süslerden birkaç detay...



Kırmızı ve yeşil

Yeni yılı simgelerken en sık kullanılan renk olan kırmızı, kozalak, çam yaprakları ve yılbaşı çiçeği olarak bilinen kokinalarla birleşince sofralar yılbaşına hazır.

Bu hediyeler

afiyetle yenir

Bu yılbaşı sevdiklerinize damaklarda tat yüzlerde gülümseme bırakacak ev yapımı lezzetli tatlar armağan vermeye ne dersiniz?



Frenk üzümlü muffin

Malzemeler

- 3 yumurta
- ¾ su bardağı toz şeker
- ¾ su bardağı krema (150 ml)
- ¾ su bardağı un
- 1 çay bardağı sıvıyağ
- 2 yemek kaşığı kakao
- 1 paket kabartma tozu
- 1 paket vanilya
- Üzeri için:
- 75 gr toz krem şanti
- Yarım su bardağı soğuk süt
- 1 çay bardağı krema

Hazırlanışı

Derin bir kaptaki 3 yumurta ve ¾ su bardağı toz şekeri mikserle beyaz renge kadar çırpın. Sıvıyağı ve kremayı ekleyip çırpıma devam edin. Son olarak elediğiniz unu, kakaoyu, kabartma tozunu ve vanilyayı ekleyip karıştırın. Muffin kalıplarını yağlayın. Hazırladığınız hamuru kaşık yardımıyla muffin kalıplarına 1 parmak boşluk kalacak şekilde paylaşın. Fırın ısısını 160 dereceye ayarlayın ve 30-35 dakika pişirin. Pişen muffinleri fırından hemen çıkarmayın. Fırının ısısında yaklaşık 5 dakika dinlenmeye bırakın. Toz krem şantiyi yarım su bardağı süt ile çırpın. Üzerine 1 çay bardağı kremayı ilave edip çırpıma devam edin. Krema sıkma aparatına kremayı doldurun. Muffinlerin üzerine süsleyin. Frenk üzümünü de ekleyip ince bir kurdeleyle muffinin çevresini sarın.

Kakaolu yıldız kurabiye

Malzemeler

- 100 gr. tereyağı • 1 çay bardağı toz şeker • ½ çay bardağı sıvıyağ
- 1/2 su bardağı kakao • 2 yumurta
- Tuz • Yaklaşık 2 su bardağı un (Un miktarı margarin oranına göre azaltılıp artırılabilirsiniz) • Kabartma tozu
- Süslemek için: 100 gr. beyaz çikolata

Hazırlanışı

Tereyağını oda sıcaklığına getirip bir kaseye alın. Tereyağına, sıvıyağ, yumurtalar, kakao ve toz şekeri ekleyip iyice karıştırın. Un ve kabartma tozunu eleyerek sıvı karışıma alın ve tekrar homojen bir kıvam alana kadar karıştırın. Hazırladığınız kurabiye hamurunun üzerini streç filmle kapatıp buzdolabında en az 1 saat dinlendirin. Yıldız şeklindeki kalıp yardımıyla dinlenen hamuru parçalara ayırın. 160 derecedeki fırında 10-15 dakika pişirin, fırından çıkardıktan sonra bir ızgara teli üzerinde soğutun. Bu arada beyaz çikolatayı benmari usulünde eritin. Eriyip ılınan çikolatayı krema sıkma torbasına alın ve küçük bir ağız yardımıyla soğuyan kurabiyelerin üzerini süsleyin. Kurabiyeleri servis tabağına bir ağaç modeli oluşturacak şekilde üst üste dizin.



Yaratıcılığınızı konuşturun
Kurabiyelerden yaptığınız çam ağacının yeşil renk olmasını istiyorsanız hamurunuzun kakao yerine aynı oranda toz Antep fıstığı ekleyebilirsiniz.

Yılbaşı dekorlu muffinler

Malzemeler

- Temel muffin hamuru malzemeleri
- Kakao yerine 2 adet portakal kabuğu
- Üzeri için: Şeker hamuru • Gıda boyası • Süsleme malzemeleri

Hazırlanışı

Muffin hamurunu frenk üzümlü muffin tarifinde belirtildiği gibi hazırlayın ve pişirin. Hamurda kakao yerine portakal ya da limon kabuğu rendesi de kullanabilirsiniz. Üzerini süslemek için kullanmak istediğiniz miktardaki şeker hamurunu elle yoğurarak yumuşatın. Ardından istediğiniz renkte gıda boyası ekleyerek renklendirin. Şeker hamuru ile çalışırken yapışmaları önlemek için nişasta kullanabilirsiniz. Süslemek ve kaplamak için oluşturduğunuz şeker hamurlarını birbirine ve muffin üzerine yapıştırırken fırça ile az miktarda su sürün. Bu aşamada yaratıcılığınızı konuşturun. İsteddiğiniz modelde ve renkte süsleme yapmak size kalmış, hazır kalıplardan yararlanabilirsiniz. Yılbaşı temasını yansıtacağınız muffinler lezzetli bir hediye alternatifi olacak.



Şeker Hamurunu Renklendirirken...

Şeker hamuru renklendirmek için jel renklendiriciler idealdir. Toz renklendiriciyle çalışmak biraz daha zahmetli olacaktır. Sıvı renklendirici hamurun yapısını gevşetmeye de yardım eder.

Renklendiriciler şeker hamuru üzerine damla damla eklenir. Ardından dıştan içe doğru yoğurularak hamura işlemesi ve eşit şekilde dağılması sağlanır. Şeker hamuru renklendirilirken ele yapışan bir kıvamla karşılaşsanız az miktarda nişasta ekleyebilirsiniz.

Kaynak: www.droetker.com.tr

Yeni yılı tatlı karşılayalım

Bir koca yılı uğurlar yenisini karşılarken bizim de sizler için bir dileğimiz var: Yeni yılda ağızınız tadı hep yerinde olsun, hiç bozulmasın.

Sevdikleriniz için hazırlayabileceğiniz bu yılbaşı pastası hem enfes lezzeti hem pratik yapımı ile yeni yıla tatlı bir başlangıç için...



Kakaolu kuru üzümlü yılbaşı pastası

Malzemeler

3 yumurta • 3 su bardağı un
2 su bardağı toz şeker
1 su bardağı süt
3 yemek kaşığı tereyağ
Sıvı yağ • 1 paket vanilya
1 paket kabartma tozu
3 yemek kaşığı kakao
1 çay kaşığı tarçın
1 çay bardağı siyah kuru üzüm
½ çay bardağı sarı kuru üzüm
Kreması için:
750 ml süt • 1 adet vanilya
150 gram toz şeker • 75 gram un
60 gram mısır nişastası
6 adet yumurta sarısı

Hazırlanışı

Derin bir kasede 3 adet yumurtayı mikserle iyice çirpin, üzeri köpük köpük olunca şekeri ilave edip yumurtalar ile birlikte tekrar çirpin. Tereyağını tavada eritin ve eriyen yağı su bardağına alın. Üzerine su bardağından 2 parmak az olacak şekilde sıvı yağ ekleyin ve bu yağ karışımını kek hamuruna ilave edin. Ardından sütü ekleyin. Unu elekten geçirip vanilya, tarçın, kabartma tozu ve kakaoyla kek karışımına ekleyin ve tekrar çirpin. Temizlenmiş, yıkanmış ve ılık suda bekletilip şişmesi sağlanmış üzümleri una bulayarak kek karışımına katın. Un üzümlerin kekin dibine çökmesine engel olacak ve üzümler kek içerisinde eşit dağılacaktır. Keki yağlanmış kalıba dökün. 180 derecede önceden ısıtılmış fırında 50 dakika pişirin.

Kremanın yapılışı: Yumurta sarılarını ve şekeri iyice çirpin. Unu ve nişastaları ilave edip karıştırın. Sütü vanilyayla beraber bir tencereye alıp bir taşım kaynatın ve ocaktan alın. Kepçe yardımıyla kaynamış sütü yumurtalı karışıma 1-2 kaşık ilave ederek karışımların ısılarını eşitleyin. Bu işlemin ardından kalan sütü tekrar ocağa alın ve yumurtalı karışımı kısık ateşteki süte, çırpma teli yardımıyla çırparak ilave edin. Muhallebi kıvamına gelinceye kadar çirpin ve ocaktan alın. Ateşten aldıktan sonra da 1-2 dakika çırpmaya devam edin ve beyaz çikolatayı ilave edip eriyene kadar karıştırın.

Hazırladığınız kremayı pişen ve soğuyan kekin üzerine döküp spatula yardımıyla düzleştirin. Üzerini yılbaşı temasına uygun olarak süsleyebilirsiniz.



Çocuklar bu kutlamayı çok sevecek!



Çikolatalı pankek

Malzemeler

Temel pankek hamuru: 2 adet yumurta • 1/2 su bardağı toz şeker • 2 su bardağı un • 1,5 su bardağı süt • 2 yemek kaşığı sıvı yağ
1 paket kabartma tozu • 1 paket vanilin • Tuz
Pişirmek için: Ayçiçek yağı
Süslemek için: Kakaolu fındık kreması • Krem peynir • Ahududu

Pankeki hamurunu aşağıda anlatılan şekilde hazırlayın. Pişirmek için; krep tavaını sıvıyağ ile yağlayın. Kızdırdığınız tavaya kepçe yardımıyla pankek harcını bırakın. Pankekin her iki yüzeyini de üzeri göz göz olana kadar pişirin. Pankekleri dörde bölerek üçgen parçalar elde edin. Üçgen parçaların yuvarlak kısmına kakaolu fındık kreması sürün. Bir parça krem peynir, damla çikolata ve orman meyveleri kullanarak pankeki süsleyip bir geyik yüzü yapabilirsiniz. Geyiğin boynuzlarını yapmak için üçgen dilimlerden birinden ince uzun çubuklar kesmeniz yeterli olacak.



Çikolatalı meyveli dilimler

Malzemeler

4 dilim tam buğday ekmeği
1 adet nar • 2 adet kivi • Kakaolu fındık kreması • 100 gr marshmallow

Yapımı son derece basit bu tarifte işe meyveleri soyarak başlayın. Kiviye küçük üçgenler halinde kesin, narın tanelerini ayırın. Satın aldığınız marshmallow'lar büyük parçalar halindeyse küçültün. Ekmeklere önce kakaolu fındık kreması sürün, ardından hazırladığınız meyve ve marshmallow'ları kullanarak ekmeklerin üzerini süsleyin.



Ahududulu muzlu pankek

Malzemeler

Temel pankek hamuru
Süslemek için: Muz • Ahududu Yabancısı • 200 gr labne peyniri
100 ml krema

Pankekleri temel tarife bağlı olarak hazırlayın. Muzu soyup halka halka kesin. Labne peyniri ve kremayı mikserle homojen bir kıvam alana kadar karıştırın. Pankeklerin üzerine ahududuları fotoğrafta gördüğümüz gibi bir şapka oluşturacak şekilde dizin. Muzları Noel Baba'nın sakalı misali yerleştirin. Yaban mersini ile gözleri yaptıktan sonra. Labneli karışımı da yine fotoğraftaki gibi kullanıp servis yapın.



Marshmallow çubukları

Malzemeler

150 gr marshmallow • 50 gr Hindistan cevizi • Kakaolu fındık kreması
Turuncu reçeli • Çöp şiş çubukları

Marshmallow'ları çubuklara geçirin. Üzerlerini fotoğrafta gördüğümüz gibi resimlemek için kakaolu fındık kreması ve turuncu reçeli kullanın. Hindistan cevizini bir tabağa boşaltın, hazırladığınız marshmallow çubuklarını Hindistan cevizine bulayıp servis edin.



Pankek Hamuru

Karıştırma kabında 2 yumurta ve şekeri krema kıvamını alana kadar çırpın. Yumurtalı karışımın üzerine, sıvı yağ ve sütü ekleyip tekrar çırpın. Un, kabartma tozu, vanilin ve bir tutam tuzu da eleyerek karışımın içerisine ilave edip pürüzsüz bir kıvam alana kadar çırpın.

Gıda sektörü nanoteknolojiyle güçlenecek

Sağlıktan tarıma hemen hemen her sektörde etkili olan nanoteknoloji alanındaki gelişmeler, adeta devrim niteliği taşıyor. Gıda sektörü de gelecekte nanoteknoloji sayesinde heyecan verici ürün ve uygulamalara sahne olabilir mi?

Nanoteknoloji son yıllarda birçok sektörde ilginç gelişmelerin yaşanmasına fırsat veriyor. Kendini temizleyen cam, stor perde ya da boyalar, antibakteriyel bandajlar, nanorobotlar, güneşten tüm gün koruyan kremler, vücut ısısını sabit tutan giysiler gibi birçok örnek şaşırtıcı şekilde insan yaşamını kolaylaştırıyor. Gelecekte gıda sektörü de bundan yararlanacak. Açlık, yoksulluk gelecekte nanogıdalar sayesinde yok olabilir mi? Gıdaya erişim, gıda güvenliği gibi sorunlar nanoteknoloji ile çözülebilir mi?

Geleceğin gıda sektöründe nanoteknolojiden "Nasıl?" yararlanılabileceğini ele almadan önce kavramlara kısaca göz atmakta yarar var:

- "Nano" belirli bir boyut aralığını tanımlamak için kullanılan bir kavram. Örneğin nanometre ölçü birimidir.
- "Nanopartiküller" de yine bu alanda dikkate alınması gereken bir kavram. Bu partiküller çıplak gözle veya konvansiyonel mikroskoplarla görülemeyecek kadar küçüktür. Bunları görmek için atomik kuvvetli mikroskoplar veya elektron mikroskopları kullanılır.
- "Nanomalzemes" ise bu alanda kullanılan malzemelerin tümünü tanımlar. Bu tanıma giren birçok öge doğada bulunur; volkanik kül, DNA molekülleri gibi birçok unsur nanomalzemelerden sayılabilir.
- "Nanoteknoloji" terimi ise geniş bir bilimsel alanı kapsar. Spesifik özelliklere sahip nanomalzemelerin yaratılması veya nanomalzemelerin teknolojiye kullanılması anlamına gelebilir. Örneğin, sudan istenmeyen parçacıkları çıkarmak için nanoboyutlu deliklere sahip filtrelerin geliştirilmesi nanoteknolojinin ilgi ve çalışma alanına girer.

Gıda sektörüne odaklanarak nanoteknolojinin yapabileceklerinin boyutunu hesaplamamız şimdilik mümkün değil. Bu kapsamda akla gelen veya henüz gelmeyen birçok fikir, gelecekte nanoteknolojinin bir sonucu olarak karşımıza çıkabilir. Şimdilik sahip olduklarımıza bir bakalım:

Gıda sektörü ve ilişkili sektörleri nano teknolojinin nimetlerinden yararlanırken ufuk açan gelişmelere tanık olacağız.

Nanoparçacıkların boyut veya şeklini kontrol ederek, ilginç özelliklere sahip, duruma ve çevreye göre "davranış" sergileyen, tepki veren yeni materyaller yaratılabilir.

Örneğin, gümüş nanoparçacıkların antibakteriyel özellikleri vardır. Gümüş iyonları sayesinde bakterileri hücrelerinin yüzeyine tutturarak çıkarabilir. Bir milyon nanopartikül büyük bir gümüş parçasından çok daha büyük bir yüzey alanına sahip olduğundan antibakteriyel özellikler açısından daha etkilidir. Bu nedenle mutfakta hijyen sağlanması gereken yüzeylerin antibakteriyel kaplamalarında nanoparçacıklar kullanılabilir.

Geleneksel yöntemlerde...

Doğada bulunan nanomalzemelerden bahsetmiştik. Sütte bulunan proteinler ve birada bulunan karbonhidratlar da bu gruba giriyor. Geleneksel yöntemlerle üretilen Hollandez sos, mayonez gibi tariflerde yumurtanın sahip olduğu nanoparçacıklar, beyazın ve sarısının ayrı ayrı işleminden geçirilmesiyle geleneksel lezzetlerin elde edilmesini sağlıyor. Eğer malzemeleri ayırmadan kullanırsanız bu lezzetlere ulaşamıyorsunuz. Yani insanlık bazı nanomalzemeleri ve onlardan nasıl yararlanacağını çok uzun yıllar önce keşfetmiş ancak adını koymamış.

Gıda sektörü nasıl etkilenebilir?
Nanoteknolojinin gıda sektörünü derinden

etkileyebileceği birçok nokta bulunuyor. Bu aşamada elde edilen verilere dayanarak gıda sektöründe nanoteknolojiden nasıl yararlanabiliriz? İşte bu soru geleceğin nanomalzemelerine de ışık tutuyor.

- Hijyen ve gıda güvenliği konusunda nanoteknolojiden yararlanılabilir. Gümüş örneğinde olduğu gibi antibakteriyel yüzey oluşturulması için farklı nanomalzemeler kullanılabilir. Bir gıdanın son kullanma tarihi geçtiğinde ya da bozulduğunda renk değiştiren ya da farklı şekilde sinyal veren ambalajlar da bu kapsamda geliştirilebilir.
- Tedarik zincirinde güvenilirlik ve takip edilebilirliği kolaylığı sağlanabilir. Gıda ürünlerinin tanımlanması ve takip edilmesi için nanobarkodlar ve okuyucular geliştirilebilir. Ayrıca içi gibi bazı ürünlerin sahtelerinin yapılmasını önüne geçmek için de nanoteknolojiden yararlanılabilir.
- Gıdaların tadını değiştirmek, besin değerleriyle oynamak da yine bu sayede mümkün olabilir. Gıdaya erişimi sınırlı olan ülkeler ve açlığın yok edilmesi için nanoteknoloji etkili bir çözüm sunabilir.
- Tadı hoş olmayan besinlerin nanozerrecikler sayesinde aromalarını değiştirmek söz konusu olabilir. Böylelikle yemek seçen özellikle bebek ve çocukların daha sağlıklı ve dengeli şekilde beslenmesi sağlanabilir.

Avrupa'ya bakacak olursak şu an itibarıyla nanoteknolojinin geliştirdiği, içinde tamamen nanomalzemelerin kullanıldığı bir gıda ürünü bulunmuyor ancak bu durum gelecekte de olmayacağı anlamına gelmiyor. Tabii öncelikle herkesin aklına şu soru geliyor: Bu ürünlere nasıl güvenebiliriz? Bu gibi malzemelerin kullanılması için yetkili otoriteler tarafından onay alınması gerekiyor ki, bu da nanogıdaların güvenliği için son derece önemli. Geleceği şimdiden merak edenler nanoteknoloji alanındaki hızlı gelişmeleri yakından izlemeye devam etmeli.

Kaynak: Avrupa Gıda Bilgi Konseyi (The European Food Information Council - EUFIC)



Dr. Yasemin Bradley
Beslenme Danışmanı

Güçlü Bağışıklık = Sağlıklı Yaşam

Her şeyin olduğu gibi bağışıklık sisteminin de korunmaya, kollanmaya, güçlenmeye ihtiyacı var. Peki bunu nasıl yapacağız, sorularımızı Beslenme Danışmanı Dr. Yasemin Bradley yanıtlıyor.

Hastalanmadan yaşamak mümkün mü?

Hiçbirimiz hasta olmaktan veya kendimiz hasta hissetmekten hoşlanmıyoruz. Hasta olmak tüm hayatımızı etkiliyor, yaşam kalitemizi düşürebiliyor. Gelişmekte olan ülkelerde insan hayatı uzadı, eskinin yaşlısı günümüzün orta yaşlısı kabul edilir oldu. Hepimiz ileri yaşları bırakın, sonuna kadar fit olmak, genç kalmak sağlıklı yaşamak istiyoruz. Anadolu'da yaptığım araştırmalarda yaşamı boyunca hastalanmadan 90'larına gelmiş insanlarımızı tanıdım.

Anadolu'yu adım adım dolaştınız. En uzun ve sağlıklı yaşayanlar hangi bölgemizde?

Ülkemizin en uzun ve sağlıklı yaşayanları Aydın'ın Nazilli ilçesinde. Sırrı mı?
1- Bol zeytinyağı tüketiyorlar.
2- Çok bol ot yiyorlar. (Saydım; bir metrekaare toprakta 8 çeşit ot bitiyordu. Ve bunların çoğunu yiyorlar.)
3- Yaş sebze -meyve tüketimi çok yüksek.
4- Temiz havada yaşıyorlar.
5- Stresten uzaklar.
6- Kendi yağlarıyla kavuruyorlar.
Şöyle açayım... Ne ekip biçiyorlarsa onu yiyorlar. Çay-kahve-tuz gibi ihtiyaçları dışında

genelde tükettikleri her ürün kendi ekip biçtikleri. Kendileri ekmiyorsa komşuları ekliyor. Birbirleriyle 'değiş-tokuş' yapıyorlar.

Son yıllarda kıymetini farklı bir anlar olduk bağışıklık sisteminin, peki nasıl bir yapıdan söz ediyoruz?

Bağışıklık mekanizmasının çalışması karışık; kolaylıkla etkileyebileceğimiz bir sistem olmadığı açık. Bağışıklık sisteminde yüzlerce değişik tip hücre var; her birinin görevi farklı; kimi yabancı güçleri tanıyor, bildirim yapıyor; kimi de bu düşmanlarla savaşma taktikleri üretiyor.

Bağışıklık sistemimizin iki ana bölümü;

1- Doğal savunma gücümüz
2- Kazanılmış savunma gücümüz
Doğal savunma sistemimiz dostunu-düşmanını tanıyor. Bir sorun çıktığında işgalciyi yok etmeye, atmaya uğraşarak mücadele ediyor. Kazanılmış savunma gücümüz ise vücudun komando grubu gibi... Düşman tanımlandığında bu sistem devreye giriyor, düşmanı öldürecek yok edecek hücreleri belirliyor ve onları savaş alanına, savaşmaya gönderiyor. İngiltere'de Glasgow Üniversitesi'nde araştırmacılar, bu hücrelere



lazer mikroskopi ile baktılar. Araştırmanın sonucu bağışıklık hücrelerinin ne kadar komplike bir sistemle çalıştığını ortaya koydu. Vücudumuzda sürekli birtakım hücreler diğerleriyle konuşuyor ve henüz biz bütün bu olup bitenlerin ancak küçük bir kısmını çözebilmiş durumdayız. Bu konuda elimizdeki bilimsel kanıtlar henüz yetersiz kalabiliyor.

Vitamin mineral ve bitkisel destekler kullanılmasını öneriyor musunuz?

Bu konuda gazetelerde, dergilerde, internette sayısız makale yayınlanıyor. Danışmanların

eksikliğine rastlanıyor. Metropol yaşamının getirdiği stres bağışıklığı, tüm streslerde olduğu gibi etkiliyor, gücünü azaltıyor. Elimizdeki araştırmaların çoğu desteklerin -vitamin, mineral ya da bitkisel bileşikler- yararlarını ortaya koyuyor. Bu yüzden kendim de destek kullanıyorum, danışanlarıma da öneriyorum.

Bağışıklık sistemini güçlendirmenin doğal yolları nelerdir?

Doğal yollardan bağışıklığı güçlendirmenin ilk yolu sağlıklı bir yaşam biçimi seçmek, genel sağlık kurallarına uymak. Vücudumuzun her bölümü, bağışıklık mekanizmamız da çevresel kötü etkenlerden korunup, sağlıklı yaşam stratejileriyle desteklendiği zaman, çok daha iyi çalışıyor, fonksiyonlarını daha iyi yerine getiriyor.

Bağışıklık sistemini güçlendirmenin adımlarını sıralayacak olursam ilk sıradakiler:

- Sebze-meyveden zengin beslenin.
- Düzenli egzersiz yapın.
- Stresten uzak durun veya kontrol etmesini öğrenin.
- Sağlıklı bir kiloda kalın.
- Her gün temiz havaya çıkın.
- Güneş ışığından yararlanın.
- Alkol kullanmamayı tercih edin, kullanıyorsanız en aza indirgeyin.
- Sigara içmeyin.
- Enfeksiyondan korunmak için önlem alın; en basit yolu bildiğiniz gibi ellerimizi sabunla yıkamak.

Dr. Yasemin Bradley'den süper gıdalar-destekler

- Kırmızı et
- Hindi
- Tavuk
- Balık
- Yumurta
- Taze kırmızı-yeşil biber
- Sarımsak
- Soğan
- Propolis
- Süt-Yoğurt
- Zerdeçal
- Karamürver
- Çörek otu
- Ekinezya
- Beta-glukan
- C vitamini
- D vitamini
- Çinko minerali
- D vitamini bağışıklığı güçlendiriyor

Yaş aldıkça bağışıklığımız zayıflıyor mu aralarında nasıl bir bağlantı var?

Evet, yaşlandıkça savunma mekanizmamız yavaşlıyor. Bu yüzden yaşlılarda enfeksiyonlar ve kanser çok daha sık görülüyor. Gelişmiş ülkelerde yaşam süreleri uzamış durumda, bu yüzden yaşa bağlı pek çok hastalığın da görülme sıklığı arttı. Bazı insanlar sağlıklı yaşansa da birçok araştırma şunu gösteriyor: Gençlere göre yaşlılar çok daha fazla enfeksiyöz hastalıklara yakalanıyor ve bunlar yüzünden ölüyorlar. 65 yaş üzeri kişilerde solunum yolu hastalıkları -özellikle pnömöni - tüm dünyada en önemli ölüm nedeni. Bazı bilim insanları bunun nedenini T hücrelerindeki azalmaya bağlıyorlar. Özellikle timüsün yaşa bağlı atrofiye uğrayıp çok daha az T hücresi üretmesine... Bazıları da kemik iliğinin daha az bağışıklık hücresi artıran kök hücresi üretmesine bağlıyorlar. Bu yüzden özellikle yaşlılarda bağışıklık sistemini desteklemek çok önemli.

Yeme bozuklukları...

İnce bir beden pek çoğumuzun hayali. Peki ya bu yolda atacağınız yanlış adımlar sonu ölüme bile varabilen yeme bozukluklarına sebep olabilir dersek?

Hayatımız boyunca pek çok kez bedenimizden hoşnut kalmadığımız zamanlar olmuştur. Hayalimizi süsleyen o görüntüye kavuşabilmek için de türlü türlü yöntemlere başvurmuşuzdur. Bu yöntemlerin en bilineni ise elbette ki diyet yapmak. Ancak başlangıçta oldukça masumane görünen bu istek, psikolojik ve sosyal faktörlerle birleşince sonu ölüme kadar varabilen birtakım yeme bozukluklarının ortaya çıkmasına neden olabilir.

Her şeyde olduğu gibi yeme bozukluklarının ortaya çıkışını da elbette ki tek bir nedene bağlamak doğru bir yaklaşım değil. Zira yaşamda meydana gelen duygusal, fiziksel değişikliklerin yanı sıra mükemmeliyetçilik, düşük benlik saygısı, depresyon, kontrol kaybı duygusu, değersizlik, kimlik karmaşaları, aile içi iletişimde problemler

ve toplumsal güzellik normları da yeme bozukluklarının ortaya çıkmasında önemli bir rol oynuyor.

Psikiyatrik hastalıklar grubu içerisinde değerlendirilen ve bedensel gibi görünse de ciddi ruhsal sorunlarla birlikte ilerleyen yeme bozukluklarının başlıcaları anoreksiya nervoza, bulimiya nervoza ve aşırı yeme bozukluğudur. Peki ama bu hastalıklar tam olarak nedir ve nasıl bir tablo çizer?

Anoreksiya nervoza: Daha zayıf bir beden isteğiyle birlikte kendisini gösteren bu hastalığa eşlik eden ana belirtiler kilo alma korkusu, sahip olunmak istenen beden hayaline dair oluşan imgelerde bozukluklar ve adet kesilmesi olarak kendisini gösteriyor. Bireyler kilo almaktan korktukları için zamanla yaşamsal fonksiyonlarını sekteye uğratabilecek ölçüde az gıda almaya başlarlar. Kimi zaman bu tabloya yoğun bir şekilde egzersiz yapmak da eşlik eder. Anoreksiya nervoza hastaları zaman zaman kontrollerini kaybederek çılgınlar gibi yemek yer ve ardından pişmanlık yaşayarak tüm yediklerini kendilerini zorlayarak kusup çıkartırlar. Yediklerini kusarak çıkarmaları sonucunda

Nasıl tedavi edilir?

Her hastalıkta olduğu gibi yeme bozukluğuna sahip olan hastalarda da olumlu bir sonuç alınabilmesi için erken teşhis çok önemlidir. Yeme bozukluğunda tedavi uzman bir psikiyatri doktorunun önderliğinde yürütülmelidir. İhtiyaç görülmesi halinde sürece dahiliye, endokronoloji, kadın-doğum gibi diğer tıbbi dallar da dahil edilir. Hastanın tedaviye yardımcı olma konusundaki isteği de tedavinin olumlu bir sonuç vermesinde son derece önemlidir. Bu nedenle psikoterapi desteği programları da hastalığa cevap olması yolunda önemli bir adımı oluşturur. Bu süreçte aile ile yapılacak iş birliği, hastalığın daha kolay atlatılmasında önemli rol oynar.

da düşük potasyum düzeyleri gelişir. Zamanla da kalple ilgili sorunlar baş gösterir. Elektrolit bozukluğu olanlarda güçsüzlük, uykuya eğilim, kalp ritm bozuklukları vardır. Kalp ritmindeki bozukluklar ise ani kalp durmalarına neden olur. Karaciğer yağlanması, yüksek kolesterol, kabızlık, düşük beden ısısı, diş çürümeleri, kuru cilt, tüylenme, osteoporoz ve kemik kırılmaları sıklıkla karşılaştıkları durumların başında gelir.

Anoreksiya nervoza hastaları kimi zaman ishal yapıcı, su atıcı ilaçların yardımına da başvurabilirler. Hastalar çok zayıfladıkları halde, hatta yaşamsal faaliyetlerinin tehlike altında olmasına rağmen çoğu kez mevcut durumlarının ciddiyetinin bilincinde değillerdir. Anoreksiya nervoza hastalarının bazıları kendisini olduğundan daha şişman bazıları ise bölgesel olarak şişman görme eğilimindedirler. Öz saygıları ve kontrol duygusunu güçlendiren en önemli başarıları kilo vermede sağladıkları istikrardır. Kendilik değerleri zayıflıklarına bağlıdır. Bu hastalık grubunda yer alanlarda tedaviye dair istekleri yok denecek kadar azdır. Ancak anoreksiya nervozalı hastaların yaklaşık %10'unun bu hastalık nedeniyle yaşamını kaybettiği göz önünde bulundurulursa işin ciddiyeti daha iyi anlaşılabilir.

Bulimiya nervoza: Bulimiya nervoza'da kişi aşırı yeme ve ardından kusmaların seyrettiği ataklar yaşar. Tıpkı anoreksiya nervoza'da olduğu gibi kişi zayıf bir bedene sahip olma arzusuyla yediklerini çıkarmak ya da besinlerin kilo yapıcı etkisini azaltmak için ilaç almak gibi çeşitli yöntemlere başvurur. Bulimiya nervoza hastaları anoreksiya nervoza hastalarından farklı olarak hafif kilolu ya da bilimsel olarak normal kabul edilen kiloya sahiptirler. Genellikle bir yıl ve daha uzun süre uygulanan diyetler sonrasında gelişen bir hastalıktır. Yemeği azaltma ters bir etki yaratarak kişide 1 saate kadar varabilen aşırı yeme ataklarına neden olabilir. Bu da kişide suçluluk duygusu ve depresyonun ortaya çıkmasına neden olur. Bu hastalarda kilo dalgalanmaları görülür.

Değişen toplumsal normlar ve yeme bozuklukları

Daha çok ergenlik değişimleri ile birlikte ortaya çıkan yeme bozukluklarının görülme sıklığı erkeklere oranla kadınlarda daha fazladır. Genç kızlarda anoreksiya nervoza binde bir, bulimiya nervoza ise yüzde bir oranında görülür. Klinik örneklerde erkek kadın oranı 1/10 dur. Anoreksiya nervoza için en riskli yaşlar 14 -15, bulimiya nervoza için de 18-19'dur.

Günümüzde toplumsal ve kültürel değişimlerin neden olduğu güzellik algısındaki değişimler, yemek bozukluğu üzerinde birebir etkilidir. Zira uzmanlar, bireye dayatılan güzellik algısının ince bir beden üzerinden yürüdüğü toplumlarda, diyet yapma davranışının yeme bozukluklarının gelişimine yol açan ortak uyarıcı olduğu üzerinde hemfikirler. Özetle daha çekici olma arzusu ile bir uzman yardımı almadan bilinçsizce yapılan diyetler yeme bozukluklarını tetiklemektedir.

İştahı dizginlemek isteyen hastalar uyarıcı maddelerin yardımına başvurabilir. Bulimiya nervoza hastaları yüksek düzeyde anksiyete ve kompulsif davranışlar, mizaç bozukluğu gösterirler. Bu hastalar arasında aynı zamanda madde ve alkol kullanımı sıkça görülür. Yediklerini zorla çıkarma eğiliminde oldukları için anoreksiya nervozadaki benzer tıbbi sorunların yanı sıra dişlerde aşınma, parotis bezi büyümesi, mide genişlemesi, yemek borusu zedelenmesi, karın ağrıları, kalp yetersizliği hastalıklarıyla karşı karşıya kalırlar.

Derleme kaynaklar:
<http://www.psikiyatri.org.tr/>
<https://npistanbul.com/>
<https://hthayat.haberturk.com/>

Ton balıklı lezzetler...

Zamandan kazandıran, besleyici ve pratik ton balıklı tariflere sofralarınızda yer açın.

Sadece 100 gr ton balığı yiyerek günlük tüketilmesi gereken protein miktarının yaklaşık yüzde 30-40'ını karşılamak mümkün.

Ton balığı ayrıca insan vücudu tarafından sentezlenmediği için ancak dışarıdan alınabilen EPA, DHA yağ asitleri bakımından son derece zengin bir besin. EPA, kalp hastalıklarını önlemede son derece faydalı, DPA ise sinir, beyin gelişimi ve beyinin sağlığının doğru şekilde inşa edilebilmesi için olmazsa olmaz bir yağ asidi.

Bu özelliği nedeniyle de ton balığı özellikle gelişim çağındaki çocukların sıkça tüketmesi önerilen besinlerin başında geliyor.

Ton balığı ayrıca yiyeceklerde nadir bulunan selenyum bakımından da oldukça zengin. Bağırsıklık sisteminin kuvvetlenmesine yardımcı olan selenyum, aynı zamanda kansere yakalanma riskini de azaltıyor. Fosfor, magnezyum, demir gibi mineraller, B12, A, D ve E vitaminleri bakımından da son derece zengin olan ton balığı ayrıca, artrit gibi eklem rahatsızlıklarına bağlı olarak ortaya çıkan ağrıların azaltılmasında da etkili oluyor.



Kahvaltılarının yeni gözdesi

Ton balıklı yumurta

Malzemeler

5 adet yumurta • 1 büyük kutu ton balığı konservesi • 1 tatlı kaşığı toz kişniş • 2 adet kornişon turşu • 1 adet kırmızı biber • 1 yemek kaşığı limon suyu • 1 yemek kaşığı halka zeytin • 1/4 demet maydanoz • Tuz • Karabiber

Yumurtaları yaklaşık olarak 10-12 dakika haşlayın. Yumurtaların sarılarını çıkartarak bir başka kaba alın. Ton balığının yağını süzün ve üzerine doğradığınız kırmızı biberi ve kornişon turşuyu, limon suyunu, zeytini, kişnişi, karabiberi ve tuzu ilave edin ve güzelce harmanlayın. Daha sonra bu harcı içlerini çıkardığınız yumurta beyazlarına doldurun. Servis yaparken üzerine maydanoz, taze soğan ve yine halka halka kesilmiş kırmızı biberle süsleyebilirsiniz.



Pınar Balık

Omega-3 zengini Pınar Ton Balığı aynı zamanda selenyum, magnezyum ve potasyum gibi mineraller açısından da zengindir. Salatalarda, ara öğünlerde ana yemeklerde tek başına ya da tamamlayıcı olarak tüketebilirsiniz.



Böyle bir lezzet tatmadınız!

Ton balıklı wrap

Malzemeler

4 adet lavaş • 200 gr konserve ton balığı • 1 yemek kaşığı mayonez • 1 tatlı kaşığı dijon hardalı • 3 adet kornişon turşu • 1 adet domates • 1 adet avokado • 4 yaprak marul • 2 adet yeşil biber • 2 adet küçük boy salatalık • Tuz • Karabiber

Ton balığının yağını güzelce süzün ve bir kaba alın. Salatalığı, yeşil biberi, domatesi, kornişon turşuyu, avokadoyu ince ince dilimleyin. (Dilerseniz küp küp de doğrayabilirsiniz.) Tüm malzemeleri ton balığının üzerine ilave edin. Üzerine mayonezi, dijon hardalını, tuzu ve karabiberi ekleyin. İyice harmanlayın. Lavaşların iki tarafını ısıtın. Üzerine marulları yerleştirip marulların üzerine de uzunlamasına olacak şekilde harcınızdan koyun ve sarın. Hepsi bu kadar kolay.



Hem göze hem damağa

Domates soslu ton balıklı makarna

Malzemeler

1 paket penne makarna • 1 orta boy kırmızı soğan • 250 gr ton balığı konservesi • 2 yemek kaşığı sıvıyağ • 3 adet rendelenmiş domates • 2 diş sarımsak • Maydanoz • Tuz • Karabiber • Kırmızı toz biber

Küp küp doğradığınız soğanları sıvı yağda hafif pembeleşinceye kadar kavurun. Üzerine ince ince kıydığınız sarımsakları ekleyin. Yağda hafif soteledikten sonra üzerine rendelenmiş domatesleri, tuz, karabiber, kırmızı toz biberi ekleyin. 10 dakika pişirdikten sonra üzerine 10 dakika haşlayıp süzdüğünüz makarnayı ilave edin. Daha sonra tüm malzemenin üzerine ton balığını ekleyip 1 dakika daha karıştırın. Son olarak maydanozu ilave edip servis yapın.

Derleme kaynaklar:
www.sabah.com.tr/yazarlar/selahattin-donmez,
www.milliyet.com.tr

Hint mutfağının dünyaya armağanı

Köri

Et yemeklerinin lezzetli eşlikçisi köri, Hint ve Güneydoğu Asya mutfağının gastronomi dünyasına mirası ve adeta bir şifa kaynağı.

Türk mutfağında kullanımı daha sınırlı olsa da özellikle Hint ve Güneydoğu Asya mutfağının baş tacı ettiği altın renkli baharat köri, içine katıldığı her yemeği adeta bir lezzet şölenine çeviriyor.

Körinin ana vatanı Güney Asya. Birçok baharatın birbirine karıştırılması ile elde edilen köri, özellikle tavuk yemeklerinin vazgeçilmezi. Makarna sosları ve pilavlarda da kendisine kullanım alanı bulan köri, başta zerdeçal olmak üzere kimyon, zencefil, karanfil, kişniş, hint cevizi, demirhindi, sumak, acı kırmızı biber, kakule gibi baharatların harmanlanmasıyla elde ediliyor. Zaman içerisinde tüm dünya mutfaklarında

kendine yer edinen körinin içindeki baharatlar, her kültürün damak tadına uygun olarak farklılıklar gösteriyor. Örneğin, Türkiye'deki köri baharatının içinde acı yer alırken Hindistan'daki orijinalinin içinde acı bulunmuyor.

Altın renkli doğal hekim

İçeriğinde bulunan baharatlar nedeniyle güçlü bir antioksidan kaynağı olan köri, beyin fonksiyonlarını gerektiği gibi yerine getirmesine katkı sağlıyor. İçeriğinde bulunan zerdeçal ve "curcumin" bileşikleri sayesinde hafızaya da iyi gelen köri, Alzheimer ve bunama gibi hastalıklardan korunmak için öneriliyor. Körinin içinde bulunan 'krosin' adlı madde

vücudu toksinlerden arındırıyor. Zayıflamak isteyenlerin de yardımcı olan köri, mideyi tok tutmaya yardımcı oluyor, sindirimi kolaylaştırırken kabızlığa da iyi geliyor. Eklem rahatsızlıkları ve iltihaplanmaya karşı önerilen baharat, karaciğer hastalıklarının ilerlemesini önüyor, safra kesesi, astım, nefes darlığı, grip ve nezleye karşı da oldukça etkili olduğu biliniyor.

Derleme kaynaklar:
<http://www.onikibilgi.com>
<https://chefexpat.com>
<https://yemek.com>
<http://www.milliyet.com.tr>



Bir lezzet klasığı: Köri soslu tavuk

Malzemeler

600 gr kuşbaşı tavuk göğsü • 2 yemek kaşığı sıvı yağ
Sosu için: 1 yemek kaşığı un • 2 yemek kaşığı tereyağı
2 su bardağı soğuk süt • 1/2 su bardağı sıcak su
1 tatlı kaşığı köri • 1 çay kaşığı karabiber • Tuz
Üzerini süslemek için: 1/4 demet maydanoz

Sıvı yağı bir tavada kızdırın üzerine kuşbaşı tavuk göğsünü ilave edin ve suyunu çekene kadar orta ateşte kavurun. Köri sosu için başka bir yerde tereyağını eritin, üzerine 1 yemek kaşığı unu ekleyin ve kokusu çıkana kadar kavurun. Daha sonra üzerine 2 su bardağı soğuk sütü ekleyin ve unun topaklanmaması için hızlı bir şekilde karıştırın. Yarım su bardağı sıcak suya 1 tatlı kaşığı köri, 1 çay kaşığı tuz ve karabiberi ilave edin ve karışımı kısık ateşte koyu bir kıvam alana kadar karıştırarak 4-5 dakika pişirin. Daha sonra sosu tavukların üzerine dökün ve sosla birlikte 5 dakika daha pişirin. Servisini yaparken üzerine ince bir şekilde kıydığınız maydanozu ekleyin ve sıcak olarak servis yapın.

Köri soslu makarna

Malzemeler

1 paket makarnanın üçte biri • 1 çay kaşığı köri
1 su bardağı süt • 1 yemek kaşığı un • 1 yemek kaşığı tereyağı

Makarnayı tuzlu suda istediğiniz kıvama gelinceye kadar haşlayıp süzün. Başka bir yerde tereyağını eritin üzerine unu ilave edin ve kokusu çıkıp rengi dönene kadar kavurun. Daha sonra üzerine sütü ilave edin ve topaklanmaması için hızlı hızlı karıştırın. Ardından üzerine 1 çay kaşığı köriyi ve tuzu ilave edin. Homojen bir kıvam elde edene kadar karıştırmaya devam edin. Sos hafif koyu bir kıvam alınca makarnanızı sosun içine dökün ve iyice karıştırın.

Balık yağını bu kadar özel kılan nedir? Balık yağı farklı vitaminler ve daha da önemlisi DHA ve EPA adını taşıyan Omega 3 yağ asitlerini içeriyor. Bu yağ asitlerini vücut kendi başına üretilmiyor yani yediklerinden alması gerekiyor.



Omega 3 dengesi

Omega 3 yağları, beyin fonksiyonlarının sağlıklı çalışması, vücudun gelişmesi ve enflamasyonun azalmasında önemli rol üstleniyor. Omega 3 eksikliğinde kardiyovasküler sorunları, bazı kanser türleri ve kireçlenme gibi hastalıklar görülebiliyor.

Aslında bu önemli yağ asitleri, günlük beslenme içinde yenilen balıklarla karşılanabiliyor. Bu amaçla haftada 2 kez balık yenilmesi öneriliyor. Burada da somon, uskumru ve sardalya gibi Omega 3 bakımından daha zengin yağlı balıklar öne çıkıyor.

Tabii bir de keten tohumu, chia tohumu, ceviz ve balkabağı çekirdekleri gibi besinlerde DHA ve EPA'ya dönüşebilen bir çeşit Omega 3 yağı mevcut. Her yemeğe kolayca katılabilen bu besinlerin de gün içinde en az 2 kez tüketilmesi vücudun bu eksikliğini tamamlayabiliyor.

Balık yağı

Dost mu Düşman mı?



Bilim tartışıyor

Vücudunuza Omega 3 yüklemeniz sizi tüm hastalıklardan koruyacak ve sağlıklı bir bedene kavuşacaksınız anlamına da gelmiyor... Amerika'da balık yağı takviyeleri, 1 milyar dolarlık bir pazar. Gıda şirketleri balık yağını süt, çikolata, kurabiye ve meyve suyu gibi yüzlerce farklı ürünün içeriğine ekliyor.

Diğer taraftan faydaları konusunda yapılan araştırmalar hala çelişkili. Örneğin 2013'te New England Journal of Medicine'de İtalyan bilim insanlarının bir çalışması, balık yağının zaten kalp krizi riski olan hastalarda bu riski azaltacak bir etkisi olmadığını açıkladı. Kanser konusunda ise bazı bilim insanları, yağlı balıkları fazla tüketmenin prostat kanseri başta olmak üzere farklı kanser türlerine iyi geldiğini söylüyor. Bunun tam tersini öne süren bir grup da aksi yönde açıklamalar yapıyor. Balık yağını takviye olarak, doktor yazmadan iyi gelir diye alıyorsanız, bu kararı yeniden gözden geçirmenizde fayda var.

Derleme kaynak: Harvard Health Publishing, Harvard Medical School

6 ALANDA KRİTİK

1-Kalp sağlığı: Kalp hastalıklarında, sağlıklı protein yapısı nedeniyle balık tüketimi öneriliyor. Balık yağı, damarlarda plak oluşumu ve tıkanmayı kolaylaştıran trigliseritlerin azalmasını sağlıyor. Kalp krizi riskini düşürüyor.

2-Beyin sağlığı: Omega 3 asitlerinden DHA, beynin hem gri hem beyaz bölgelerinde bulunuyor.

Özellikle yaşamın ilk yıllarında ve çocuklukta beynin gelişiminde çok önemli bir besin olarak öne çıkıyor. Ancak yaş ilerledikçe Alzheimer gibi hastalıklarda balık yağının belirgin bir etkisi olup olmadığı henüz net değil, araştırmalar sürüyor.

3- Otoimmün hastalığı: DHA'nın bağışıklık sistemi üzerinde etkisi yıllardır

araştırılıyor. Eklem iltihabı, skleroz gibi bağışıklık sistemi hastalıklarının tedavisinde doktor kontrolünde kullanılması öneriliyor.

4-Göz sağlığı: Omega 3 asitleri gözlerin ilk oluşumu aşamasında çok önemli rol oynuyor. Görme kaybına yol açan yaşa bağlı makula dejenerasyonunda da bu asitlerin alınması öneriliyor.

5-Hamilelik: Beyin ve göz gelişimindeki önemi nedeniyle hamilelerin özellikle Omega 3 almaları tavsiye ediliyor.

6-Prostat kanseri: The National Cancer Institute'un 2013'te yayınlanan bir makalesine göre Omega 3 asitleri yüksek olan erkeklerde prostat kanseri riski artıyor.