

İYİ BESLEN, İYİ HİSSET

# güzel yaşa

2024-01

Siz de yapabilirsiniz

## Makaron

GÜZEL YAŞAMA DAİR...

BESLENME - SAĞLIK HABERLERİ  
İYİ FİKİRLER, PRATİK BİLGİLER  
SÜPER MUTFAKTAN SAĞLIKLI TARİFLER  
UFUK AÇAN ARAŞTIRMALAR







## Ne yersek oyuuz

Yiyecekle ilişkimiz doğal olarak yaşamsal, hayatımızın en kritik sarmalı diyebiliriz. Yediklerimizin önemi önlenemez bir yükseliş seyri gösteriyor. Sağlığımız kadar neredeyse hayattan aldığımız tüm zevki de yiyecek içecek üzerine kurguluyoruz.

Yiyecek ilaç niyetine tüketilir mi? Bu konu derin bir disiplin haline geldi, akademik çevreyi bir kenara koyacak olursak pek çok sivil toplum kuruluşu, ilaç niyetine yiyecek konusuna enerji harcıyor.

Yiyeceklerin şifa kaynağı olması Antik çağlara uzanıyor, modern tıbbın kurucusu Hipokrat, "yiyecekleriniz ilaç, ilaçlarınız yiyecek olsun" demiş.

Tüketim toplumu olarak şifaya odaklanmayan uzun bir yolculuktan geçtiğimizi söyleyebiliriz. Bu süreçten öğrenerek çıktığımızı varsaymak istiyorum. Bugün sağlıklı beslenme trendi olarak karşımıza çıkan akımda popülist yaklaşımlar sıkça görünse de pek çoğumuzun obezite gibi, kanser gibi adeta pandemi boyutunda yaygın olan rahatsızlıklara karşı duyarsız kalması mümkün değil.

"Food as Medicine" (Yiyeceklerin İlaç Olarak Kullanımı) trendi, besinlerin sağlık üzerindeki olumlu etkilerini vurgulayan ve yiyecekleri hastalıkların önlenmesi ve tedavisi için bir araç olarak gören bir yaklaşım. Tabii ki uzman ve modern tıbbın yerini alacak bir yaklaşım değil ama, bireyin kendi sağlığına bilinçle yaklaşmasının temelinde tükettiği yiyecekler geliyor.

"Food as Medicine" yaklaşımı, besinlerin sağlık üzerindeki etkilerini bilimsel olarak inceleyerek, özellikle kronik hastalıkların önlenmesinde ve tedavisinde yiyeceklerin nasıl kullanılabileceğini araştırıyor. Bu yaklaşımda, antioksidanlar, lifler, vitaminler ve mineraller gibi besin öğelerinin vücut sağlığı üzerindeki pozitif etkileri ön plana çıkarılıyor. Genellikle bütüncül ve önleyici sağlık anlayışının bir parçası olarak görülüyor. Yiyeceklerin şifasına yaygın olarak başvuru konuların başında diyabet, kalp hastalıkları ve yüksek tansiyon gibi kronik hastalıkların yönetimi geliyor. Bağıışıklık sistemini güçlendirmek, sindirim sistemimizi rahatlatmak... zihin sağlığı, cilt ve kemik sağlığı yiyeceklerle takviye edilebiliyor.

Yaşar Şirketler Topluluğu ve Gıda Grubu yelpazesinde yer alan Pınar ürünleri sağlıklı yiyecek ordusunun neferleri. Kuruluşumuzdan bu yana var olan Pınar markasını yaratan klasik ürünlerimizin yanına sağlıklı beslenme alışkanlıklarımızı destekleyecek, günlük kalsiyum, protein, kolajen ihtiyaçlarımıza odaklanacak yeni ürünleri birbirinin peşi sıra raflara çıkarıyoruz. Ciddi bir Ar-Ge çalışması yapıyoruz, bu konuya yukarıdan aşağıya yaklaşımı bilimsel verilerde, aşağıdan yukarı yaklaşımı tüketici beğeni ve tercihlerinde okumaya çalıştığımız alışkanlıklarla buluşturuyoruz. Hedefimizde sağlıklı bireylerin ihtiyacı olan enerji besinlerini çoğaltmak kadar, bebek ve çocuklarımız kadar toplumumuzun en kıymetli nüfusuna odaklanmak yer alıyor.

Beslenme şeklimiz sağlığımızı güçlü bir şekilde etkilemektedir. Bu veri değişmeden kalmıştır. Dönüşmesi gereken şey, bireysel ve toplumsal gıda ilişkimizi nasıl ele alacağımıza dair bakış açımızdır.

Sevgi ve Saygılarımla  
Feyhan Yaşar

*güzel yaşa*



**İmtiyaz Sahibi**  
Feyhan Yaşar

**Sorumlu Genel Yayın Yönetmeni**  
Hüseyin Demir

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

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

**indeks:**

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

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

YIL 2024 - SAYI 27  
3 AYDA BİR YAYINLANIR  
YEREL SÜRELİ YAYIN

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

3 Sağlık	BADEM HAKKINDA
4 Kısa Kısa...	PRATİK BİLGİLER, PÜF NOKTALARI
6 Küçük mucizeler	SİYAH CEVİZ
8 Beslenme	EN İYİ 7 FERMENTE GIDA
9 Beslenme	SÜPER GIDA: SARDALYA
10 Kısa Kısa...	BALIĞA NEDEN LİMON SIKARIZ?
11 Kısa Kısa...	ORUCU TAKLİT EDEN DİYET
12 Pratik Bilgiler	SOMON PIŞIRMENİN PÜF NOKTASI
14 Beslenme	BİTKİ BAZLI MI VEGAN MI?
16 Beslenme	VEGAN MI OMNİVOR MU? DAHA ETKİLİ
18 Kısa Kısa...	BACAĞLAR HAVAYA
19 Kısa Kısa...	KAĞIT KESİKLERİ NEDEN ÇOK ACITIR?
20 Kısa Kısa...	ÇAMAŞIR MAKİNESİ HASTA EDER Mİ?
21 Kısa Kısa...	BU TEMİZLİK ÜRÜNLERİNİ BİRLEŞTİRMEYİN
22 Kısa Kısa...	SU TERMOSLARI MİKROP YUVASI MI?
23 Kısa Kısa...	HAMUR MAYALAMANIN EN DOĞRU YOLU
24 Beslenme	KİLOLARA FRANSIZ KALMANIN SIRRI
25 Beslenme	BANA YAŞINI SÖYLE SANA KILONU SÖYLİYİYİM
26 Sağlık	FAZLA LİF TÜKETİRSEK NE OLUR?
27 Sağlık	GEÇMEYEN ÖKSÜRÜĞÜN SEBEBİ NEDİR?
28 Sağlık	TOKSİK İLİŞKİ: ŞEKER VE BİZ
29 Sağlık	MİGREN BAĞIRSAKLARA VURUYOR
30 Kısa Kısa...	KETOZİS HAKKINDA BİLİNMESİ GEREKENLER
32-50 Yemek Defteri	SAĞLIKLI LEZİZ TARİFLER
52 Hayatın İçinden	GÜZEL BİR CİLT İÇİN ALTIN ÖNERİLERİ
53 Hayatın İçinden	ÜNLÜLER OLMASA HABERİMİZ OLMAZ?
54 Hayatın İçeriği	OTİZM GEÇ TEŞHİS EDİLEBİLİR
55 Hayatın İçeriği	ÜNLÜLERİN ARALIKLI ORUÇ MERAKI
56 Çocuk	VELİ İTİRAFLARI
57 Çocuk	BEBEKLER NEDEN HIÇKIRIR?
58 Çocuk	DURDURULAMAYAN İŞTAH
59 Çocuk	MEYVE SUYU ÇOCUKLARDA KİLO YAPAR MI?
56 65+	EN YAŞLI KAPAK KIZLARI
60 Hayatın İçinden	TOK MUYUM AÇ MIYIM?
61 Hayatın İçinden	ZİHNİ TAZELEMELİK İÇİN 3 DAKİKA YETER
62 İyi Fikirler	DEPRESYONU YENMEK İÇİN...
63 İyi Fikirler	KOYUN SAYMAYIN GERİ SAYIN
64 Hayatın İçinden	1000 GÜNÜN ÖNEMİ
65 Hayatın İçinden	KALORİ KISITLAMASI YAŞLANMA HIZINI YAVAŞLATIYOR
66 Spor	"ANIMAL FLOW"

# Badem

Çinko ve biyotin içeriğiyle saç dökülmesini azaltabilir.

Sağlıklı yağ ve posa içeriğiyle tok tutma özelliğine sahip.

Kemik sağlığı için kalsiyum ve magnezyum zengini.

Kanda kötü kolesterol (LDL) seviyesini düşürmeye yardımcı olur.

E vitamininin antioksidan özelliğiyle serbest radikallere karşı cildi korur.

Badem sütü veganlar için iyi bir alternatif. Gluten hassasiyeti olanlar badem unu tüketebilir.

Protein, tekli doymamış yağ asitleri, tok tutması, kolestrolü dengelemesi gibi farklı sağlık faydaları olan bademin çiğ tüketilmesi öneriliyor.



# Safran

Dünya üzerindeki en değerli baharatlardan biri olan safranın marifeti sadece yemeklere tat katmaktan ibaret değil. O, aynı zamanda sağlıklı bir hayata açılan kapının da anahtarı.

Safran, süsengiller familyasından bir bitki olup kapsül şeklinde meyveye sahiptir. Mor renkte olan safranın enfes bir kokusu vardır. Safran baharatı ise bu bitkiden elde edilir. İlaç ve boya sektöründe de kendisine kullanım alanı bulan safran, halk arasında daha çok baharat olarak bilinir. Keskin bir tada sahip olan az miktarlarda olsa da ülkemizde Safranbolu civarında üretilmektedir.

## **Hafızayı güçlendiriyor**

Oldukça pahalı bir baharat olan safran, özellikle manganez ve C vitamini yönünden zengindir. Bunun yanı sıra bünyesinde şekerler, organik asitler, krosin ve uçucu yağ bulunduran safranın vücuda faydaları saymakla bitmez. İtalya'da yapılan araştırmalar safranın artrit tedavisine yardımcı olduğunu ortaya koymuştur. Beynin fonksiyonlarını yerine getirmesine de katkı sağlayan safran, hafızayı kuvvetlendirme ve öğrenmeye pozitif yönde etkide bulunmaktadır.

## **Mutlu ediyor**

Ayrıca safran vücutta mutluluk hormonu olarak bilinen dopaminin salgılanmasını artırır. Bunun yanında beyin işlevlerine yardım eden, iştah ve doyum hissini artıran glutamat salgısının üretimine de yardımcı olur. Beyne kan akışını artıran safran bu özelliği sayesinde bilişsel

kabiliyetlerin de artmasına yardımcı olur. Ancak yüksek dozda safran kullanımına bağlı olarak zehirlenme vakalarının görülebileceğini de hatırlatmadan geçmeyelim. Bir de safranı karaciğer ve böbrek rahatsızlıkları olan yaşlıların ve hamilelerin kullanmamasının önerildiğini... Çünkü safran, rahim hareketlerini artmasına neden olur bu ise düşüğe sebebiyet verebilir.

## **Bağışıklık sistemi**

Safranın içeriğinde bulunan karotenoidler ise bağışıklığın güçlenmesine katkı sağlar. Kış aylarının etkilerini olanca kuvvetiyle hissettirdiği bu günlerde sadece bu sebeple bile olsa safrana hayatınızda daha fazla yer açmanızı öneririz. Önemli bir antioksidan kaynağı olan safran, kalp ve damar sağlığı üzerinde de pozitif etkilere sahiptir. Kolesterol düzeyini kontrol altına alınmasına da yardımcı olan safran, aynı zamanda kan basıncını da düşürmeye fayda sağlar.



# Neden hurma tüketelim?

Ramazan ayı geldiği zaman iftariyelikler arasında ilk sırada gelen hurma, uzun süren açlık saatlerinden sonra vücudu yemeğe hazırlarken aynı zamanda sağlık için de sayısız fayda sunuyor. Kaliteli besin içerikleriyle hurma sadece Ramazan değil, diğer zamanlarda da tüketilmeyi hak ediyor.

Son yıllarda özellikle kilo kontrolü sağlamak için şekerin yerine tercih edilen hurma, sindirim sisteminden sinir sistemine pek çok fayda sunuyor.

- Lifli yapısı sayesinde bağırsakların düzenli çalışmasını sağlıyor.
- Antioksidandan yana zengin, hücre yenilenmesine yardımcı oluyor.
- Günde 2-3 tane hurma vücudun magnezyum ihtiyacını karşılıyor.
- Potasyum içeriğiyle kan basıncını dengelemeye yardımcı oluyor.
- A ve B1 vitamini sayesinde sinir sisteminin sağlıklı

işlemesine katkı sağlıyor.

- Antioksidan etkili selenyum ve C vitamini zengini, bağışıklık sistemini güçlendiriyor.
- Kalsiyum ve fosfat içeriğiyle kemik erimesine karşı öneriliyor.
- Beta karoten içerdiği için göz sağlığı açısından faydalı bulunuyor.
- Bol miktarda enerji içerdiği için gün içinde yorgun ya da halsiz hissedilen durumlarda ihtiyaç duyulan enerjiyi sağlamaya yardımcı oluyor.
- Hamilelik döneminde tüketildiğinde içeriğindeki folik asitle bebeğin beyin gelişimine destek veriyor.
- 100 gram hurma yaklaşık 277 kalori içeriyor.





# Siyah ceviz ile tanışın



Ceviz sever misiniz? Peki siyah ceviz yediniz mi? Siyah cevizin bildiğimiz cevizlerden farkı nedir dersanız, yanıtları içeriğimizde bulabilirsiniz.

Temel besin maddeleri, sağlıklı yağlar ve antioksidanlarla dolu olan kuruyemişler, düzenli olarak tüketildiğinde çok sayıda sağlık faydası sunuyor. Kuruyemişler kötü kolesterol seviyelerini düşürmeye ve kalp hastalığı riskini azaltmaya yardımcı olabilecek tekli doymamış ve çoklu doymamış yağlar bakımından zenginler. Ayrıca, iyi bir protein, lif ve magnezyum, potasyum ve E vitamini gibi önemli mikro besin kaynakları.

## Siyah Ceviz Nedir?

“Juglans nigra” olarak bilinen siyah ceviz, Amerika Birleşik Devletleri’nin doğusuna özgü olan siyah ceviz ağacının ürettiği bir yemiş türü. Diğer ceviz türlerinden farklı olarak daha topraksı bir tada ve daha sert bir kabuğa sahip. Genellikle fırıncılıkta ve yemek pişirmede kullanılıyor.

Türkiye’de Batı Karadeniz Ormanlık Araştırma Enstitüsü’nde ve Bolu civarında yaşam alanı bulabilen siyah ceviz (kara ceviz), tüketmeye alışık olduğumuz cevizlerden farklı olarak protein ve yağ asitleri bakımından oldukça zengin.

## Siyah Cevizi: Besin Açısından Zengin Bir Süper Gıda

Çeşitli kuruyemişler arasında siyah ceviz, eşsiz lezzeti ve etkileyici besin profiliyle öne çıkıyor. Anti-enflamatuar özelliklere sahip olan ve beyin sağlığı için çok önemli olan mükemmel bir omega-3 yağ asitleri kaynağı. Ayrıca siyah ceviz, hücreleri serbest radikallerin neden olduğu hasardan korumaya yardımcı olan E vitamini ve ellagik asit gibi antioksidanlar açısından da zengin.

Geleneksel Cevizlerden Farklılıkları Siyah ceviz, alıştığımız ceviz türlerine göre daha yüksek yağ içeriğine ve daha güçlü bir lezzet profiline sahip. Ayrıca manganez ve çinko gibi daha yüksek besin maddeleri içeriyor. Ek olarak, daha yüksek antioksidan etkiye sahip, bu da siyah cevizi sağlığı koruyan bileşikler açısından daha da güçlü bir kaynak haline getiriyor.

Mutfakta Kullanımı ve Bulunabilirlik Siyah ceviz, kek, kurabiye ve salata gibi yemeklere lezzet derinliği katması için kullanılıyor. Yaygın olarak bulunmasa da genellikle özel marketlerden veya internette satın alınabiliyor.

## Kalp Sağlığı

Her gün siyah ceviz yemek, içerdiği yüksek omega-3 yağ asitleri ve antioksidanlar nedeniyle kalp sağlığını iyileştirebilir. Omega-3 yağ asitlerinin enflamasyonu azalttığı ve genellikle “kötü” kolesterol olarak adlandırılan LDL kolesterol seviyelerini düşürdüğü biliniyor. Ayrıca, siyah cevizdeki E vitamini ve ellagik asit gibi antioksidanlar, kalbi oksidatif stres ve hasardan korumaya yardımcı oluyor. Araştırmalar, siyah ceviz de dahil olmak üzere kuruyemişlerin diyetinize dahil edilmesinin kalp sağlığını olumlu yönde etkileyebileceğini gösteriyor.

## Bilişsel Sağlık

Siyah cevizdeki omega-3 yağ asitleri beyin sağlığı ve işlevi için gerekli. Bu yağ asitleri, özellikle dokosaheksaenoik asit (DHA), beyin hücre zarlarının önemli bileşenleri olarak bilişsel işlev ve ruh hali düzenlenmesinde çok önemli bir rol oynuyor.

Düzenli olarak siyah ceviz tüketmek beyin sağlığını desteklemeye yardımcı olabilir ve hatta yaşlandıkça bilişsel gerileme riskini azaltabilir. Araştırmalar, siyah cevizde bulunanlar gibi omega-3 yağ asitlerinin hafızayı, dikkati ve genel bilişsel işlevi geliştirmeye yardımcı olabileceğini gösteriyor. Nutrients dergisinde yayınlanan bir inceleme, omega-3 yağ asitlerinin kişinin yaşamı boyunca beyin gelişimi ve işlevi için önemli olduğu sonucuna varıyor.

Siyah cevizin bilişsel sağlık için faydalarını en üst düzeye çıkarmak için yağlı balık, avokado ve çilek gibi diğer beyin dostu gıdalarla eşleştirmeyi düşünebilirsiniz.

## Kilo Yönetimi Desteği

Nispeten yüksek kalorili içeriğine rağmen, siyah cevizi diyetinize dahil

etmek kilo yönetimi çabalarınızı destekleyebilir. Siyah cevizde bulunan protein, lif ve sağlıklı yağların kombinasyonu, tokluk hissini desteklemeye yardımcı olur, bu da genel kalori alımının azalmasına neden olabilir.

Araştırmalar, siyah ceviz de dahil olmak üzere kuruyemişlerin, yalnızca kalori içeriklerine bağlı olarak kilo alımına beklendiği kadar katkıda bulunmayabileceğini gösteriyor. European Journal of Nutrition’da yayınlanan bir çalışma, düzenli kuruyemiş tüketiminin daha düşük obezite ve kilo alma riski ile ilişkili olduğunu ortaya koyuyor. Kilo yönetimi için diyetinize siyah ceviz eklerken, porsiyon boyutlarına dikkat etmek önemli.

Günde küçük bir avuç gibi makul bir porsiyona bağlı kalınması öneriliyor.

## Özetle...

Siyah ceviz de dahil olmak üzere kabuklu yemişlerin genel sağlığa önemli ölçüde katkıda bulunabilecek besinsel bir güç merkezi olduğunu unutmayın.

İster kalp sağlığını iyileştirmek ister beyin fonksiyonlarını desteklemek, isterseniz de lezzetli ve doyurucu bir atıştırmalığın tadını çıkarmak isteyin, kuruyemişleri diyetinize dahil etmek akıllıca bir seçim olur.

Bununla birlikte, kalori açısından yoğun oldukları ve aşırı tüketildiklerinde kilo alımına katkıda bulunabilecekleri için ölçülü tüketmek ve porsiyon boyutlarına dikkat etmek önemlidir. Ayrıca, kuruyemişler sağlık açısından çok çeşitli faydalar sunsa da sağlıklı bir diyetin sadece bir bileşendir. Meyveler, sebzeler, tam tahıllar ve kaliteli proteinler gibi besin açısından zengin çeşitli gıdaları içeren dengeli bir beslenme programı sürdürülmesi önemlidir.



# En iyi 7 fermente gıda

Bağırsaklar sağlığın ve hastalığın (!) başladığı adres dersek yanlış bir ifade kullanmış olmayız. Bu nedenle onlara dikkat etmek ve ihtiyaçlarına göre beslenmek önemli.

Stanford Tıp Fakültesi'ndeki araştırmacılar tarafından 2021 yılında yapılan bir çalışma, belirli fermente gıdaları içeren 10 haftalık bir diyetin "sağlıklı yetişkinlerden oluşan grup üzerinde mikrobiyotayı yeniden şekillendirebileceğini" gösterdi.

## Yoğurt

Yoğurt fermente gıdaları beslenmenize dahil etmek için ideal bir seçim ve harika bir protein kaynağı. Süte bakteriler eklenip mayalanmaya bırakılmasıyla yapılıyor. Tatlandırıcı veya ilave şeker içeren yoğurtlardan kaçınmak gerek; etiketinde "canlı ve aktif kültürler" ibaresini görüyorsanız sakın bu yoğurdu kaçırmayın.

## Kefir

Yoğurttan farklı olmayan kefir, kefir mayasının süte eklenmesi ve mayalanmaya bırakılmasıyla yapılıyor. Buruk bir tadı olan kefir, bağırsak sağlığını günden güne iyileştirmenin kolay bir yolu.

## Lahana turşusu

Fermente edilmiş lahanadan yapılan lahana turşusu, hem yemeklerin yanında lezzetli bir eşlikçi hem de lif ve antioksidan kaynağı.

## Kombucha

Kombucha, mikrobiyal çeşitliliğinizi artırmanın lezzetli bir yolu, ayrıca antioksidanlarla dolu. Araştırmalar, kombu çayı tüketiminin karaciğer ve bağırsak sağlığı üzerinde olumlu etkisi olduğunu gösteriyor. Evde bu çayı yapmak isterseniz, kombucha mantarını önceden demlediğiniz ve ılıtıp kavanoza aldığınız şekerli siyah çay içinde 10 gün kadar karanlık bir ortamda bekletmeniz gerekiyor. Maya şekerden beslendiği için çayı demlerken organik şeker kullanmayı öneriliyor. Bu sürenin sonunda çayı süzüp buzdolabında saklayarak tüketebilirsiniz. Mayalanmayı sağlayan mantarı -ana olarak adlandırılıyor- ve mayalanma suyundan birkaç kaşık alıp yeniden mayalamak için kullanabiliyorsunuz.

## Kimchi

Kore'den gelen kimchi, lahana, turp ve/veya diğer sebzelerden yapılan lezzetli bir fermente gıda. Araştırmalar, kimçinin sağlıklı kan basıncı ve iritabl bağırsak sendromunun hafifletilmesi de dahil olmak faydalı olduğunu gösteriyor.

## Miso

Japonların ünlü Miso çorbasını öğünlerinize ekleyebilirsiniz. Miso aslında soya fasulyesi, pirinç, tuz ve koji mantarının fermentasyonundan yapılan bir çeşit hamur. Miso çorbası, iltihaplı bağırsak hastalığı riskini azalttığı belirtilen probiyotikler içeriyor. Çorba sevmiyorsanız misoyu yemek soslarına da karıştırabilirsiniz.

## Tempeh

Güneydoğu Asya'da sık tüketilen ve birçok farklı besin maddesi açısından zengin olan tempeh, soya fasulyesinin özel bir mantarla kontrollü şekilde fermente edilmesiyle hazırlanıyor. Vejetaryenlerin favorisi iyi bir protein ve B12 vitamini kaynağı.

## Uzmanlar ne diyor?

Beslenme uzmanları kişilerin fermente gıda tüketimine kontrollü şekilde başlamasını öneriyor. Haftada birkaç kez birkaç yemek kaşığı fermente gıdayı beslenmenize dahil edip tüketiminizi yavaşça artırabilirsiniz. İşlenmiş şeker, renklendirici veya bol miktarda sirke eklenmiş fermente gıdalardan kaçınmakta fayda olduğu da yine uzmanlar tarafından ifade ediliyor.



## Super Food: Sardalya

İçlerinde sardalyanın da bulunduğu küçük ve yağlı balıklar süper gıdalar arasında gösteriliyor. Yaşlanma sürecini yavaşlatan en iyi gıdalar listesinde kendilerine yer bulan bu balıklar birçok proteinin yanı sıra çok yüksek seviyelerde D, B12 vitaminleri, omega-3 yağ asitleri ve iyot, selenyum, demir, kalsiyum ve potasyum gibi temel mineraller içeriyorlar. Tüm bu özelliklerine rağmen somon gibi diğer yağlı balıklar menülerde daha sık görülürken, sardalya çoğu zaman göz ardı ediliyor. Yüksek besin değerine sahip sardalya, sağlıklı ve lezzetli yemekler hazırlamak söz konusu olduğunda pek çok seçenek sunuyor.

## Beyin fonksiyonlarını iyileştiriyor

Sardalyanın en faydalı yönlerinden biri beyin fonksiyonlarını ve ruh halimizi nasıl iyileştirdiğiyle ilgili. Sinir sistemini dengelemeye yardımcı olan B12 vitamini sardalyada bolca bulunuyor. Ayrıca omega-3 yağ asitleri açısından da zengin bir kaynak. Omega-3 eksikliği duygudurum bozuklukları, bilişsel eksiklikler ve daha yüksek depresyon eğilimi ile ilişkilendiriliyor.

Sütten daha fazla D vitamini içeren sardalya, süper gıdalar arasındaki yerini her geçen gün sağlamlaştırıyor. Sardalyayı öğünlerinize dahil etmek için onu "super food" kategorisine taşıyan özelliklerine gelin birlikte bakalım.

Sardalyada da önemli seviyelerde bulunan D vitamini, beyin yaşlanmasını önlemek için gerekli vitaminlerden biri.

## Saç, cilt ve tırnaklar için faydalı

Sağlıklı yaşam uzmanları yüksek protein, B12 vitamini ve omega-3 asitleri sayesinde saç yaşlanmasını önlemek için sardalya gibi yağlı balıkların tüketilmesini öneriyor

## D vitamininin önemi

Araştırmalar D vitamininin "mutluluk hormonları" olarak adlandırılan hormonların düzenlenmesi de dahil olmak üzere bir dizi farklı alanı etkileyen 200'den fazla bedensel fonksiyonda rol oynadığını gösteriyor. Eksikliği ise bağışıklık sistemi sorunları,

kardiyovasküler hastalıklara yakalanma riskinin artması ve bazı cilt sorunlarıyla ilişkilendiriliyor. Bugün pek çok kişide görülen D vitamini eksikliğinin başta gelen nedenleri

arasında doğrudan güneş ışığına maruz kalmama ve kapalı alanlarda geçirdiğimiz zamanın artması bulunsa da -uzmanlar günde en az iki saatin dışarıda geçirilmesini öneriyor ki bu hedefe çoğumuz ulaşmıyoruz- besin açısından zengin sağlıklı yağlar içeren sardalya gibi gıdaların yeterince tüketilmemesi de D vitamini eksikliğinde rol oynuyor.

Ne dersiniz sardalyaya hakkını teslim etme zamanı gelmedi mi?

Sardalya yüksek besin değeriyle hem vücut için son derece faydalı hem de tam bir lezzet şöleni sunuyor.



# Balığa neden limon sıkıyoruz?

Balığa limon sıkılır mı, sıkılırsa neden sıkılır? Neden bazı balıklar asit eklendiğinde diğerlerinden daha lezzetli olur? Menemen ve soğan tartışmasından sonra damakları ilgilendiren bir başka konu... Tartışmalara girmeden sorunun yanıtını paylaşıyoruz...

Balık ve limondan gelen asidin evliliğinde ağızımızı sulandıran şey sizce nedir? Görünüşe göre bu sorunun iki yanıtı var: Tatları deneyimleme şeklimiz ve limondan gelen asidin balığın lezzetini algılamamızda oynadığı rol.

## Tadı Nasıl Deneyimliyoruz?

Yediğimiz balık, koku ve tat duyularımızı tetikleyen aroma ve lezzet bileşikleri dolu. Bu bileşikleri dilimizin üstündeki tat tomurcukları ve burnumuzun arkasındaki reseptörler aracılığıyla alırız ve internet hatlarının sinyal taşımaya benzer şekilde sinirler aracılığıyla beynimizin merkezine taşıyoruz.

Beynimiz daha sonra bu sinyalleri yorumlayarak beş temel tadı deneyimlememizi sağlar: tuzlu, ekşi, tatlı, tuzlu ve acı. (Araştırmacılar "oleogustus" olarak adlandırdıkları yağın altıncı temel tat olup olmadığını hala tartışıyorlar).

Tüm tatlar arasında ağızımızı en çok sulandıran tat ise "ekşi"dir. Tat alma tomurcuklarımız gıda asitleri ile temas ettiğinde ekşi tadı alırız; bu asitler yenilebilir tek asit türüdür. En yaygın gıda asitlerinden bazılarını şöyle sıralamak mümkün:

- Şarap ve sirkeden elde edilen asetik asit
- Limon, misket limonu, portakal ve greylifttan elde edilen sitrik asit
- Elma, kiraz, şeftali, armut, ananas, çilek ve mangoda bulunan tartarik asit
- Üzüm, karpuz, havuç ve brokoliden elde edilen malik asit
- Ekşi mayalı ekmeğe, bira, şarap, lahana turşusu, kimchi, soya sosu, misodan gelen laktik asit
- Yeşil yapraklı sebzeler, nohut, barbunya, Brüksel lahanasından elde edilen folik asit
- Kakao, çikolata süt, yoğurt ve kefirde elde edilen fumarik asit

Basitçe söylemek gerekirse, pişmiş balığın üzerine yenilebilir asitler eklemekten kendimizi alamıyoruz çünkü bu "ağızımızı daha fazla sulandırıyor".

## Yağlı Balıklar Neden Daha Lezzetlidir?

Şefler genellikle yağdan "lezzet taşıyıcısı" olarak bahsederler çünkü yağ, suyun tek başına çözemediği lezzet bileşiklerini çözebilir. Yiyeceklerimizdeki aroma ve lezzet bileşiklerinin çoğu yağda çözünür, ancak suda çözünmez. Somon, ton balığı, uskumru, hamsi, sardalya ve kılıç balığı gibi yağlı balıklar daha lezzetlidir çünkü lezzet taşıyıcısı olan daha fazla yağa sahiptirler. Morina, pisi balığı, mezgıt ve alabalık gibi daha yağsız balıklar ise damak tadına göre lezzetlendirme ihtiyacı duyabilir.

## Bu Yemekleriniz İçin Ne Anlama Geliyor?

Yemek söz konusu olunca tercih sizin; konuyla ilgili farklı görüşler var elbette. Bazıları limonun balığın orijinal tadını gölgelediğini ifade ederken bazıları özellikle yağlı balıkları tüketirken yağı asitle dengelemenin iyi olacağını savunuyor. Ayrıca limondaki C vitamininin balıktaki Omega 3'ün vücuttaki kullanımını desteklediği de belirtiliyor. Balığın yanında bol limonlu bir salata tüketilmesi de bu nedenle öneriliyor. Limonlu ya da limonsuz beslenme uzmanları balığın faydalarından vücudumuzu mahrum bırakmamamızı ve haftada en az iki kez yememizi öneriyor.



# Ayda 5 gün Orucu taklit eden diyet

Her ay sadece 5 gün uygulayacağınız orucu taklit eden bir diyetin (fasting-mimicking diet-FMD) insülin direncini, karaciğer yağlanmasını ve yaşlanma belirtilerini azalttığını duydunuz mu? Bu beş günlük diyetle doymamış yağ oranı yüksek, protein, karbonhidrat ve kalori oranı düşük gıdalar tüketiliyor. Gelin detaylarda birlikte bakalım.

Yapılan yeni bir araştırma, diyetin etkisini 18 ila 70 yaş arasındaki erkek ve kadınları içeren iki klinik grup üzerinde inceledi. Orucu taklit eden diyeti uygulayan katılımcılar, 5 gün boyunca bu diyeti uyguladılar ve diğer 25 gün boyunca normal beslenme düzenlerine devam ettiler. Diyete bağlı olarak 3-4 aylık döngülerden geçtiler.

Sonuçlar, katılımcıların diyet öncesine göre daha az insülin direncine ve daha iyi açlık şekeri sonuçlarına sahip olduğunu gösterdi. Ayrıca karın bölgelerindeki ve karaciğerdeki yağlanma azaldı ve biyolojik yaşlanma ile ilişkili belirtilerin ortalama 2,5 yıl gerilediği görüldü.

## Ayda 5 gün oruç tutmak

Yüz katılımcının yer aldığı klinik çalışma, ayda 5 gün boyunca yapılan bitki temelli oruç benzeri bir diyetin, yalnızca üç aylık döngülerden sonra ve yaşam tarzlarını değiştirmeden insanların biyolojik yaşlanma hızını azaltabileceğini gösterdi. Araştırmacılar katılımcılara 1-5 gün boyunca çorbalar, enerji barları, atıştırmalıklar ve çaylar gibi belirli oranlarda makro ve mikro besinler içerecek şekilde formüle edilmiş yiyecekler sağladı. Yürütülen ilk çalışma 2023 yılında Metabolic Health and Disease dergisinde yayınlandı.

Biyolojik yaşın 2,5 yıl geriye gitmesinin yanı sıra standart yöntemlerle ölçülen

bağışıklık sistemi, karaciğer ve endokrin sistemi dahil olmak üzere birden fazla sistemin gençleşmesi veya iyileşmesi de araştırma sonuçlarında görüldü.

## Orucu taklit eden bir diyetin faydaları

Beslenme uzmanları, bu diyetin kan şekeri dengelemek, insülin direncini iyileştirmek ve vücuttaki genel iltihaplanmayı azaltmak için faydalı olduğunu ifade ediyor. Vücuda sindirim yerine dinlenme zamanı vererek, iltihaplanmayı iyileştirmeye ve enerjiyi daha acil ihtiyaçlar için kullanmaya olanak verdiğini de ekliyorlar.

## Biyolojik yaşın ve hastalık risk faktörlerinin azaltılması

Diyabet veya kardiyovasküler hastalıklar yaşam süresini kısaltıyor. Özellikle biyolojik yaş ilginçtir çünkü gerçekte hangi yaşta olduğumuzla hangi yaşta hissettiğimiz gerçekten farklıdır. Ne kadar çok hastalığımız varsa, günlük yaşamımız o kadar etkilenir. Önerilen bu diyet programı hastalıklardan korunmak için vücudu destekliyor.

## Riskleri

Sağlık için faydalarına rağmen uzmanlar hamilelerin ve yaşlı yetişkinlerin bu diyeti uygulamalarını önermiyor. Çünkü;

- Hamilelik sırasında, yeterli besin almak bebeğin ve annenin sağlığı için çok önemlidir.
- Yaşlılar için, özellikle de kronik sağlık sorunları varsa, oruç tutmak genellikle önerilmez.







Somon filetolarının her iki tarafını tuzu ile baharatlayın, ardından pişirmeden önce bir saat buzdolabında bekletin.

## Somon Pişirmenin Püf Noktası

Izgarada, buharda, tavada ya da fırında... Nasıl pişirirseniz pişirin balık zengin besin öğeleriyle sık tüketilmesi önerilen gıdalardan biri. Bazı balıklar izgarada güzel olurken bazıları tavada daha iyi sonuç veriyor. Biz somonu seçtik ve nasıl iyi pişirilir sizlerle paylaşmak istedik.

### Isı önemli

Somonu pişirmek için kullanacağınız ısı çok önemli. Çok düşük ateşte pişirirseniz, çıtır çıtır olmak yerine suyunu salar ve adeta haşlanır. Eğer ocağın altını çok açarsanız, derisi yanar ve kömür gibi bir tat alır. Halbuki istediğimiz ağızda lezzetli bir şekilde çıtırdayan gevrek, altın sarısı kahverengi arası bir deri ve içi sulu kalmış bir balık değil mi?

Bilim insanlarının Maillard reaksiyonu olarak adlandırdıkları reaksiyon sayesinde kızartma işlemi aromayı iyileştirir ve balığın lezzetini ortaya çıkarır. "Sadece balık kızartıyoruz, Maillard reaksiyonu nedir" diyebilirsiniz. Bu durumu en yalın haliyle, gıdaların pişirilmesi için kavrulması ya da kızartılması sırasında oluşan kahverengileşme olarak anlatabiliriz.

Karbonhidratlar ve proteinler arasındaki çarpışmanın sonucu olan ve ısıdan enerji alan bu kimyasal reaksiyon, balık filetolarına daha koyu bir renk verir, daha zengin bir koku bırakır ve umamiyi yakalamanızı sağlar.

### Başlıyoruz

Somon filetolarının her iki tarafını tuzu ile baharatlayın, ardından pişirmeden önce bir saat buzdolabında bekletin. Soğutma sırasında tuz balığın suyunu çekecek, sadece içinde çözünecek ve kas lifleri onu bir sünger gibi emecektir.

Buna kuru salamura denir ve balığı başka hiçbir yonteme benzemeyen bir şekilde baharatlandırır. Tuzla birlikte karabiber de ekleyebilirsiniz.

### Tavada pişirme

Somon buhar, fırın ya da mangal gibi farklı pişirme yöntemlerine uygundur. Biz bu yazımızda tavada pişirmeyi anlatacağız.

Yapışmaz yüzeyli bir tavayı az bir miktar kızartma yağı ile orta ateşte ısıtarak başlayın.

Sızma zeytinyağı dumanlanma noktasını hızla aşacak ve acı bir tat oluşturacaktır, bu nedenle yüksek ısıya dayanabilen bir yağ kullanmalısınız. Ayrıca somonun yağlı bir balık olduğunu unutmayın, tavaya çok fazla yağ eklemenize gerek yok.

Somon filetoyu derisi aşağı bakacak şekilde yerleştirin ve birkaç dakika boyunca hiç dokunmadan pişmeye bırakın. Bakmak yok, çevirmek yok. Derinin gevrek olması için kendi haline bırakılmalı.

Derinin alt tarafı altın sarısı kahverengi olduğunda somon filetoyu ters çevirin. 3-4 dakika pişirmeniz yeterli olacaktır.

Somonu tabağa alıp servis etmeden önce birkaç dakika dinlendirin, işte bu kadar basit.



Satın aldığınız ürün, paketinde büyük yeşil bir V damgası taşısa bile hayvansal türevli içeriklere sahip olabiliyor.

## Bitki bazlı mı vegan mı?

Genel olarak bitki bazlı terimi, hayvansal kaynaklı hiçbir bileşen içermeyen gıda maddeleri için kullanılır; yani vegan yiyecekler için. Aslında bitki bazlı bir ürün ile vegan bir ürün arasında içerik açısından hiçbir fark olmamalıdır. Vejetaryen bir kek yumurta, süt ürünleri veya bal içerebilir ve yine de vejetaryenlik tanımına uyabilirken, bitki bazlı bir ürün genellikle vegan olarak anlaşılır. Peki durum gerçekte böyle mi?

Bitki bazlı ve vegan arasındaki ayırım aslında işin etik boyutuyla alakalı. Bitki bazlı tanımları sadece içerik listesiyle bağlantılı iken veganlık bir diyetin ötesinde anlamlar içerir. Veganlar bitki temelli beslenirler, ancak mümkün ve uygulanabilir olduğu ölçüde hayvanların sömürülmesinden de kaçınırlar. Bu da veganların deri kemer takmayacağı, hayvanat bahçesine gitmeyeceği veya en yakın arkadaşlarına kaşmir atkı hediye etmeyeceği anlamına gelir.

### Her iki terimin de garantisi yok

Oxford sözlüğüne göre bitki bazlı “büyük ölçüde veya sadece sebze, tahıl, bakliyat veya hayvansal ürünler yerine bitkilerden elde edilen gıdalar” olarak açıklanıyor. Ne yazık ki, bitki bazlı veya vegan etiketleme için katı düzenlemeler veya resmi yönergeler yeterli değil. Satın aldığınız ürün, paketinde büyük yeşil bir V damgası taşısa bile hayvansal türevli içeriklere sahip olabiliyor.

Uygulamada, bitki bazlı veya vegan olarak etiketlenen bazı ürünler bal, karmin (böceklerden elde edilen parlak kırmızı boya), hatta süt ürünleri ve yumurta içerebilir. Bunları yanlışlıkla tüketen hiçbir vegan ölmez, ancak kendini kötü hisseder. Diğer taraftan, bu tür ürünlerin güvenli olduğuna inanan ve hayvansal ürüne alerjisi olan insanlar için bu durum gerçek bir tehdittir. Bu nedenle ürün etiketindeki “içindekiler” açıklamalarını okumak önemlidir.

Üretim sırasında çok az miktarda da olsa et de dahil hayvansal kaynaklı ürünlerin, çapraz bulaşma nedeniyle bitki bazlı gıdalara geçmesi yaygın bir durumdur. Hayvansal kaynaklı içerik olmadığı sürece, “içerebilir” uyarısı bu konuda farkındalığı olanları rahatsız etmeyebilir.

### Etiket kandırmacası

Vegan Society veya Vegetarian Society Vegan sertifikalarını içermediği sürece (uluslararası kabul görmüş güvenilir onaylar) ürün üzerindeki vegan etiketi de kesin garanti değildir; taklitçilere karşı dikkat etmek gerekir.

Bugün restoranlarda ve fast-food zincirlerinde daha fazla bitki bazlı seçenek görmek mümkün. Ancak yine de iyice araştırmakta fayda var. Örneğin uluslararası bir fast food zincirinin “bitki bazlı” menüsünde sadece “Bitki Bazlı Nugget”larının vegan olarak satıldığı; tüm bitki bazlı sandviçlerde hayvansal kaynaklı içerikler bulunduğu belirlendi. Burger köftelerinin aynı ızgarada pişirildikleri için muhtemelen etten çapraz kontaminasyon olacağı gerçeğinden bahsetmiyoruz bile. Genellikle etik veganların çoğu için bu bir sorun teşkil etmez, çünkü ızgarayı paylaşmak için hiçbir hayvan öldürülmez. Asıl sorun, sözde bitki bazlı burgerlerinin yumurta ile yapılan geleneksel mayonez ile servis edilmesidir. Vegan olmasa da yumurta alerjisi olanlar için güvenli bir seçenek olmadığı kesin.

### Yanılıcı kampanyalar

Vegan ve bitki bazlı olarak adlandırılacak ürünler için düzenlenmiş gelişmiş standartlar olmadığından, arada ilginç olaylar da yaşanmıyor değil. Bunlardan biri İrlanda Süt Ürünleri Konseyi'nin 2017 tarihli “Complete Natural” kampanyasıydı.

Konsey, bitki bazlı kervanına katılmanın iyi bir fikir olduğunu düşünmüş olmalı ki, kampanya sırasında sütlerinin “tamamen doğal, bitki bazlı süt” olduğunu iddia eden reklam panoları, broşürler ve web sitesi içerikleri kullandı. İlk etapta akla gelen İrlanda Süt Konseyi'nin fındık sütlerini kucakladığı olsa da gerçek tabii ki böyle değildi. Bu kafa karıştırıcı ve yanıltıcı kampanyada İrlanda ineklerinin çoğunlukla “otla beslenmesinden” hareketle sütü de “bitki bazlı” göstermeye çalıştıkları ortaya çıktı. İronik değil mi? Kampanya çok sayıda şikayetle karşılaştı ve bir hafta sonra slogan iptal edildi; bitki bazlı terimi web sitesinden ve diğer tanıtım materyallerinden kaldırıldı.

Eğer bir vegansanız, muhtemelen ürünlerin içerik listelerini okumaya alışmışsınızdır; sizi çileden çıkarmak için en sona bir miktar süt tozu ekleyip eklemediklerini bulmaya çalışırsınız. Bir ürünün bitki bazlı veya vegan olup olmadığını anlamının tek güvenli yolu içeriğini detaylı okumak ve emin olmaktır.



# Hangisi daha etkili? Vegan mı omnivor mu?



Yeni yılda zayıflamayı hedefliyorsanız varsa bu yazı ilginizi çekebilir. Omnivor beslenme, bitkisel ve hayvansal kaynakların birlikte tüketildiği yani hem et hem sebze yenen beslenme şekli; hepçil ya da hepobur olarak da adlandırılıyor. Vegan ise bildiğiniz gibi bitki temelli beslenme anlayışını ifade ediyor. Peki hangisi kilo vermek için daha etkili?

Yeni yapılan bir çalışmada araştırmacılar, vegan ve omnivor diyet uygulayan iki grubu karşılaştırdı. Çalışma, bitki temelli diyet uygulamanın aşırı kilolu yetişkinler için standart bir omnivor diyete göre kilo kaybına daha fazla yardım ettiğini ortaya koydu.

### Araştırma detayları

Çalışmaya 244 aşırı kilolu yetişkin katıldı. Araştırmacılar 122 kişiyi vegan diyet grubuna, geri kalan 122 kişiyi ise omnivor yemeklerini yemeye devam etmeleri istenen kontrol grubuna atadı.

Katılımcılar başlangıçta ve 16. haftada araştırmacılara üç günlük diyet listelerini sundu ve kendi seçtikleri yiyeceklerle baş başa bırakıldılar. Beslenme rehberliği almadılar.

Sonuçta 223 kişi 16 haftalık denemeyi tamamladı. Katılımcıların kayıtları analiz edildiğinde vegan diyet uygulayan katılımcıların, diyet kalitesinden bağımsız olarak ortalama 5,9 kilogram verdiği görüldü. Hem vegan hem de kontrol grubundaki katılımcıların çalışma sırasında daha az enerji tüketmelerine rağmen, sadece vegan grubundakiler kilo kaybetti.

### Bitki bazlı her zaman sağlıklı mı?

Uzmanlar bu çalışmanın aslında bildiğimiz bir konuyu doğrular nitelikte olduğunu ifade ediyor. Tam tahılların ve baklagillerin tüketimi vegan grupta kilo kaybı sağlarken, omnivor grubunda bitkisel yağlar ve tatlıların kilo alımı ile bağlantılı olduğu gözlemlendi.

Diğer taraftan vegan diyetlerin kilo kaybına yardımcı olsa da bu diyetlerdeki sağlıksız varyasyonların sağlığa olumsuz katkıda bulunabileceğinin unutulmaması gerektiğini savunan uzmanlar da var.

Tüm bitki temelli diyetler eşit değil ve diyetdeki gıda seçimlerinin kalitesi sağlık sonuçları üzerinde önemli bir rol oynuyor. Sebze, mikrobiyom ve sindirim sisteminin sağlığını destekleyen prebiyotik lif bakımından zengin seçenekler. Ayrıca brokolide ve Brüksel lahanasında bulunan indoller gibi çeşitli fitokimyasalları da içeriyor; bunlar hücresel DNA'yı korumaktan çevremizden aldığımız kanserojenleri devre dışı bırakmaya kadar çeşitli faydalar içeriyor. Sağlıklı bitki temelli seçimler fındık, baklagiller, meyveler, sebzeler, tam tahıllar, çay, kahve ve bitkisel yağlar gibi bütün gıdalara odaklanan besleyici bitki bazlı seçimleri içeriyor. Bitki bazlı olup sağlıksız seçenekler de yok değil. Örneğin vegan burger olarak satılan ürünlerin içeriğine dikkat etmek gerekiyor veya şekerle tatlandırılmış bitkisel atıştırmalıklar olarak satılan yüksek oranda işlenmiş ürünlerden uzak durulması öneriliyor. Bunlar genellikle ilave şekerler ve trans yağlar veya aşırı doymuş yağlar gibi sağlıksız yağlar içeriyor. Özetle bitki bazlı beslenme kilo verme konusunda daha iyi sonuçlar veriyor, ancak sağlıklı bir yaşam için "bitki bazlı" ürünlerin içeriklerine dikkat etmeye ve iyi seçimler yapmaya özen göstermek gerekiyor.

Araştırma, bitki temelli diyet uygulamanın aşırı kilolu yetişkinler için standart bir omnivor diyete göre kilo kaybına daha fazla yardım ettiğini ortaya koydu.



# Haydi bacaklar duvara

Geleneksel tıbbi uygulamaları tamamlamak için alternatif terapileri keşfetmek, sağlığını iyileştirmenin farklı bir yolu. Popülerlik kazanan bu tür geleneksel olmayan yöntemlerden biri de Bacak Duvarı Terapisi. Kulağa tuhaf gelse de farklı faydaları var.

## Bacak Duvarı Terapisi (Leg Wall Therapy-LWT) nedir?

Bacak Duvarı Terapisi, sırt üstü uzanıp bacaklarınızı bir duvara dayayarak bacaklarınız ve gövdeniz arasında 90 derecelik bir açı oluşturmayı içerir. Bu basit ama etkili teknik, yoga ve farkındalık ilkelerine dayanır, beden ve zihin için sayısız fayda sağlar.

## Dolaşımı İyileştirir

Bacak Duvarı Terapisinin birincil faydalarından biri kan dolaşımını düzenlemeye destek olmasıdır. Kan akışını tersine çevirerek ve yerçekiminin venöz dönüşü (toplardamarların diğer adıyla venlerin (genelde bacaklardaki) kanı kalbe geri taşıma görevi) yardımcı olmasına izin vererek, bacaklardaki şişlik ve iltihaplanmayı azaltmaya yardımcı olur. İyileştirilmiş dolaşım, genel kardiyovasküler sağlık için gerekli olan dokuların daha iyi oksijenlenmesine katkıda bulunur.

## Stresi Azaltmayı Destekler

Bu terapi, genellikle "dinlenme ve sindirim" modu olarak bilinen parasempatik sinir sistemini harekete geçirir ve rahatlamayı teşvik eder. Sakinlik hissiyle stres ve kaygı seviyelerini azaltır.

## Bel Ağrısını Hafifletmeye Yardımcı Olur

Omurganın nazikçe gerilmesi ve dekompresyonu, alt sırt kaslarındaki gerginliğin giderilmesine yardımcı olur. Düzenli uygulama, duruşun iyileşmesine ve uzun süreli oturma veya ayakta durma ile ilişkili rahatsızlığın azalmasına katkıda bulunabilir.

## Uyku Kalitesini Destekler

Uykusuzluk veya huzursuz gecelerle mücadele edenler için, Bacak Duvarı Terapisini yatma zamanı rutinine dahil etmek faydalı olabilir. Bu uygulamanın neden olduğu rahatlatma, uyku-uyanıklık döngüsünü düzenlemeye yardımcı olarak daha iyi bir uyku kalitesi ve süresine yol açabilir.

## Sindirim Sistemi Sağlığına Yarım Eder

Bacak Duvarı Terapisi, sindirim organlarını uyarak sağlıklı sindirimin desteklenmesine yardımcı olur. Karın üzerindeki kompresyon, yiyeceklerin sindirim sistemi boyunca hareketini teşvik ederek şişkinlik ve kabızlık gibi sorunları potansiyel olarak hafifletir.

## Sporcu Sağlığı

Sporcular ve fitness meraklıları iyileşme rutinlerinin bir parçası olarak Bacak Duvarı Terapisini kullanabilirler. Bacakları yükseltmek kas ağrılarını ve iltihaplanmayı azaltmaya yardımcı olur ve metabolik atık ürünlerin kaslardan uzaklaştırılmasını hızlandırır.

İster stresten kurtulmak ister kan dolaşımını iyileştirmek veya bel ağrısından kurtulmak isteyin, bu basit ama etkili teknik size farklı faydalar sağlayabilir. O zaman haydi bacaklar duvara!

# Kağıt kesikleri neden bu kadar acıtır?

Hepimizin başına gelir; incecik bir kağıdın kestiği yerde öyle bir sızı hissederiz ki, "acıyor" demeye bile çekiniriz. Peki bu küçük kesikler neden bu kadar can yakar? Detaylar içeriğimizde...

Cildin her santimetrekaresinde yaklaşık 200 ağrı reseptörü bulunurken, eller ve parmaklarda bu oran çok daha fazladır.

Cildimizin dış tabakası -en üstteki kısım- epidermis olarak adlandırılır ve vücuttaki en yoğun sinir uçlarını, yani ağrıyı ileten duyuşal lifleri içerir. Cildin her santimetrekaresinde yaklaşık 200 ağrı reseptörü bulunurken, eller ve parmaklarda bu oran çok daha fazladır. Biz farkında olmasak da mikroskobik bir kesik binlerce hassas ucu keser, bu yüzden bu küçük kesikler büyük bir yara kadar acıya neden olabilir.

## Jilet kesiklerinden beter

Sizi şaşırtabilecek bir başka detay daha var: Bir jiletin keskin ve düz kenarının aksine, kağıdın kenarı bir testere gibi tırtıklı ve pürüzlüdür. Kör bir bıçakla çığ eti kesmeye çalıştığınızı düşünün; kağıdın parmak ucunuzu kesmesi de aynı şekilde etki yaratır; ancak hasar mikroskobiktir. Daha da kötüsü, kağıt kesikleri genellikle kanamaz veya pıhtılaşmaz. Yara kabuğu olmadan, deri yüzeyine yakın sinirler açığa çıkar ve kolayca yeniden tahriş olur. Eller ve parmaklar sürekli kullanıldığından, yaralar kolayca yeniden açılır, acıyı yeniler ve iyileşme sürecini yavaşlatır. Çoğu kağıdın zararlı kimyasallarla işlendiği de düşünülürse, yarada kalan ve iltihaplanan bakteri, mantar ve diğer tahriş edici patojenlerle kontamine olur.

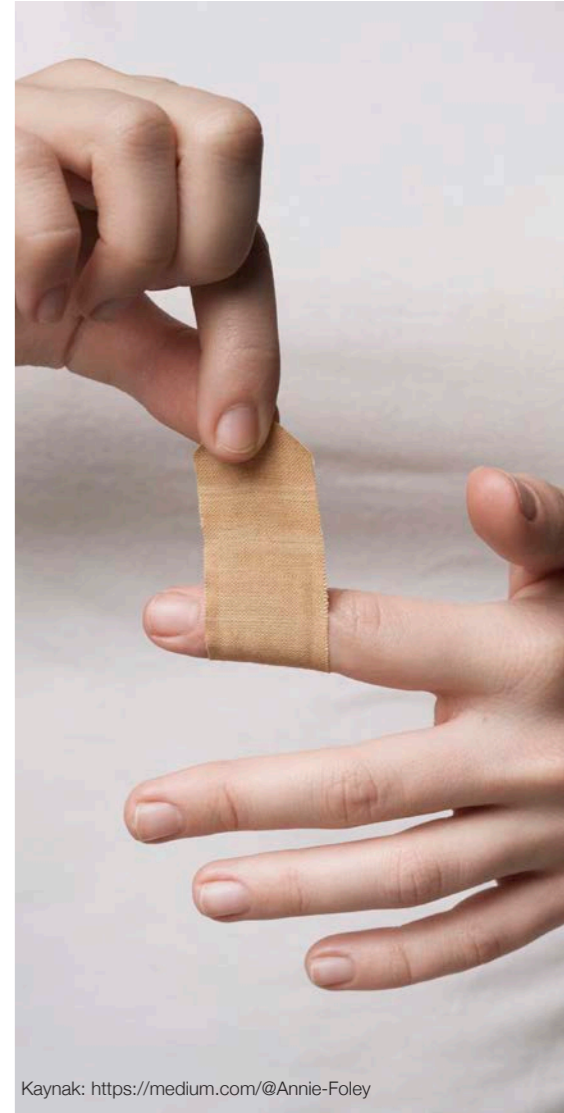
## Kağıt kesiklerinin tehlikeleri

Kağıt kesiklerinden kaynaklanan ikincil bir enfeksiyon - nadir durumlarda - derinin altındaki doku ve yağı tahrip eden bir hastalığa neden olabilir. Doku tahribatı yaygın kangrenli durumlara yol açarak birden fazla amputasyona (bir uzvun tamamının ya da bir kısmının kesilmesi), deri greftlerine (Dikiş ile kapatılamayan yaraların tedavisinde kullanılan derinin bir kısmını veya tamamını içeren deri nakli) ve uzun süreli bir hastanede sürecine neden olabilir.

## Boşvermeyin!

Tek bir kağıt kesikine bağlı amputasyonlar nadir olsa da, bu küçük yaralanmalar izlenmelidir. Kesiklerin sabun ve suyla durulanmalı ve antibiyotik merhem sürülerek bir bandajla kapatılması önerilir. Sıyrıklar ve kesikler havaya maruz kalmak yerine örtüldüğünde ve nemli tutulduğunda daha hızlı iyileşir. Vazelin ya da dudak nemlendiricisi hiç yoktan iyidir. Yara bandı, açıkta kalan sinirleri kapladığı ve ağrıyı hafifletebileceği için yardımcı olabilir.

Şüphesiz en iyi tedavi önlem almak. Kuru, çatlamış eller en hassas olanlardır, bu nedenle güne başlamadan önce cildinizin nemlendirilmiş olduğundan emin olun. Çok fazla kağıtla uğraşacaksanız, ince eldivenler giymeyi düşünebilirsiniz.



Kaynak: <https://medium.com/@Annie-Foley>



## Çamaşır makinesi hasta eder mi?



Bu sonuca varılmasının neden olan olaya gelin birlikte bakalım. Almanya'da yerel bir hastanede "Klebsiella oxytoca" patojeninin yeni doğanlara tekrar tekrar bulaştığı gözlemlendi. Her ne kadar bebeklerde tehlikeli bir enfeksiyon görülmemiş olsa da konuyla ilgili yapılan bir araştırma, bulaşmanın kaynağının hastanede bebeklerin kıyafetlerini temizlemek için kullanılan bir çamaşır makinesi olduğunu ortaya koydu.

Almanya'daki Bonn Üniversitesi'nden araştırmacılar bu bulguların çok önemli olduğunu ve antibiyotiğe dirençli bakterilerin evlerde kullanılan bir çamaşır makinesi aracılığıyla da kolayca yayılabileceğini gösterdiğini söylüyor.

Referans olması açısından, bu özel bakteri türünün solunum ve sindirim sisteminde enfeksiyonlara neden olduğu biliniyor. Hastane, durumu tespit edildikten sonra patojenlere karşı yaygın antibiyotikler kullanmayı denedi, ancak sonuçlar yüzde yüz başarıya ulaşmadı. Bu olaydaki tek sevindirici unsur bebeklerin herhangi bir tehlikeli enfeksiyona yakalanmaması oldu.

### Çamaşır makinesinden nasıl bulaşıyor?

Peki patojenin çamaşır makinesi kaynaklı olduğu sonucuna nasıl varıldı,

**Kirlileri yıkamak için kullandığınız çamaşır makineleri bakteri yuvası olabilir. Üstelik bu bakterileri insanlara bulaştırabilir... Mikrop fobisi olanlar bu haberden sonra çamaşırılarını tekrar yıkamak isteyebilirler. Çünkü araştırmacılar, çamaşır makinelerinin antibiyotiğe dirençli bakterileri insanlara bulaştırabileceğini söylüyor.**

diye düşünebilirsiniz? Araştırma ekibi patojenin bulaşma alanını araştırırken bakım personeli veya bebeklerin ebeveynleri aracılığıyla yayılmadığını hızlı bir şekilde belirledi. Sonunda patojenin izi hastane çamaşır makinesine kadar sürüldü. Bebeklerin çorap ve berelerini yıkamak için kullanılan çamaşır makinesinin deterjan çekmecesinde ve kapak contasında söz konusu patojen açıkça tespit edildi. Bakteri, çamaşır makinelerinde bulunan çorap ve bereler yoluyla bebeklere bulaşıyordu. Çamaşır makinesi değiştirildikten sonra, başka bir bulaşma rapor edilmedi.

Araştırmacılar bunun hastanelerde yaygın ya da genellemeye neden olacak bir durum olduğunu düşünmüyor. Günümüzün modern hastanelerinde genellikle yüksek sıcaklıklarda temizlik yapan özel çamaşır makineleri kullanılıyor ya da çamaşır yıkama hizmeti profesyonel kurumlardan alınıyor. Ancak bu vakanın araştırılmasını asıl nedeni artık ev

ortamına da girmeye başlayan dirençli bakterilerle ilgili olası sorunlara dikkat çekmek.

Bu durum, antibiyotiğe dirençli bakterilerin çamaşır makinelerinde kök salabileceğini kanıtlayan ilk çalışma değil, ancak bir çamaşır makinesinin daha sonra bakterileri insanlara yayabileceğini kanıtlayan ilk çalışma. Enerji tasarrufu ve çevre koruma gibi nedenlerden geleneksel ev tipi çamaşır makinelerinin çoğu 60 derecenin oldukça altındaki sıcaklıklarda çalıştırılıyor. Bununla birlikte, bu yeni bakteriyel keşifler göz önünde bulundurulduğunda, yeni doğanların, açık ya da iltihaplı yaralanmalar veya enfeksiyonlarla mücadele edenlerin tehlikeli patojenlerden korunması için çamaşırın 60 derecenin üzerindeki sıcaklıklarda yıkanması öneriliyor. Çalışma detayları Applied and Environmental Microbiology dergisinde yayımlandı.

## Bu temizlik ürünlerini birleştirmeyin

Bazen biriken kirleri derinlemesine temizlemek için birden fazla ürünü bir araya getirmek isteyebilirsiniz. Ancak temizlik ürünlerini karıştırırken çok dikkatli olmak gerekir, çünkü çamaşır suyu ve sirke gibi bazı kombinasyonlar solunduğunda ciddi sağlık sorunlarına yol açan zehirli dumanlar ve gazlar oluşturabilir.

Temizlik yaparken sağlığınıza dikkatli olmamanız için bir araya getirmemeniz gereken ürünlerden bazılarını sizler için derledik.

### Çamaşır Suyu ve Sirke

Çamaşır suyu ve sirke tek başlarına etkili iki temizlik malzemesidir, ancak birlikte kullanılmamalıdır. Çünkü bu iki temizlik ürününün karıştırılması klor gazı oluşumuna neden olur. Klor gazı solunum yolları ve gözler için tahriş edicidir. Ciddi solunum sorunlarına neden olabilir. Klor gazı suyla reaksiyona girdiğinde, cilt yanıklarına neden olan bir asit oluşturabilir.

### Çamaşır Suyu ve Amonyak

Çamaşır suyu ve amonyakı karıştırmak son derece tehlikelidir. Bu iki kimyasalın birleştirilmesi, gözleri ve solunum yollarını tahriş ederek nefes almayı zorlaştıran bir başka zehirli gaz olan kloramin üretir. Daha yüksek konsantrasyonlarda mide bulantısı ve kusmaya neden olabilir ve akciğer dokusuna zarar verebilir.

### Çamaşır Suyu ve İspirto

Çamaşır suyu ve ispirtoyu karıştırmak hem sağlığınıza hem de temizlediğiniz yüzeyler için tehlikelidir. Asidik özellikleri nedeniyle, ispirto ve çamaşır suyunun karıştırılması kloroform oluşturur

ve oldukça zehirlidir. Büyük organ hasarlarına neden olabileceği gibi, aşındırıcı bir madde olarak hareket edebilir ve temas ettiği yüzeyleri parçalayabilir.

### Farklı Drenaj Temizleyicileri Karıştırmak

Farklı drenaj temizleyicilerini birleştirmek tehlikeli olabilir çünkü bunlar eşit şekilde formüle edilmemiştir, yani her biri farklı bir kimyasal yapı içerir. Bazı ürünler güçlü asitler içerirken, diğerleri güçlü bazlar içerir. Asit ve bazların karıştırılması ısı üreten kimyasal bir reaksiyona neden olabilir ve bu da termal yanıklara yol açabilir. Ayrıca, ilgili ürüne bağlı olarak zehirli gazlar da açığa çıkabilir.

### Küf Lekesi Çıkarıcı ve Çamaşır Suyu

Çoğu küf lekeli çıkarıcı, küfü parçalamaya ve lekeleri çıkarmaya yardımcı olmak için amonyak veya başka asitler içerir. Çamaşır suyu ile karıştırılan bu bileşenler gaz dumanına neden olabilir ve potansiyel olarak zehirlidir. Bu malzemelerin bir araya gelmesinin solunum sıkıntısına, gözlerde, burunda ve boğazda tahrişe neden olabileceğini ve özellikle kapalı alanlarda zararlı olduğunu unutulmamalı.



### Fırın Temizleyici ve Çamaşır Suyu

Fırın temizleyicileri genellikle alkali maddeler içerir ve bunları çamaşır suyu ile karıştırmak klor gazı üretebilir. Diğer kombinasyonlar gibi bu da solunum sıkıntısına, gözlerde, burunda ve boğazda tahrişe, öksürüğe ve göğüs ağrısına neden olabilir.

### Klozet Temizleyici ve Çamaşır Suyu

Klozet temizleyicisi ve çamaşır suyunun karıştırılması klor gazı üretebilen bir başka kombinasyondur. Ayrıca, klozet temizleyicisini çamaşır suyu ile karıştırmak her iki ürünlerdeki aktif bileşenleri nötralize ederek temizleme etkinliklerini azaltabilir.

### Cam Temizleyici ve Çamaşır Suyu

Cam temizleyiciler genellikle amonyak içerir, çamaşır suyu ile karıştırıldığında ise kloramin gazı açığa çıkarabilirler. Bu zehirli gaz gözleri ve solunum yollarını tahriş ederek nefes almayı zorlaştırabilir ve hatta mide bulantısı ve kusmaya neden olabilir.





## Su termosları bakteri yuvası mı?

Herkesin elinde bir termos var. Su, kahve, çay ya da farklı bir içeceği rahatça taşımak için tercih edilen, boy boy ve renk renk termoslar bakteri yuvası olabilir mi?

Termos kullanımı pratik ve aslında çevre dostu bir seçim; çünkü sürekli görünürlük ve basiller. Bunlardan ilki, antibiyotiklere karşı artan direnci nedeniyle özellikle endişe verici ve önemli bir enfeksiyon riski oluşturuyor. Bu arada, basil bakterileri de rahatsız edici gastrointestinal sorunlara yol açabilir. Rakamlarla ifade etmek gerekirse, su termosunun ortalama 20,8 milyon CFU (Toplam bakteri sayımı birimi) bakteri içerdiği tespit edildi. Farklı bir örnekle durumun ciddiyetini daha anlaşılır hale getirelim; bir lavabo musluğu yaklaşık 30 milyon CFU'ya sahip; bu da termosların su kaynaklarıyla doğrudan etkileşime giren nesnelere kadar mikroplu olduğunu gösteriyor. Çalışma daha da ileri giderek su termoslarının bakteri yükünü

WaterFilterGuru.com araştırmacıları tarafından yürütülen araştırmada, her gün yeniden kullanılan su termoslarından alınan örnekler profesyonel bir laboratuvara gönderildi ve şaşırtıcı düzeyde bakteri kirliliği ortaya çıktı. Çalışmada iki ana bakteri türü tespit edildi: gram-negatif bakteriler (mikroskopta genellikle

diğer ev eşyalarıyla karşılaştırdı; elde edilen bulgular temizlik önceliklerinizi yeniden düşünmenize neden olabilir. Şaşırtıcı bir şekilde, yeniden kullanılabilir termoslar, klozet kapağı, evcil hayvan kapları ve hatta bir evdeki en mikroplu yerlerden biri olarak bilinen kötü şöhretli kirli mutfak lavabosundan daha fazla mikrop barındırıyordu. Karşılaştırma, termosun bir klozet kapağından 40.000 kat daha kirli olabileceğini gösterdi.

Araştırma ayrıca tüketicilerin su termoslarıyla ilgili temizlik alışkanlıklarını da inceledi. Çoğunluk termoslarını her gün yıkadıklarını belirtirken, önemli bir kısmı daha seyrek temizlik yaptıklarını ve bunun da potansiyel olarak bakteri ve küf oluşumuna izin verdiğini itiraf etti. Çalışma, özellikle hastalık gibi belirli koşullar altında veya termosun su dışındaki içecekler için kullanılması durumunda, günlük olarak yıkanmasının ve haftalık olarak sterilize edilmesinin önemini vurguluyor. Araştırma, termos dışında, tüketilen suyun kalitesinin de kritik bir öneme sahip olduğunu altını çiziyor. En temiz termoslar bile sudaki kirlenmelere karşı koruma sağlayamamakta, bu da şişeleri dolduran suyun güvenli ve temiz olduğundan emin olmak gerekliliğini bir kez daha ispatlıyor.

Kaynak: StudyFinds

## Hamur mayalamasının en doğru yolu

Ev yapımı hamuru mayalamak için farklı yöntemler var. Ancak seçenekleriniz arasında biri kesinlikle diğerlerinden daha iyi sonuç veriyor.

Dört basit malzemenin - un, tuz, su ve maya - biraz yoğurma ve birkaç saatlik sabırla hayal edilebilecek en havadar, kabarık ve lezzetli unlu mamullere dönüşmesi sihir gibi değil mi? Bu sihrin gerçekleşmesinde en önemli rol mayaya düşüyor.

Mayalar, her ikisi de unda bol miktarda bulunan şeker ve nişasta ile beslenen küçük, tek hücreli canlılardır. Mayalar beslendikten sonra atık olarak karbondioksit içeren gaz kabarcıkları çıkarırlar. Bu gaz kabarcıkları açık havaya kaçmak yerine hamurdaki glutene hapsolür ve onu mayalar.

Mayalar, marifetlerini ortaya çıkarmak için doğru koşullara ihtiyaç duyarlar. Unda zaten mevcut olan besin, birinci koşulu yerine getirir. Bununla birlikte, uygun sıcaklık ve doğru nem seviyesi de önemlidir.

Mayalar oda ısısında gelişir; -18 °C veya altındaki sıcaklıklarda canlı kalır; 49 °C veya daha yüksek sıcaklıklarda ölürler. Buzdolabında beklettiğinizde faaliyetleri önemli ölçüde yavaşlar, ancak tamamen durmaz.

Maya için ideal nem oranı en az %75'tir. Bu, dışarıdan satın alınan unlu mamullerin mayalandığı endüstriyel ortamda muhafaza edilen nem seviyesidir.

Kendi ekmeğini ya da pizzasını yapmayı hedefleyen ev aşçıları için bir önemli bir faktör daha var; bu da zaman. Çoğu yemek tarifi, hamurun kabarması için gereken süreyi hafife alabiliyor; kabarması için yeterli zaman verilmeyen hamurlar ise yoğun, sindirimi zor ve lezzetten yoksun oluyor.

Çoğu hamurun oda sıcaklığında kabarması yaklaşık 2 ila 3 saat, buzdolabında ise 24 ila 48 saat sürebilir.

Zamanınız kısıtlıysa hamurunuzu oda sıcaklığında mayalayabilirsiniz. Ancak, hamurunuzun gerçekten aromalı ve lezzetli olmasını istiyorsanız, yoğurduktan sonra 15 dakika oda sıcaklığında dinlendirin, ardından buzdolabına aktarın ve bir gece boyunca orada

tutun. Bir domates sosunu hızlıca pişirmek, yavaşça kaynatarak elde edilen lezzet derinliğinden yoksun olduğu gibi, mayalama sürecinde acele edilen hamur da zenginlikten yoksun olur.

### Yavaş mayalama tekniğinin en iyi yanı nedir?

Zamanınız olduğu sürece bunu yapmak aslında son derece kolay. Hamuru yoğurduktan sonra hafifçe yağlanmış bir kaseye koyun ve üzerini streç filmle ya da nemli bir mutfak havlusuyla

örtün. Buzdolabının üst raflarından birine yerleştirmeden önce 15 ila 20 dakika tezgahta dinlendirin ve ertesi akşam yemek saatinde kullanmak için dolaptan çıkarın.

Bunu daha önce denemediyse, sonuçtan memnun kalacağınız garanti. Hamur havadar ve hafif, aynı zamanda esnek ve işlenebilir olacaktır. Pişen ürünleriniz de daha hafif ve daha lezzetli olur.

Hamur mayalarken en başarılı sonucu almak istiyorsanız ona zaman tanımalısınız...

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



## Kilolara Fransız kalmanın sırrı



Fransızların neden bu kadar fit olduğu hep merak konusu olmuştur. Üstelik ülke mutfağında o kadar çok tereyağlı hamur işi ve gurme peynir var ki, yediklerinin kalorisini hesaplamak istemezsiniz. Ayrıca sürekli spor ya da egzersiz yapmak gibi bir takıntıları da yok.

Peki nasıl oluyor da formda kalabiliyorlar. Bu yazıda sizlerle Fransızların sağlık sırlarını paylaşıyoruz. Böylece siz de kruvasanları gönül rahatlığıyla yiyebilir ve formunuzu koruyabilirsiniz!

### Yemeğe vakit ayırmak

Fransa'da herkes yemek konusunda son derece bilgilidir; basit bir kafeteryada bile o güne kadar yediğiniz en lezzetli yemeği yiyebilirsiniz. Herkes neyin "en iyi" nerede yeneceğini bilir ve ülkenin neresinde yaşarlarsa yaşasınlar yemek hakkında konuşur, yerel yemekleri en ince ayrıntısına kadar anlatırlar. Bizler için sıradan bir durum olan yolda yürürken, ders çalışırken ya da bilgisayar başında bir şeyler yetiştirirken yemek yemek Fransızlar için deyim yerindeyse tam bir kabustur; anlamakta zorlanırlar. Fransızlar için iyi yemek, mutlu yaşamın bir yoludur ve yemeğe "vakit" ayırmak gerekir.

### Ürün kalitesi

İyi yemek konusunda, Fransızlar sadece masanın etrafında oturup konuşmakla kalmıyorlar. Sürekli araştırma yapıyor ve en iyi malzemeleri bulmak için çalışıyorlar. Ayrıca katkı maddelerine karşı temkinli davranıyor ve bunlardan kaçınmak için uygulamalar kullanıyorlar. En iyi malzemelerin nasıl anlaşılacağına dair raporlar bile var.

### Hepsinin tek bir amacı var: İyi beslenmek!

Yiyeceklerle daha sağlıklı bir ilişki kurmak Fransızların önceliği; yüzeysel sağlık trendlerine Amerikalılar kadar takıntılı değiller. ABD'de pek çok kişi süper gıdaların faydalarından haberdar; karbonhidratlardan kaçınmaya çalışıyorlar. Kilo vermek için pek çok diyet yöntemi deniyorlar; Keto, sadece çığ gıdalarla beslenme, aralıklı oruç vb. Tüm bunların sonunda anketlere ve

"öncesi-sonrası videolarına" göre birçok çözüm işe yarıyor. Ancak diyetlerle ilgili sorun, nadiren kalıcı olmaları değil mi?

Sonuç olarak, diyet yapan insanlar vücutlarının iyi görünmesini sağlamak için kendilerini sürekli kısıtlayıcı bir döngü içine sokmak zorunda kalıyorlar. Fransızlar ise durmadan bageet eklemek yiyorlar. Fransa ve ABD arasındaki en önemli farklardan biri, Fransızların pişirdikleri yemeklere zaman, para ve sevgi ayırmaları. Salata, yumurta veya makarna gibi bazıları için fazlasıyla "basit" yiyeceklerle farklılaşıyorlar. Her mevsim için en iyi ürünleri tüketiyorlar ve mevsiminde yemeğe özen gösteriyorlar. Doğal olarak yemekle iyi bir ilişki kuruyorlar.

Hal böyle olunca formda kalmalarına şaşmamak gerek değil mi?

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

## Bana yaşımı söyle Sana kilonu söyleyeyim

Çok mu kilo aldım, çok mu zayıfladım... Boyuma ve yaşıma göre kaç kilo olmalıyım? Bu ve benzeri soruları siz de kendinize soruyorsanız, ideal kilo hesabı için içeriğimize göz atmak isteyebilirsiniz.



Hepimiz birbirimizden farklıyız; yaşımız, boyumuz, yaşadığımız coğrafya, beslenme alışkanlıklarımız, yaşam rutinimiz, sağlık öykümüz farklı... Tüm bu farklılıkları göz önünde bulundurduğumuzda tek bir ideal kilodan bahsetmek mümkün değil.

Hiçbir vücut ölçüsü, bir kişinin tam sağlık durumunu veya potansiyel sağlık risklerini söyleyemez. Sağlıklı, dengeli bir diyet, egzersiz ve diğer yaşam tarzı alışkanlıkları, kişinin kilosundan bağımsız olarak sağlığını etkileyen önemli faktörler arasındadır.

Bununla birlikte sağlıklı bir yaşam için çeşitli araçlar ve hesaplayıcılar bize rehberlik ederek ideal kilomuzu öğrenmemize yardımcı olabilir.

### Vücut Kitle İndeksi

Vücut Kitle İndeksi (VKİ), kişinin vücut ağırlığının boyunun karesine bölünmesiyle (kg/m<sup>2</sup>) hesaplanır. Hesaplama çıkan sonuca göre kişinin mevcut kilosunun, ideal kilosuna oranı hesaplanabilir.

- 18, 5 kg/m<sup>2</sup>'nin altında: İdeal kilonun altında
- 18, 5 kg/m<sup>2</sup> ile 24, 9 kg/m<sup>2</sup> arasında:

İdeal kiloda

- 25 kg/m<sup>2</sup> ile 29, 9 kg/m<sup>2</sup> arasında: İdeal kilonun üstünde
- 30 kg/m<sup>2</sup> ile 39, 9 kg/m<sup>2</sup> arasında: İdeal kilonun çok üstünde (obez)
- 40 kg/m<sup>2</sup> üzerinde: İdeal kilonun çok üstünde (morbid obez)

Bu hesaplama yönteminde yağ oranı, yağ ve kas dokusu gibi faktörler yer almadığı için daha detaylı bir incelemede metabolizma hızı ölçümü ve detaylı vücut analizleri de yapılarak ideal kilo hakkında bir sonuca varılabilir.

Yaşa Göre Vücut Kitle İndeksi Yaş, yetişkinler için VKİ'de bir faktör olmasa da çocuklar için aynı şeyi söylemek mümkün değildir; çünkü çocuklar yaşla birlikte büyür ve gelişir. Bu nedenle çocukların VKİ'si hesaplanırken yetişkin değerleriyle değerlendirilmemeli, bu değerler baz alınarak karşılaştırma yapılmamalı. Gençler için de benzeri bir durum söz konusu; yaşa ve cinsiyete bağlı olarak VKİ değerleri gençlerde değişiklik gösterir. Önemli olan çocuklardaki yağ oranının kontrolüdür ki, fazla yağlanma çocuğun gelişimini etkileyerek ve gelecekte ciddi sağlık sorunlarına

neden olabilir.

2-19 yaş aralığında Vücut Kitle İndeksi hesaplamak için kişi ABD Hastalık Kontrol ve Korunma Merkezi'nin çocuklar ve gençler için hesaplayıcısı kullanılabilir.

### Bel-Kalça Oranı (WHR)

Bir kişinin WHR değeri, bel ölçüsü ile kalça ölçüsünü karşılaştırır. Yüksek WHR, karın boşluğunda bulunan ve birçok ana organı çevreleyen yağ olan visseral yağ seviyesinin daha yüksek olmasıyla ilişkilidir. Bu nedenle WHR, diğer sağlık durumu değerlendirmeleriyle birlikte ele alındığında potansiyel sağlık risklerini anlamak için yararlı bir araç olabilir.

### WHR Ölçümü

WHR'yi hesaplamak için belin etrafı en dar yerinden, genellikle göbek deliğinin hemen üstünden ölçülür sonra bu ölçüm kalçanın en geniş kısmındaki ölçüye bölünür. Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre; **Erkeklerde:** WHR'nin 0,9'un üzerinde olması **Kadınlarda** WHR'nin 0,85'in üzerinde olması abdominal obeziteyi tanımlar. Yazının devamı [www.guzelyasa.com.tr](http://www.guzelyasa.com.tr)'de



## Abartmasak mı? Fazla lif tüketirsek ne olur?



Lifli gıdaları az tüketmek kadar fazla tüketmek de zararlı. Öyle ki çok fazla lif tüketimi şişkinlik, gaz ve kabızlık gibi semptomlara neden olabiliyor. Uzmanlar sıvı alımı, egzersiz ve beslenme değişikliklerinin vücudun daha fazla lifi yönetmesine yardımcı olabileceğini belirtiyor.

Lifli gıdaları beslenme planınıza almak istiyor ancak ne kadar tüketeceğinizi bilemiyorsanız işte yanıt: Beslenme uzmanları, tüketilen her 1.000 kalori için yaklaşık 14 gram lif tüketilmesi gerektiğini belirtiyor. Bu değerlerden daha fazla lif tüketimi ise sindirim sisteminin tüm ana organlarında rahatsızlıklar da dahil olmak üzere yan etkilere yol açabiliyor. Vegan ya da çiğ beslenme tarzını benimseyen kişilerde fazla lif tüketme olasılığı daha yüksek görülebiliyor.

### İki tür diyet lifi bulunuyor:

- **Çözünmeyen lif:** Bu tür sindirim sisteminden geçerken parçalanmaz. Bağırsak hareketlerine hacim katar ve yiyeceklerin ilerlemesine yardımcı olur. Kaynakları arasında bitki kabukları ve bazı yeşil sebzeler bulunur.

- **Çözünür lif:** Bu tür, su ile karıştığında bir jel oluşturur ve sindirim sistemindeki bakteriler onu parçalar. Dışkıların yumuşak kalmasına yardımcı olur ve sindirim sürecini yavaşlatır. Kaynakları arasında bazı tahıllar, tohumlar ve baklagiller bulunur.

### Ne kadarı çok sayılır?

Araştırmalara göre kadınların %90'ından fazlası ve erkeklerin %97'si yeterince lif tüketmiyor. Optimum lif miktarı kişinin cinsiyetine, yaşına ve hamilelik durumuna göre değişiyor. Yetişkinlerin yedikleri her 1.000 kalorilik gıda için yaklaşık 14 g lif tüketmelerini öneriliyor. Günde yaklaşık 2.000 kalori alan bir kişi için bu, yaklaşık 28 g lif tüketmek anlamına geliyor. Günlük önerilen miktardan fazla lif tüketmek, özellikle de kişi yeterince su

içmiyorsa, rahatsız edici yan etkilere neden olabiliyor. Örneğin:

- Şişkinlik
  - Gaz
  - Çok tok hissetmek
  - Mide krampları
  - Kabızlık
  - İshal
  - Dehidrasyon
  - Bazı temel besin maddelerinin zayıf emilimi
  - Kilo değişiklikleri
  - Mide bulantısı şikayetleri görülebiliyor.
- Çok fazla lif, vücudun temel besin maddelerini emmesini engelleyebileceğinden besin eksikliklerine de neden olabiliyor. Bu durum, lifin kalsiyum, çinko ve demir gibi minerallerle bağlanmasından kaynaklanıyor.

## Geçmeyen öksürüğün sebebi nedir?

Son günlerde herkes geçmeyen öksürükten şikayetçi. Üstelik COVID ya da grip değil. Durum sadece ülkemiz için geçerli değil, pek çok ülkede tipik viral üst solunum yolu enfeksiyonları geçiren, ancak haftalar ya da aylar süren öksürükleri olan alışılmadık sayıda hasta görülüyor. Peki bunun nedeni nedir?



Uzmanlara göre bu durum, solunum sistemimize saldıran ve tahriş eden bir patojenin etkisinden kaynaklanıyor. Birçok hastada uzun süren öksürüğe sinüs tıkanıklığı, boğaz ağrısı ve geniz akıntısı da eşlik ediyor. İnatçı öksürüğün antibiyotiklere yanıt vermemesi, tamamen viral olduğunu şeklinde yorumlanıyor.

Cleveland Clinic'e göre hastalığı temelinde "rinovirüs" yani COVID olmayan koronavirüsler veya adenovirüsler gibi soğuk algınlığına neden olan normal virüsler olabilir. Bir virüs solunum yollarına girdiğinde, hücrelerinizi enfekte eder ve çoğalır. Bu da boğazınızda, burnunuzda ve göğsünüzde iltihaplanma ve tahrişi tetikleyebilir ve bunların temizlenmesi zaman alır. Bu yaklaşımla inatçı öksürük büyük olasılıkla solunum yollarındaki uzun süreli iltihaplanmadan kaynaklanıyor. Virüs gittikten sonra bile vücut mukus üretmeye ve

bronkospazmlara sahip olmaya devam ediyor, bu da solunum yollarındaki kasların gerildiği ve öksürüğe neden olduğu zaman dilimi; öyle ki bazı insanlar için bu iltihaplanma iki haftadan iki aya kadar sürebiliyor.

### Haftalarca öksürüyorsanız ne kadar süre bulaşıcı olursunuz?

Üst solunum yolu enfeksiyonlarında, insanların tam olarak ne kadar süreyle bulaşıcı olduklarını belirlemek zor. Uzmanlar semptomlar ortaya çıkmadan önceki 24 saatin en bulaşıcı evre olduğunu belirtiyor. Bununla birlikte soğuk algınlığında genellikle ilk üç günün yayılma açısından kritik olduğu düşünülüyor, ancak bulaşıcılık bundan daha uzun süre de devam edebilir.

### Öksürüğünüzü nasıl tedavi edersiniz?

Herhangi bir üst solunum yolu semptomunuz varsa, grip ve COVID için test yaptırmanız iyi bir fikir olacaktır.

Soğuk algınlığı ve grip mevsiminin tam ortasındayız; bu virüsler en azından önümüzdeki birkaç ay boyunca hiçbir yere gitmiyor. COVID'de daha çok kuru öksürük ve baş ağrısı görülüyor, bu bulgular zaman zaman soğuk algınlığı ile karıştırılabiliyor.

- Doktorunuzun verdiği reçeteli ilaçların yanı sıra solunum yollarını rahatlatmak, balgamin birikmesini önlemek ve boğazınızı nemli tutmak için bol sıvı tüketmeniz önemlidir.
- Bal ve limon ikilisini bu dönemde bol bol tüketebilirsiniz. Ilık suya bal karıştırıp limon sıkarak içebilirsiniz.
- Zencefil ve limon da aynı şekilde sizi rahatlatır. Kaynayan suya küçük parçalar halinde doğradığınız zencefili, birkaç limon dilimini ve bir adet çubuk tarçını ekleyip 5 dakika kaynatın. Karışımı sıcak tüketin.
- Ilık tuzlu suyla yapacağınız gargara boğazınızı rahatlatılabilir.
- İhlamur, kekik ve papatya gibi bitki çaylarını tüketebilirsiniz.



## Toksik ilişki: Şeker ve biz



**Şeker, ister varlığını yüksek sesle ilan etsin, ister saklansın her şeyin içinde ve hepimizin bildiği gibi aşırı tüketildiğinde, bir dizi istenmeyen sağlık sorununa neden olabiliyor.**

Beslenme uzmanları aşırı şekerin bağımlılık yapıcı özellikleri olduğunu ifade ediyor. Nasıl mı? En kısa anlatımla şöyle özetleyebiliriz; tükettiğiniz şeker, Opiat reseptörlerini (gevşeme etkisi veren, zamanla bağımlılık oluşturan ağrı kesicilerin içinde bulunduğu sınıfın adı) aktive ediyor, ardından beyindeki ödül ve zevk merkezlerini uyaran bir dopamin dalgası yaşıyoruz, bu da zamanla bağımlılık yapıcı hale geliyor.

Şeker tükettiğimizde muhtemelen kendimizi daha zinde hissediyor, mutluluk ve/veya rahatlık gibi duyguları yaşıyoruz. Şekerden yoksun kaldığımızda ise sanki aşerir gibi aklımıza sürekli şekerli gıdalar geliyor, anksiyete ve baş ağrısı gibi yoksunluk belirtileri gösterebiliyoruz. Unutmamak gerekir ki, şekerle yakın

ilişki kurmak dengesiz kan şekere ve hiperinsülinemiye (hücreler insüline karşı direnç kazandığında pankreas kan şekeri seviyesini azaltmak için çok fazla insülin üretmeye başlıyor.

Bunun sonucunda kanda yüksek insülin seviyeleri görülüyor ve bu durum hiperinsülinemi olarak adlandırılıyor), enflamasyona, bozulmuş bağıışıklığa ve daha fazlasına yol açabiliyor.

### **Şeker vücudu ve zihni nasıl etkiler?**

Beslenme uzmanları şekerin vücutta ve ciltte bir dizi inflamatuvar reaksiyonu tetiklediğini belirtiyor. Şekerli gıdalar veya rafine karbonhidratlar yediğimizde, kan glikoz seviyelerinde artışa neden oluyor, ardından pankreas hücrelerimizde enerji olarak kullanılmak

üzere şekerleri dolaşıma sokmak için insülin üretiyor. Kronik olarak yüksek miktarda şekerli gıda içeren diyetler, kan şekerinin vücutta kötü yönetildiği bir durum olan insülin direncine yol açabiliyor. İnsülin direnci de diyabet gibi sağlık sorunlarına yol açabiliyor.

Düzenli olarak aşırı şeker alımı sadece dengesiz kan şekeri seviyelerine neden olmakla kalmıyor aynı zamanda ruh hali sorunları, yorgunluk, bilişsel işlevlerde azalma ve daha fazlasına neden olabiliyor. Ayrıca küresel bir obezite sorununa yol açtığından ve doğurganlığı etkileyebilecek hormonal bozuklukları tetikleyebileceğinden bahsetmeye gerek bile yok.

Ne dersiniz, bu toksik ilişkiyi gözden geçirme zamanı gelmedi mi?

Kaynak: <https://www.vogue.co.uk/>

## Migren bağırsakları vuruyor

Dünya çapında 1 milyardan fazla insan her yıl en az bir migren atağı geçiriyor. Bugüne kadar yapılan araştırmalar migrenin, kalp damar hastalıkları da dahil olmak üzere farklı sağlık sorunlarını tetikleyebileceğini gösteriyordu. Seul Ulusal Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde yapılan yeni bir araştırma, migren ile inflamatuvar bağırsak hastalığı (IBD) riskinin artması arasında da bir bağlantı olabileceğini söylüyor.

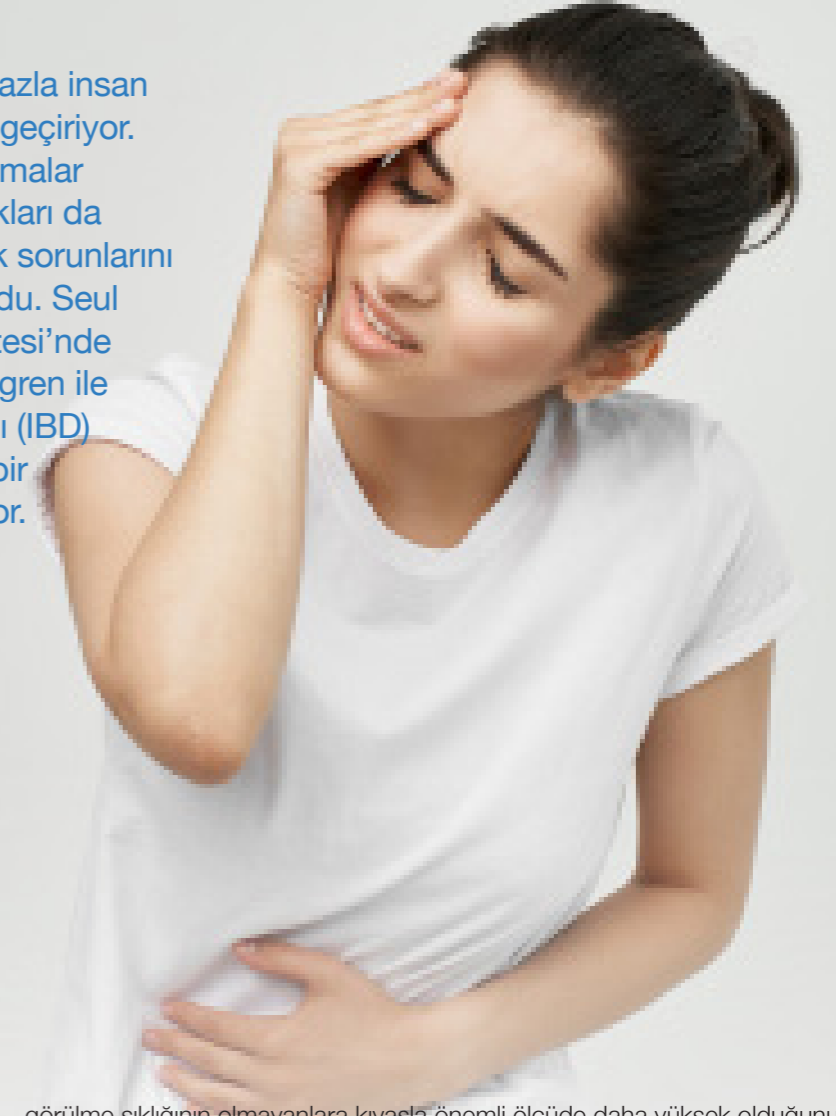
Önce inflamatuvar bağırsak hastalığı (IBD) nedir kısaca bakalım. IBD sindirim sisteminin iç yüzeyinde iltihaplanma ile görünen ve bağırsaklarda kronik inflamasyona neden olan bir hastalık, iki türü bulunuyor: Crohn hastalığı ve ülseratif kolit. Bu her iki tür de sindirim sistemini olumsuz etkiliyor, en sık görünen belirtileri ise ishal, mide krampları ve gaz sıkışması.

### **Migren ve Bağırsaklar: Şaşırtıcı olmayan bir bağlantı**

Mart 2021 'de ABD'de yapılan bir çalışmada, IBD'li yetişkinler arasında migren veya şiddetli baş ağrısı görülme sıklığının olmayanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştu. Mart 2023'te yayınlanan başka bir araştırma, migreni olan kişilerde IBD görülme sıklığının arttığını göstermişti.

### **Migren inflamatuvar bağırsak hastalığı riskini artırabilir mi?**

Bu son çalışma için araştırmacılar, ülke çapında sağlık sistemi aracılığıyla 10 milyondan fazla kişiden elde edilen verileri analiz etti. Çalışma popülasyonunun yaklaşık %3'ünde IBD görüldü. Veriler aracılığıyla bilim insanları, migreni olan kişilerde IBD



görülme sıklığının olmayanlara kıyasla önemli ölçüde daha yüksek olduğunu tespit etti. Bilim insanları ayrıca verileri Crohn hastalığı ve ülseratif kolit alt grupları üzerinden de inceledi. Her iki alt grupta da migreni olan kişilerin, migreni olmayan kişilere kıyasla her iki hastalığa yakalanma riski daha yüksekti. Araştırmacılar, migren teşhisi konulduktan sonra, kişilerin Crohn hastalığına yakalanma riskinin daha yüksek olduğunu ve 5 yıllık bir takipten sonra bu riskin önemli ölçüde arttığını tespit etti.

Ayrıca, alt gruplar içinde, bilim insanları migrenin ülseratif kolit gelişme riski üzerindeki etkisinin erkeklerde kadınlara göre daha belirgin olduğunu bildirdi. Bu bulgulara dayanarak, araştırma ekibi migreni olan kişilerin IBD gelişimi açısından dikkatle izlenmesini öneriyor. Ayrıca migren serotonin salımı ile ilişkili olduğundan, ince bağırsak ve kolon içindeki serotonin nasıl bir rol oynayabileceği de araştırılacak yeni konular arasında ilk sırada...

Çalışma kısa süre önce Scientific Reports dergisinde yayınlandı.

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



Ketozis, vücudun yağ depolarını enerjiye dönüştürdüğü ve bu süreçte ketonları serbest bıraktığı metabolik durumu ifade eder.



Ketozis aslında metabolik bir süreç. Vücut enerji için yeterli glikoza sahip olmadığında, bunun yerine depolanmış yağları yakmaya başlıyor. Bu da keton adı verilen asitlerin birikmesine neden oluyor. Ketonlar, yeterli miktarda karbonhidrat alımı olmadığında, yağdan sağlanan alternatif bir yakıt kaynağı gibi düşünülebilir.

## Ketozis hakkında bilinmesi gerekenler

Ketojenik veya keto diyet uygulayanlar ketozis sürecini tetikleyerek kilo vermeyi amaçlıyor. Karbonhidrat oranı çok düşük olan bu diyet, vücudu enerji için karbonhidrat yerine yağa güvenmeye zorlayarak istenmeyen yağları yakmayı hedefliyor.

Ketozis genellikle diyabetli kişilerde de görülüyor, çünkü bu süreç vücudun yeterli insüline sahip olmaması veya insülini doğru kullanmaması durumunda ortaya çıkabilir. Diyabetik ketoasidoz (DKA) gibi aşırı ketozis ile ilişkili sağlık sorunlarının tip 1 diyabetli kişilerde tip 2 diyabetli kişilere göre daha fazla görülme olasılığı var. Bu içeriğimizde ketozisin nasıl çalıştığını, keto diyetinin ne olduğunu ve diyabetli kişilerde ketozisin olası etkilerini derledik.

### Ketozis nedir?

Normal koşullarda, vücut hücreleri enerji elde edebilmek için glikoz kullanır. Glikoz genellikle şekerler ve nişastalı gıdalar da dahil olmak üzere karbonhidratlardan elde edilir. Vücut bunları basit şekerlere ayırır. Daha sonra glikozu ya yakıt olarak kullanır ya da karaciğer ve kaslarda glikojen olarak depolar. Yeterli enerji sağlamak için yeterli glikoz yoksa, vücut bu ihtiyaçları karşılamak için alternatif bir strateji benimseyecektir. Özellikle, yağ depolarını parçalamaya ve trigliseritlerden glikoz kullanmaya başlar.

Ketonlar bu sürecin bir yan ürünüdür. Bunlar kanda biriken ve vücudu idrarla terk eden asitlerdir. Küçük miktarlarda vücudun yağları parçalandığını gösterirler. Bununla birlikte, yüksek keton seviyeleri vücudu zehirleyerek

ketoasidoz adı verilen bir duruma yol açabilir.

Özetle ketozis, vücudun yağ depolarını enerjiye dönüştürdüğü ve bu süreçte ketonları serbest bıraktığı metabolik durumu ifade eder.

### Keto diyeti nedir?

Ketozis vücuttaki yağ depolarını parçaladığından, bazı keto diyetleri bu metabolik durumu fırsata çevirip kilo kaybını kolaylaştırmayı amaçlar. Keto diyetlerinin genellikle yağ oranı yüksektir. Örneğin, kalorilerin %20 'si protein, %10'u karbonhidrat ve %70'i yağdan gelebilir. Elbette farklı versiyonları da vardır. Besin oranları, bir kişinin takip ettiği diyetin versiyonuna bağlı olarak değişebilir. Keto diyetine uymak kısa süreli kilo kaybına yol açabilir. Bunun nedeni kısmen, insanların genellikle açlık hissetmeden daha az kalori tüketebilmeleridir.



### Keto diyeti sağlıklı mıdır?

- Keto diyeti, kişinin kardiyovasküler hastalıklar ve şeker hastalığı da dahil olmak üzere çeşitli sağlık koşullarına yakalanma riskini azaltabilir.
- Ayrıca yüksek yoğunluklu lipoprotein veya "iyi" kolesterol seviyelerini diğer orta karbonhidratlı diyetlerden daha etkili bir şekilde iyileştirebilir.
- Bu sağlık faydaları, karbonhidratların azaltılmasından ziyade aşırı kilo kaybı ve diyetle daha sağlıklı gıdaların dahil edilmesi nedeniyle ortaya çıkabilir.
- Uzmanlar ayrıca, diğer tedavi şekillerine yanıt vermeyen epilepsi hastası çocuklarda nöbet sayısını azaltmak için keto diyetini reçete edebilir.
- Bazı çalışmalar, diyetin epilepsili yetişkinlere de fayda sağlayabileceğini öne sürüyor, ancak bu bulguları doğrulamak için daha fazla araştırma yapılması gerekmektedir.

### Ketozis ve diyabet

Diyabetli kişilerde ketozis, kişinin vücuttaki glikozu işlemek için yeterli insüline sahip olmaması nedeniyle ortaya çıkabilir. İdrarda keton bulunması, kişinin diyabetini daha iyi kontrol etmek için çalışması gerektiğini gösterir.

Bazı diyetisyenler tip 2 diyabetli kişiler için keto diyeti önerir. Bu durumda, vücut hala bir miktar insülin üretir, ancak etkili bir şekilde çalışmaz.

Keto diyeti, kişinin diyet karbonhidrat alımını azaltmaya odaklanır. Tip 2 diyabeti olanlar daha az karbonhidrat tüketmeyi hedeflemelidir, çünkü bunlar glikoza dönüşür ve kan şekeri seviyelerini yükseltir.



# Gözler Yalan Söylemez

Göz doktoruna sadece görme sorunları yaşamaya başladığımızda gideriz. Oysa bugün aralarında diyabet, demans, MS hastalığının da bulunduğu birçok sağlık durumu göz muayenesi ile tespit edilebiliyor. Bu durumda gözler “sağlığımızın pencereleri” dersek yeridir. Gözlerimizin vücudun sırlarını nasıl açığa çıkarabildiğini keşfetmek için bu alandaki uzman görüşlerini öğrenmeye ne dersiniz?

Gözün arka kısmında kan damarlarının ve optik sinirin net bir şekilde görülebildiği retina yer alır. Bu sayede optometristler ve oftalmologlar sadece göz bozukluklarını değil, aynı zamanda vücuttaki diğer organları veya tüm vücudu etkileyen hastalıkları teşhis edebilirler.

Uzmanlar “göz damlaları kullanılarak göz bebeklerinin genişletildiği rutin bir göz muayenesi, beyne bağlanan optik sinirin, retinanın ve retinayı besleyen tüm kan damarlarının tam ve net bir görüntüsünü sağlayabilir. Bu sayede, göz muayenesi sırasında hem göz rahatsızlıklarında hem de sistemik hastalıklarda gözdeki patoloji net bir şekilde görülebilir” diyor.

### Ne teşhis edilebilir?

Göz doktorları size gözleriniz dışında başka bir hastalık teşhisi koyduğunda şaşırabilirsiniz. Ancak şaşımamak gerekiyor; çünkü rutin bir göz testi, miyopi ya da astigmatizm gibi görme sorunlarını tespit etmenin yanı sıra glokom ve yaşa bağlı sarı nokta hastalığı gibi diğer göz bozukluklarını da tespit edebiliyor. Bunun yanı sıra optometrist, retinadaki ve optik sinirdeki kan damarlarını inceleyerek kişinin genel sağlığı hakkında da fikir sahibi olabiliyor.

Bu işlem, hipertansiyon, diyabet, tiroid bozuklukları ve Alzheimer hastalığı ve multipl skleroz (MS) gibi hastalıklar da dahil olmak üzere, gözlerle bağlantısı yokmuş gibi görünen birçok başka sağlık durumunu tespit etmeye yarıyor.

### Kan damarı değişiklikleri

Retinadaki kan damarlarında meydana gelen değişiklikler hem diyabetin hem de hipertansiyonun erken göstergeleri olabilir.

Uzmanlar diyabetin, hastalığın sıklığı ve retina muayenesinde kanama, sıvı sızıntısı ve zayıf kan akışı alanlarını içerebilen klasik bulgular göz önüne alındığında en yaygın teşhis edilen hastalık olduğunu belirtiyor.

Diyabetin kesin tanısı ancak kan şekeri testiyle konulabilse de retinanın kan damarlarındaki değişiklikler, kişinin diyabet hastası olabileceğine dair güçlü bir işaret verebilir. Bu kişiler daha sonra ileri testler için yönlendirilebilirler.

Teşhis konulduktan sonra, diyabetin iyi kontrol edilmesi koşuluyla, kişi daha fazla göz hasarı riskini en aza indirebilir.

Göz doktoruna sadece gözle ilgili rahatsızlıklarınız için gidiyorsanız bu içeriğimize mutlaka göz atın...

Klasik hipertansiyon belirtileri Araştırmalar, diyabeti olmayan yetişkin nüfusun yaklaşık %10'unun gözlerinde hipertansiyon veya yüksek tansiyon belirtileri bulunduğunu gösteriyor.

Hipertansiyon göz içinde de klasik belirtilerle ortaya çıkıyor. Hipertansiyonun en erken belirtileri, görünümleri nedeniyle genellikle ‘gümüş tel’ olarak adlandırılan damarların daralması. İyi haber şu ki, hipertansiyon kontrol altına alınırsa hasar durdurulabiliyor.

Erken teşhis, uygun önlemlerin alınması, sağlıklı beslenme ve düzenli egzersiz gibi yaşam tarzı değişikliklerinin yapılmasının yanı sıra uygun tıbbi tedaviye başlanması kalp hastalığı riskinin azaltılması anlamına geliyor.

### Optik sinir neyi ortaya çıkarabilir?

Rutin bir göz testi sırasında, göz doktoru herhangi bir anormallik veya değişiklik olup olmadığına bakmak için optik siniri inceleyebilir.

Uzmanlar, “Optik sinir gözü beyne bağlar ve bu nedenle merkezi sinir sisteminin bir uzantısıdır. Beynin, gözün arkası incelenerek net bir şekilde görülebilen tek parçasıdır.” diyor.

Optik sinir şişmesi veya iltihabı, görme sorunlarının yanı sıra başgıcıklık sisteminin beyne ve sinirlere saldırmasıyla kol veya bacak hareketlerinde kısıt, görme ve denge sorunlarının yaşandığı merkezi sinir sistemindeki kronik hastalık MS’in de teşhisi konusunda yardımcı olabiliyor.

### Gözlerde Alzheimer belirtileri

Alzheimer henüz rutin bir göz muayenesiyle teşhis edilebilecek bir hastalık olmasa da son araştırmalar gelecekte retina taramalarıyla Alzheimer teşhisi konulabileceğini gösteriyor.

Uzmanlar retinanın özelleşmiş sinir hücrelerinin çoklu katmanlarından oluştuğunu ve beyindeki aynı değişikliklerin retinada da meydana gelebileceğine dair güçlü kanıtlar olduğunu ifade ediyor. Bu da potansiyel hastaların Alzheimer’ın erken belirtileri için taranmasına olanak tanıyor.

Şimdiye kadar sadece farelerde test edilen yeni teknik, retinanın durumunu değerlendirmek için iki taramanın sonuçlarını birleştiriyor. Alzheimer hastalığı olanların,



# Bu soslar bonfileye çok yakışır...

Yapımı kolay bu sosları etin yanında servis ederek hem şık bir sunum hem leziz bir yemek sunabilirsiniz.

## Domates sos yapımı

- 1 soğan
- 1 avuç kereviz yaprağı
- 1 avuç doğranmış dereotu ve kereviz yaprağı
- 2 diş sarımsak
- 1 bardak domates sos
- 2 çorba kaşığı elma sirkesi
- 1 bardak su
- 1 dilimlenmiş limon
- Tereyağı, Zeytinyağı
- Tuz, karabiber, pul biber, kekik (arzuınıza göre eklemeye çıkarma yapabilirsiniz)

Önce zeytinyağında doğranmış soğanı kavurarak başlayın, pembeleşen soğana sonra da küp küp doğranmış kereviz saplarını ve iki diş sarımsağı ilave edip 10 dakika daha orta kısık ateşte kavurmaya devam edin. İyice kavrulunca domates sosunu ilave edin, tuzunu ve baharatını verin, ve orta ateşte kaynayana dek pişirin. Kaynayınca 1 avuç kereviz yaprağını, suyu ve sirkeyi ekleyin ve karıştırarak tekrardan kaynayana dek pişirin. Sos bu şekilde hazır olacak.

## Rokfor sos

- 150 gr rokfor peyniri
- 1 çorba kaşığı krema (isteğe göre)
- 2 tatlı kaşığı tereyağı

**Akışkan Sos:** Rokforu nohut boyutunda küçük parçalara ayırın. Tereyağının yarısını tavaya alın, eridiğinde rokforun yarısını ilave edin. Rokfor tamamen eriyene kadar karıştırın. Homojen ve akışkan bir kıvam elde edeceksiniz. Sosunuz bu aşamada hazır. Akışkan sosunuzda rokforun keskin tadını bir nebze yumuşatmak isterseniz karışıma krema ilave edebilirsiniz. İyice karıştırdıktan sonra etler ve garnitür sebzelerle beraber kullanabilirsiniz.

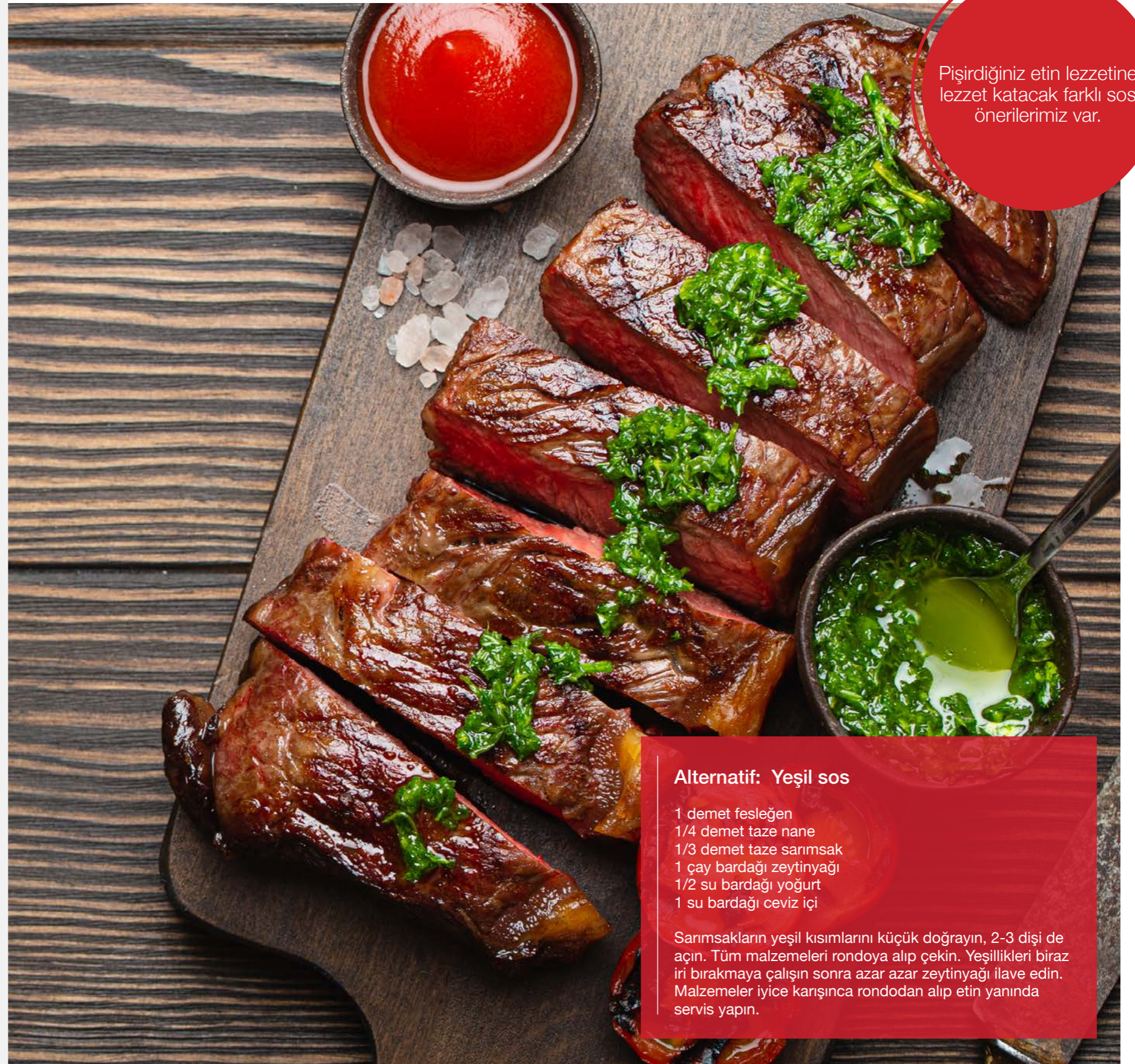
**Eriyen Sos:** Rokfor sosunu bir de katı olarak hazırlayacağız. Bunun için kalan rokforu iyice ezin. Oda sıcaklığındaki tereyağı ile karıştırın ve homojen bir kıvama getirin. Bir yağlı kağıdın üzerine karışımı uzunlamasına yayın. Kağıt yardımıyla karışıma silindir şekli verin ve uçlarını bonbon şekeri gibi kıvrarak kapatın. Tereyağını önce buzdolabında 15 dakika bekletin. Ardından 15 dakika buzlukta ya da derin dondurucuda dinlendirin. Kullanacağınız an çıkarıp bir dilim kesin ve sıcak etin üzerine erimeye bırakın. Garnitürle beraber servis yapın.

## Bearnes sos

- 4 çorba kaşığı tereyağı
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 3 tatlı kaşığı sirke
- 1 adet yumurta sarısı
- Taze tarhun otu
- Taze kekik
- Tuz • Karabiber

Tarif edilen şekilde sade yağ elde ettikten sonra kenara alın. Tarhun ve kekiği ince kıyın. Benmari hazırlığına başlayın. Tencerenin içine (kaynar olmayan) sıcak su koyun. Yumurta sarısı ile sirkeyi benmaride kullanabileceğiniz büyüklükte bir cam kase içinde ayrı bir yerde çırpın. Homojen kıvama gelen karışımı benmariye olarak çırpmaya devam edin ve kıvam almasını sağlayın. Kaseyi çok ısınmamasına dikkat edin. Kıvam alan yumurtalı karışıma sade yağı ilave ederek çırpmayı sürdürün. Akışkan bir sos kıvamına geldiğinde tuz, karabiber, tarhun ve kekiği katıp karıştırın. Etlere ve garnitür olarak da kuşkonmaza çok yakışan Bearnes sosunuz servise hazır.

Pişirdiğiniz etin lezzetine lezzet katacak farklı sos önerilerimiz var.



## Alternatif: Yeşil sos

- 1 demet fesleğen
- 1/4 demet taze nane
- 1/3 demet taze sarımsak
- 1 çay bardağı zeytinyağı
- 1/2 su bardağı yoğurt
- 1 su bardağı ceviz içi

Sarımsakların yeşil kısımlarını küçük doğrayın, 2-3 dişi de açın. Tüm malzemeleri rondoya alıp çekin. Yeşillikleri biraz iri bırakmaya çalışın sonra azar azar zeytinyağı ilave edin. Malzemeler iyice karışınca rondodan alıp etin yanında servis yapın.



## Çikolata drajeli kurabiye

### Malzemeler:

- 3 su bardağı un
- 1 su bardağı pudra şekeri
- 1,5 su bardağı nişasta
- ½ su bardağı sıvı yağ
- 200 gr tereyağı (oda sıcaklığında)
- 1 adet yumurta
- 1 paket vanilya
- 1 paket kabartma tozu
- Üzeri için renkli çikolatalı şekerler

### Hazırlanışı

Derin bir kaptaki sıvı yağı, yumuşak tereyağını ve yumurtayı karıştırın. Ardından pudra şekeri, nişasta, un, vanilya ve kabartma tozunu ilave edip hamur kıvamını alana kadar elinizle yoğurun. Fırını 180 derecede ısıtın. Fırın tepsisine pişirme kağıdı serin.

Kurabiyeleri elinizle şekillendirin, isterseniz dondurma kaşığı da kullanabilirsiniz. Kurabiyelerin üzerine renkli çikolata drajeleri yerleştirin, fırında hafif renk alana kadar pişirin. Bu kurabiyeleri ağzı kapalı bir kaptaki 4-5 gün saklayabilirsiniz.

Çocuklarla mutfakta keyifli vakit geçirmek için pratik ve lezzetli bir öneri...

## Hamursuz ıspanaklı kiş

### Malzemeler:

- 2 yemek kaşığı sıvı yağ
- 1 adet soğan (küçük doğranmış)
- 300 gr ıspanak (temizlenmiş, doğranmış)
- 3 adet yumurta
- 1 su bardağı rendelenmiş kaşar peyniri
- Tuz ve biber

### Hazırlanışı

Fırını 180 derecede önceden ısıtın. Sıvı yağı tavada ısıtın. Küçük doğranmış soğanı ekleyip pembeleştirin. Temizlenmiş ve doğranmış ıspanakları ekleyin; suyunu salıp çekene kadar tavada soteleyin. Soğumaya bırakın.

Yumurtaları bir kasede çırpın içine rendelenmiş kaşar peynirini ekleyin. Yumurta-peynir karışımını soğan-ıspanak karışımına ilave edip iyice karıştırın. Tuz ve karabiberle tatlandırın. Fırında pişireceğiniz kalıbın tabanını yağlayın. ıspanaklı karışımı eşit şekilde kalıba yayın ve üstü kızarana kadar fırında pişirin.

Beslenme listenize gönül rahatlığıyla dahil edebileceğiniz sağlıklı bir tarif...



# Detoks çorbası

## Malzemeler:

- 500 gr pırasa
- 2 adet patates
- 2 yemek kaşığı tereyağı
- 1 litre tavuk suyu ya da et suyu
- 1/2 paket krema
- Tuz

## Malzemeler:

- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 büyük soğan, doğranmış
- 2 büyük havuç, ince yuvarlaklar halinde doğranmış
- 2 adet kereviz sapı, ince dilimlenmiş
- 5 diş sarımsak, kıyılmış
- 1 yemek kaşığı taze rendelenmiş zencefil
- 2 yemek kaşığı toz zerdeçal
- ¼ çay kaşığı kırmızı biber
- 1 çay kaşığı tuz
- ½ çay kaşığı toz biber
- 1 büyük kırmızı dolmalık biber, ince dilimlenmiş
- 250 gr hindi göğsü (haşlanmış, küçük parçalara bölünmüş)
- 6 su bardağı sebze suyu ya da hindinin haşlama suyu
- 400 ml Hindistan cevizi sütü
- 300 gr ıspanak, yaprakları kabaca doğranmış
- 2 yemek kaşığı limon suyu
- 1 yemek kaşığı soya sosu
- ¼ fincan taze kişniş

## Hazırlanışı:

Tencereye yağ ekleyin ısınca soğan, havuç ve kerevizi ara sıra karıştırarak 5-6 dakika tavada soteleyin. Sarımsak, zencefil, zerdeçal, kırmızı biber, tuz ve karabiberi ekleyin. 1 dakika daha soteleyin. Dolmalık biber, sebze suyu, Hindistan cevizi sütü ve hindi göğsü etini ilave edip, kapağını kapatın ve kaynamaya bırakın.

ıspanak, limon suyu, soya sosu ve kişniş kaynayan çorbaya ilave edin. Birkaç dakika daha kaynattıktan sonra ateşten alıp sıcak servis yapın.



Kaynak: <https://www.bhg.com/recipe>

## Bağımlılık yapıyor Balkabağı çorbası

Bu çorbanın yıldızı balkabağı. Balkabağının da zamanı; üstelik tadına bir kez bakanlar müptelası oluyor... Balkabağı çorbasının olmazsa olmaz baharatları muskat ve yıldız anason. Tadını bir üst seviyeye taşıyan bu baharatların yanı sıra zerdeçalın ve tarçının kullanıldığı tarifler de görebilirsiniz.

Bu enfes çorba için tatlılarda kullandığımız balkabağı yerine yemeklik balkabaklarından kullanabilirsiniz. Tarifte kullanılan patates çorbaya hem lezzet hem kıvam vermek için ekleniyor. Ayrıca kereviz ve/veya havuç da kullanılabilir.

Lezzetli tadının yanı sıra balkabağı çorbası aynı zamanda besleyici bir yemek. A, C ve E vitaminlerinin yanı sıra potasyum, lif ve antioksidanlar açısından zengin.

Son dokunuşu krema ile yapabilir, isterseniz üzerine kruton ya da kavrulmuş kabak çekirdeği ekleyerek servis edebilirsiniz.



## Malzemeler

- 2 yemek kaşığı tereyağı
- 1 adet soğan
- 1 adet patates
- 750 gr balkabağı
- Muskat rendesi
- 1 adet yıldız anason
- Zerdeçal, Tuz, Karabiber
- 5 su bardağı et ya da tavuk suyu
- 3 yemek kaşığı krema

## Hazırlanışı:

Soğan ve patatesin kabuklarını soyun. Her ikisini de irice doğrayın. Tereyağı, patates ve soğanları tencereye koyup ateşin altını açıp sotelemeye başlayın.

Balkabağını ortadan ikiye kesin, çekirdek kısmını kaşık yardımıyla çıkarın. Sonra kabuklarını kesip etli kısımları ayırın. Balkabağını diğer sebzeler gibi iri doğrayarak tencereye ilave edin. Sotelemeye devam edin, zerdeçal, karabiber, tuz, muskat ve anasonu sebzelere ekleyin.

Sebzeler kavrulduktan sonra üzerine 5 su bardağı su ekleyip kaynamaya bırakın. Yaklaşık 30 dakika sonra çorbadaki yıldız anasonu çıkarın, 2 yemek kaşığı krema ekleyerek blender'dan geçirin. Servis sırasında krema ilavesi yapabilirsiniz.



# Mantarlı, kestaneli ve kızılıcıklı tart

Glutensiz un kullanarak bu tarifi besin hassasiyeti olan konuklarınız için de hazırlayabilirsiniz.

## Malzemeler:

- 230 g glutensiz un
- 60 g bitkisel margarin
- 60 g ay çiçek yağı
- Tuz

## Dolgu için:

- 1 büyük soğan
- 2 diş sarımsak
- 5-6 havuç
- 500 g mantar
- 360 g soyulmuş kestane
- Zeytinyağı
- 1 çay kaşığı kurutulmuş kekik
- 225 g soya peyniri
- ½ bir demet maydanoz
- 2 diş ezilmiş sarımsak
- 2 yemek kaşığı kurutulmuş kızılıcık

## Patates kızartması:

- 2,5 kg unlu patates
- Zeytinyağı
- Tuz

## Hazırlanışı:

Fırını ve büyük bir fırın tepsisini önceden 180°C'ye ısıtın. Hamuru hazırlayarak başlayın. Unu, margarini, ayçiçek yağını ve bir tutam tuzu robota ekleyin ve karışım ekme kırıntılarına benzeyene kadar karıştırın. 2 yemek kaşığı soğuk su ekleyin, karışım bir hamur oluşturacak şekilde bir araya gelmeye başlayana kadar karıştırın

Hamuru büyük bir kaseye aktarın ve parmak uçlarınızı kullanarak bir top haline getirin. Yaklaşık 2 dakika veya pürüzsüz olana kadar hafifçe yoğurun. Hamuru streç film arasına yerleştirin, ardından tart kalıbından biraz daha büyük ve 3 mm'den daha ince olmayan bir daire şeklinde açın. En üstteki streç film tabakasını kaldırın ve hamuru dikkatlice 23 cm'lik derin bir tart kalıbına çevirin. Kalan streç filmi sıyırın ve hamuru kalıbın kenarlarına hafifçe bastırın, çatlakları kalan hamur parçalarıyla doldurun ve parmak uçlarınızla düzleştirin. Kenarlarını kesin ve bir kenara koyun.

Ardından patatesleri soyun ve ikiye bölün, büyük olanları dörde bölebilirsiniz. Tuzlu su dolu bir tencereye koyun ve kaynatın. Su kaynamaya başlar başlamaz ateşten alıp süzmeden önce 4 dakika pişmelerini bekleyin. Sonra patatesleri süzüp bir kaba alın. 8 yemek kaşığı zeytin yağını ve 1 tepeleme çay kaşığı tuzu patateslerin üzerine ekleyin ve eşit şekilde kaplanması için karıştırın. Bir kenarda beklemeye alıp tart için dolgu hazırlamaya devam edin

Soğanı ince ince doğrayın, sarımsakları ezin ve havuçları ince ince rendeleyin.

Mantarların yarısının saplarını kesin ve yuvarlaklar halinde dilimleyin (kalanı üzeri için ayırın). Kestanelerin 250 gramını soyup ikiye bölün (kalanı üzeri için ayırın).

Tavada 2 yemek kaşığı zeytinyağını kızdırın, soğanları ekleyin ve yumuşayana kadar kısık ateşte hafifçe pişirin. Havuç, sarımsak, kekik ve mantarları ekleyip yumuşayınca ve mantarların tüm sıvısı emilinceye kadar - yaklaşık 10 dakika - hafifçe çevirin.

Soya peyniri ve ikiye bölünmüş kestaneleri de tavaya ilave edin ve peynir yumuşayıp kremi bir karışım haline gelene kadar hafifçe karıştırın. Tatlandırın, dolguyu kaşıkla tart kabına doldurun ve üstünü düzleştirin.

Tartı fırının üst rafındaki fırın tepsisine, patatesleri de alt rafa yerleştirin. 35 ila 40 dakika veya hamur gevrekleşene kadar pişirin.

Tartı fırından çıkarın, ısısını koruması için folyoyla üzerini kapatıp bekletin. Patatesleri fırının üst rafına taşıyın ve sıcaklığı 220°C'ye yükseltin. 25 ila 30 dakika daha altın sarısı renk alıp gevrekleşene kadar patatesleri pişirme devam edin.

Son olarak kalan mantarları ve kestaneleri kabaca doğrayın, maydanozu ince ince kıyın. Zeytinyağını tavada ısıtın, mantarları ekleyin ve yumuşayana kadar hafifçe kızartın. Kestaneleri, kızılıcıkları ve maydanozu karıştırın ve tartın üzerine kaşıkla dökerek dekoratif bir katman oluşturun. Kızarmış patatesle birlikte servis edin.



## Mısır ekmeğine farklı yorum

Geleneksel mısır ekmeğine küçük dokunuşlarla farklı bir tat katmaya ne dersiniz?

### Malzemeler:

- 1 ½ su bardağı un
- 1 su bardağı mısır unu
- ½ çay kaşığı kabartma tozu
- 1 yemek kaşığı pudra şekeri
- 1 su bardağı ayran
- 125 g kremalı mısır konservesi (bulamazsanız krema kullanabilirsiniz)
- 400 g mısır konservesi, süzölmüş
- 2 adet yumurta
- 200 g tereyağı (eritilmiş, soğutulmuş)
- 1/2 yeşil veya kırmızı biber, ince doğranmış
- 1 su bardağı rendelenmiş beyaz peynir
- 1 yemek kaşığı ince doğranmış maydanoz

### Hazırlanışı:

Fırını önceden 180C'ye ısıtın. 24cm x 13cm x 7cm boyutlarında bir pişirme tepsisini pişirme kağıdı ile kaplayın, kağıt kenarlardan taşsın.

Un ve kabartma tozunu büyük bir kaseye eleyin. Mısır unu ve şekeri karıştırın. Ayran, kremalı mısır konservesi ve yumurtaları çirpin. Eritilmiş tereyağının ½ su bardağını un karışımının üzerine dökün ve birleşene kadar karıştırın. Kırmızı biber, ¾ bardak peynir ve 250 gr süzölmüş mısır konservesini de karıştırın. Tuz ve karabiber ile tatlandırın.

Hazırlanan tepsinin içine yayın. Üstünü düzleştirin. Karışımındaki havayı çıkartmak için tepsiyi tezgaha vurun. Kalan mısır tanelerini ve kalan peyniri karıştırın, hamurun üzerine eşit olarak serpin. Spatula ile düzleştirin. 1 saat 10 dakika veya ortasına bir kürdan batırıldığında temiz çıkana kadar pişirin.

Soğuması için bir ızgara teline çıkarmadan önce 30 dakika tepside bekletin. Servis etmek için bir tahtanın üzerine yerleştirin ve kalan eritilmiş tereyağı ile kıyılmış maydanozu fırçayla ekmeğin üzerine sürün. Dilimler halinde kesip üzerine tereyağı sürerek servis edin.



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

## Fırında tatlı patates



### Malzemeler:

- 4 orta boy tatlı patates (yıkayıp kabukları fırçayla temizlenmiş)
- 3 yemek kaşığı sızma zeytinyağı
- Tuz ve taze çekilmiş karabiber
- 250 gr brokoli (sert uçları kesilmiş)
- 1 su bardağı haşlanmış kuru fasulye (süzölmüş ve durulanmış)
- Dilimlenmiş biber turşusu

### Hazırlanışı:

Fırını önceden 200 dereceye ısıtın. Patateslerin her tarafını çatalla delin. 2 yemek kaşığı yağ ile ovun; tuz ile baharatlayın. Patatesleri önce yağlı kağıda sonra alüminyum folyoya sarın ve fırın tabanına yerleştirdiğiniz ızgara teli üzerine koyun. Bir üst rafa fırın tepsisini ters çevirerek patateslere yakın olacak şekilde yerleştirin, bu şekilde 60 dakika pişirin. Patateslerin büyüklüğüne göre pişme süresi değişeceğinden arada kontrol edin.

Bu arada brokoliyi zeytinyağında tuz ve karabiber ekleyerek tavada hafif soteleyin.

Pişen patatesleri sardığınız folyodan çıkarın ve ikiye bölüp üzerine biraz daha tuz ve karabiber ekleyerek çatalla hafifçe ezin. Sotelediğiniz brokoli, haşlanmış fasulye ve dilimlenmiş biber turşusunu patatesin içine ilave edin. Üzerine yağ gezdirip ve biraz tuz serpererek servis edin.

Patatesin içinde kullanacağınız malzemelere damak tadınıza göre karar verebilirsiniz.



## Farklı tatlar...



### Brokoli gnocchi

#### Malzemeler

#### Gnocchi için:

- 4-5 adet patates
- 2 adet yumurta sarısı
- 1 su bardağı semolina (irmik unu)
- 1,5 su bardağı rende parmesan peyniri
- Tuz, karabiber, muskat rende (1/4 çay kaşığı)
- 4-5 bardak et ya da sebze suyu
- 3 yemek kaşığı tuzsuz tereyağı
- 1 yemek kaşığı kıyılmış sarımsak (3 dişten)
- 250 gr brokoli parçalar halinde kesilmiş
- Tuz ve taze çekilmiş karabiber

#### Hazırlanışı:

Gnocchi yapımıyla başlıyoruz. Patatesleri haşlayın, süzdükten sonra ince tel süzgeçten geçirerek pütürsüz bir kıvam elde edin. Patatesleri bir kaseye alın içine yumurta sarısı, peynir rendesi, muskat, tuz, karabiber ekleyin. Unu

da kontrollü bir şekilde ilave ederek yoğurmaya başlayın. Homojen bir kıvam alınca uzun rulo yapıp bıçakla küçük parçalar halinde kesin. Gnocchi parçaların üzerine çatala bastırarak iz yapın. Kurumaması için üzerini nemli bir bezle örtüp bekletin. Et ya da sebze suyunu tencerede kaynatın. Gnocchi'leri bu suda 6-7 dakika haşlayıp süzün. Bu arada tavada tereyağını eritin. Sarımsağı ekleyin; kokusu çıkana kadar kavurun. Parçalara ayrılmış brokoliyi tencereye ekleyin, tuz ve karabiberle tatlandırıp kapağını kapatın ve yaklaşık 2-3 dakika soteleyin. Haşlanan gnocchi'leri haşlama suyundan da birkaç yemek kaşığı ilave ederek brokolilere ekleyin, birlikte 2-3 dakika daha pişirin ve tencereyi ateşten alın. Servis yaparken üzerine parmesan rendesi serpin. Öneri: İsterseniz Gnocchileri tavadan almadan krema ekleyebilir, kısa bir süre kremayı çekmesi için tavada karıştırıp bu şekilde de sunabilirsiniz. Krema ilave edeceğiniz zaman Gnocchi haşlama suyundan da yine birkaç yemek kaşığı ilave etmeyi unutmayın.



### Rezeneli avokado salatası

İnce dilimlenmiş rezene, bol limonlu avokado ve tatlı kırmızı soğan... Bu hızlı ve sağlıklı kiş salatasını yapmak çok kolay. Eğer bir mutfak mandolininiz varsa, rezeneyle ince ince dilimlemek için onu çıkarmanın tam zamanı; yoksa da endişelenmeyin, keskin bir bıçak da işinizi görecektir. Avokadoyu ne kadar küçük doğarsanız, sosun içine o kadar çok karışacaktır (isterseniz püre haline bile getirebilirsiniz).

#### Malzemeler:

- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1/2 limon suyu
- 1 olgun avokado
- 1 baş rezene (kesilmiş ve mümkün olduğunca ince dilimlenmiş)
- 1/2 küçük kırmızı soğan
- Tuz
- Taze çekilmiş karabiber

#### Hazırlanışı:

Bir kasede yağı, limon suyunu ve tuzu çırpın. Bir kenara koyun. Avokadoyu uzunlamasına ikiye bölün. İki yarıyı birbirinden ayıracak şekilde sağa sola bükün. Çekirdeği çıkarın; bir kaşıkla kenarından çıkarın ya da bir bıçak yardımıyla biraz döndürün ve çekin. Avokadoyu dilimler veya küpler halinde kesmek için bıçağın ucunu kullanın; kabuğundan değil, etinden dikkatlice kesin. Ardından kabuğu, sanki ters çevirmeye çalışıyormuş gibi, limonlu sos dolu kaseye üzerine itin; dilimler veya parçalar hemen düşecektir. Avokadoyu sosla kaplamak için karıştırın, isterseniz avokadonun bir kısmını sosun içinde ezin. Rezenenin kök ucunu ve yeşil saplarını kesip ayırın. Uzunlamasına ikiye bölün ve ince doğrayın. Rezeneyi kaseye ekleyin. Kırmızı soğanı soyun ve ince dilimleyin, suda durulayıp iyice kurularak keskin tadını alın, onları da kaseye ekleyin. Sebzeleri sosla eşit şekilde kaplamak için karıştırın. Baharatlarını ekleyip servis yapın.



# Yulafı bir de böyle deneyin

Yulaf ezmesi daha çok kahvaltılarda ya da diyet yemeklerinde tercih edilse de farklı kullanım seçenekleriyle yeni tatlar keşfetmenizi sağlayabilir.

## Karnabaharlı yulafli makarna

### Malzemeler

- 1,5 su bardağı yulaf ezmesi
- 2 veya 3 diş soyulmuş sarımsak
- 500 gr karnabahar, kesilmiş ve çiçeklerine ayrılmış
- 1/4 fincan kıyılmış taze maydanoz
- 1 su bardağı rendelenmiş Parmesan peyniri (ya da kaşar peyniri de kullanabilirsiniz)
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 250 gr makarna (herhangi bir çeşit)
- 2 yemek kaşığı tereyağı
- 4 ançüz (kullanmayabilirsiniz)
- Kırmızı pul biber, Karabiber, Tuz



Büyük bir tencerede su kaynatın ve tuz ekleyin. Yulafı mutfak robotuna koyun ve yaklaşık 1 dakika boyunca ince kırıntılar haline gelene kadar makineyi çalıştırın. Yulafı bir kaseye aktarın, sarımsak dişlerini mutfak robotuna ekleyin ve birkaç kez çekin. Sarımsakları ayrı bir küçük kaseye alın. Şimdi karnabahar, maydanoz ve peyniri hazırlayabilirsiniz.

Su kaynadığında karnabaharı ekleyin ve kaynamaya bırakın. Karnabaharı arada çatalla kontrol edin pişene kadar yaklaşık 15 dakika pişirip bir süzgece aktarın.

Zeytinyağını orta ateşte büyük bir tavaya koyun. Isınınca yulafı ekleyin ve ısıyı yulaf kırıntıları yanmadan kavrulacak şekilde ayarlayın. Sık sık karıştırarak kahverengileşmeye başlayıp çiğ tadı kalmayana kadar 5 ila 10 dakika pişirin.

Yulafı tam kavrulmadan sarımsağı ekleyin ve yumuşayıp altın rengini alana kadar pişirmeye devam edin. Maydanoz, pul biber ve biraz karabiberi karıştırın, ardından sarımsaklı yulaf kırıntılarıyla birlikte servis kasesine aktarın; peyniri

ilave edin. Tadına bakın ve baharatını ayarlayın, karışımı bekletin. Yulaf kırıntıları soğudukça daha gevrek hale gelecektir.

Tavayı ocağa alın ve tereyağını ekleyin. Yağ köpürmeye başladığında, eğer kullanıyorsanız ançüzleri ekleyin ve spatula ile ezerek tereyağına yedirin. Süzdüğünüz karnabaharı ve tenceredeki yaklaşık 1/2 bardak pişirme suyunu ekleyin. Kalın bir sos oluşana kadar yaklaşık 3 dakika ezin ve karıştırın. Tadına bakın, gerekirse tuz ve karabiber ekleyin; sosu kısık ateşte sıcak tutun. Kevgir elinizin altında olsun.

Tenceredeki su kaynamaya başlayınca makarnayı ekleyin. Ara sıra karıştırarak makarna yumuşayınca kadar pişirin. Hazır olduğunda, pişirme sıvısından yaklaşık bir fincan ayırın ve makarnaları süzüp karnabahar sosuna ekleyin. Makarna ve sos bir araya gelene kadar karıştırarak ve ayırdığınız pişirme sıvısından biraz ekleyerek pişirin. Tadına bakıp baharatını ayarlayın ve üzerine yulaf kırıntılarının bir kısmını serpererek servis edin.

## Yulafli chivda

Hafif ve hızlı bir atıştırmalık yemek istediğinizde Hint mutfağının sevilen lezzeti yulafli chivda'yı denemenizi öneriyoruz. Evde kolayca hazırlayabileceğiniz bu tarif vejetaryenlerin favori lezzetleri arasında. Aşağıda önerdiğimiz karışımı daha fazla miktarda hazırlayıp hava geçirmez bir kapta bir aya yakın saklayabilirsiniz. En iyi yanı da suçluluk duymadan yiyebilmeniz.

### Malzemeler

- 1 su bardağı yulaf ezmesi
- 1 yemek kaşığı sıvı yağ
- Adaçayı yaprakları
- 5 - 6 badem
- 5 - 6 kaju fıstığı



- 1 yemek kaşığı yer fıstığı
- 1 yemek kaşığı kuru üzüm
- 1 tutam asafoetida (Hint baharatı-marketlerden ya da internetten bulabilirsiniz)
- 1/2 çay kaşığı şeker
- 1 - 2 yeşil biber - dilimlenmiş
- 1 çay kaşığı köri
- Tuz

### Hazırlanışı

Döküm bir tavayı ısıtın, ateşi kısın ve yulaf ezmesini sürekli karıştırarak kısık ateşte kavurun. Yulafın rengi açık kahverengiye döndüğünde ateşten alın ve başka bir tabağa aktarın.

Kuru üzümleri şişmeleri için sıcak suda bekletin.

Yulafı kavurduğunuz tavada 1 yemek kaşığı yağı ısıtın. Önce adaçayı yapraklarını hafif kızartıp kağıt havlu serili bir tabağa alın. Sonra tavaya yer fıstığını ekleyin. Fıstıkların kırılaşana ve hafif renkleri değişene kadar kavurun. Adaçayı yapraklarının yanına alın.

Ardından bademleri gevrek ve açık kahverengi bir renk alana kadar kızartıp onları da fıstıkların yanına alın. Kajulara da aynı işlemi uygulayın.

Aynı tavaya doğranmış yeşil biberleri, köri ve bir tutam asafoetida baharatını ekleyin.

Yarım çay kaşığı şeker ilave edip karıştırın ve birkaç saniye soteleyin.

Kavurduğunuz bütün malzemeleri ve beklettiğiniz kuru üzümleri (süzerek) tavaya geri koyup baharatlarla karıştırın. Ardından kavurulmuş yulafı ekleyin. Damak tadınıza göre tuz ilave edip kısık ateşte 2 ila 3 dakika soteleyin. Daha sonra ocağın altını kapatın.

Chivda karışımını oda sıcaklığında soğumaya bırakın ve ardından hava geçirmez bir kutu veya kapta saklayın. Yulafli chivda'yı atıştırmalık olarak tüketebilir, isterseniz farklı kuru yemişler de ilave edebilirsiniz..



## Fırında hindi but

“Biz çekirdek aileyiz kocaman hindiyi nasıl bitirelim” diye düşünmeyin. Protein zengini hindi etinden kendinizi mahrum etmemek için bütün hindi yerine hindi but pişirebilirsiniz.

### Malzemeler

- Hindi but
- 50 gr kapy biber
- 1 baş sarımsak
- 50 gr tereyağı
- Biberiye
- Defne yaprağı
- 2 adet soğan
- Taze kekik
- 15 gr un

### Hazırlanışı

Hindi butu iyice kurulayın, üzerine tereyağı sürün. Fırın torbasının içine 1 kaşık un ekleyip torbaya bulayın. Ardından hindiyi ve baharatları ve ortadan ikiye bölüp çekirdeklerini çıkardığınız kapy biberleri (isterseniz farklı sebzelerde kullanabilirsiniz) fırın torbasına doldurun.

200 derece fırında üzeri kızarana kadar pişirin. Fırından çıkardıktan sonra torbanın altında kalan suyu bir sos tenceresine alıp kıvam alması için kaynamaya bırakın. Hindinin özünden elde ettiğiniz sosu hindinin üzerine sürüp servis edebilirsiniz.

### Hindi eti tüketelim

Hindi, hem değerli bir protein kaynağı hem de oldukça hafif ve lezzetli bir et türü. Bununla beraber, az yağ içerdiği için kalp-damar sağlığını ve kilo kontrolünü de destekliyor.

Fosfor: Kalsiyumdan organizmamızın en değerli minerali fosfor. Hindi, mükemmel bir fosfor kaynağı. Bu mineral kemik ve diş sağlığının şekillenmesinde önemli rol oynuyor. Kanın pH değerini dengede tutmaya yardımcı olan bu mineral hücrelerin yenilenmesinde de aktif görev alıyor.

Demir: Hindi eti, insan bedeninin ihtiyacı olan demir açısından da iyi bir kaynak. Etin her bir hücresi demir içeriyor. Demir ise kandaki alyuvarlara oksijen taşıdığı için hücreler açısından çok değerli.

Çinko: Bağışıklık sistemi için çinko çok değerli. Genetik materyallerin oluşturulmasında rol oynuyor. Yaraların iyileşmesinde, tat alma duygusunun güçlenmesinde ve fetusun gelişmesinde çok önemli. Hindi eti çinko açısından çok zengin.





# Siz de yapabilirsiniz Makaron



## Malzemeler:

- 75 gram yumurta akı (bayat)
- 75 gram toz badem
- 150 gram pudra şekeri
- 30 gram normal toz şeker
- 10 gram kakao
- Doğal gıda boyası
- 1 tutam tuz

## Dolgu için:

- 100 gram sütlü çikolata
- 100 gram sütlü çikolata
- 200 gram krema
- Fındık içi (parçalanmış)

## Hazırlanışı:

Dolgu için 100 gr sıvı kremayı beyaz çikolatayla, kalanını da sütlü çikolatayla aynı sos tencerelerinde ısıtıp çikolatalar eriyene kadar karıştırın ve buzdolabına alın.

Makaron için, yumurta aklarını bir tutam tuz ile birlikte cam kasede düşük devirde çırpılmaya başlayın. Köpüklenmeye başlayınca toz şekeri azar azar ilave edin. Yüksek devirde kıvam alınca kadar çırpılmaya devam edilir. (bu kısımda gıda boyası ile renklendirme yapabilirsiniz)

Elekten geçirdiğiniz badem, kakao ve pudra şekerinin yarısını merenge ekleyin ve alttan üste doğru aklar ezilmeden hafifçe karıştırın. Daha sonra kalanını ekleyin ve aynı şekilde karıştırın.

Sıkma poşetine doldurduğunuz makaron karışımını yağlı kağıt serili tepsiye aralıklarla sıkın ve tepside yaklaşık yarım saat kuruması için bekletin.

Önceden ısıtılmış fırında 160 derecede 15 dakika pişirin. Soğuyunca aralarına hazırladığınız kremalardan sürün ve makaronları birleştirin. İsterseniz kremayı fındık parçalarına bulayabilirsiniz. Bir gün sonra servis yaparsanız daha iyi sonuç alırsınız.



Victoria Beckham'ın Cilt Bakımı Uzmanı Anlatıyor

# Güzel bir cildin 5 altın kuralı

## 1. Cilt tipinize uygun bir eksfoliant seçin

Grant, sağlıklı bir cilt için bir numaralı kuralın cildi türüne göre bakım yapmak olduğunu söylüyor. "Eksfoliasyon (peeling işlemi) her cilt bakım rutininin önemli bir parçasıdır. Düzenli eksfoliasyon (haftada 2 ila 3 kez) sağlıklı ve işlevsel bir cilt bariyerini korumak için gereklidir."

"Kimyasal eksfoliantlar, özellikle de glikolik asit gibi alfa-hidroksi asitler (AHA'lar) karma ciltler için harikadır. Yağlı ciltler için fiziksel eksfoliantlardan kaçınılmalıdır. Bunun yerine, beta-hidroksi asitler (BHA'lar) ve özellikle salisilik asit gibi nazik bir kimyasal eksfoliantlar denenebilir; çünkü tüm kirleri gidermek için derminin derinliklerine nüfuz ederler. Ayrıca antibakteriyel ve anti-enflamatuardır." "Polihidroksi asitler (PHA'lar) ise AHA'lar veya BHA'lar gibi cildin derinliklerine nüfuz etmedikleri ve dolayısıyla daha az tahriş edici oldukları için en nazik kimyasal eksfoliantlardır; hassas cilde sahip olanlar için harikadirlar. Kuru ciltler için, cildi soymaktan kaçınmak amacıyla haftada bir veya iki kez en nazik kimyasal peeling ürünlerini kullanmak yeterlidir."

## 2. Aktif bileşenlere karşı toleransınızı geliştirin

Melanie Grant da cilt bakımı



Aralarında Victoria Beckham'ın da olduğu dünyaca ünlü isimlerin rağbet ettiği bir cilt bakım uzmanı olan Melanie Grant, güzel bir cilt için 5 profesyonel ipucu veriyor.

konusunda çoğu profesyonel gibi "Azı karar çoğu zarar" felsefesini benimliyor. "Çok fazla ürün kullandığımızda veya birinden diğerine sık sık geçiş yaptığımızda, cildin koruyucu bariyerine ve antimikrobiyal rolüne zarar verebiliriz. Ancak temizleyicilerden nemlendiricilere kadar reçetesiz satılan pek çok ürün varken, aşırıya kaçmamız şaşırtıcı değil. Örneğin retinoller ve asitler, her ikisi de cildi pul pul döktüğü için birlikte kullanıldıklarında tahrişe neden olabilirler."

İşin püf noktası dozaj ve formülleri nasıl birleştireceğiniz. "Aktif bileşenlerin kullanımını teşvik etsem de dikkatli kullanılmaları gerekir. Her zaman düşük dozlarda verilmeli ve cildin yavaş yavaş tolerans geliştirmesine izin verilmelidir." Cilt bakım rutininize her seferinde sadece bir aktif bileşen ekleyin ve diğer aktif ürünleri eklemeyen önce bir ay

(cildin kendini doğal olarak yenilemesi için geçen süre) bekleyin. Başlangıçta haftada bir veya iki kez olmak üzere çok düşük dozda ürün kullanın ve birkaç hafta, hatta ay sonra daha sık kullanıma geçin.

## 3. SPF'nizin altına C vitamini sürün

Neden mi? Etkinliğini on kat artırıyor! Araştırmalar, güçlü antioksidan C vitamini içeren bir krem kullanmanın, cildin UV ışınlarının yarattığı serbest radikal hasarına karşı iyi korunduğu anlamına geldiğini gösteriyor. Melanie'nin ısrarlı olduğu bir nokta varsa, o da yaz kış her gün SPF kullanması gerektiği. SPF içeren hibrit bir makyaj ürünü (genellikle fondötenlerde) yeterli değil. "Cildiniz için tek bir şey yaparsanız, o da güneş kremi kullanmaktır." diyor.

İçerğinin devamı [www.guzelyasa.com.tr/de](http://www.guzelyasa.com.tr/de)

Kaynak: <https://www.vogue.co.uk/> - <https://www.hellomagazine.com/>

Ünlüler olmasa haberimiz olmaz

# Kaskatı kesilmek hastalık mı?

## Stiff Person Sendromu (SPS) nedir?

Celine Dion, milyonlarca insanı etkileyen sesiyle ikonik şarkıcılardan biri. Bugüne kadar beş Grammy ödülü kazandı, dünya çapında 200 milyondan fazla albüm sattı ve sayısız konser verdi. Dion bir süredir göz kamaştırıcı gülümsemesinin ardında, kaslarını ve sinirlerini etkileyen çok nadir görülen bir hastalıkla mücadele ediyor: Stiff Person Sendromu (SPS). Celine Dion'a 2022 yılının sonlarında kas sertliği, spazmlar, ağrı ve yürüme güçlüğü gibi semptomlar yaşadıktan sonra Stiff Person Sendromu (SPS) teşhisi kondu. "Kati kişi sendromu" olarak da adlandırılan bu hastalık, genellikle stres, gürültü veya dokunma ile tetiklenen, kasların istemsiz olarak kasılmasına neden olan nörolojik bir bozukluk. Şarkıcı, rahatsızlığı nedeniyle 2023'teki dünya turnesini yarıda bırakmıştı. Teşhisten sonra ortalarda görünmeyen, SPS ile yaşamının fiziksel ve duygusal zorluklarıyla başa çıkmaya çalışan Dion, geçtiğimiz haftalarda Los Angeles'taki 66. Grammy Ödülleri'ne giderek herkesi şaşırtmıştı. Red (Taylor's Version) ile Yılın Albümü ödülünü kazanan Taylor Swift'e ödülünü vermek için topluluk önüne çıkan Celine Dion, pembe Valentino elbisesi ve elmas takıları ışıl ışıl görünüyordu. Sahneye en büyük oğlu René-Charles



Celine Dion ile gündeme gelen SPS sendromu hakkında merak edilenleri sizler için derledik...

Angelil'in yardımıyla çıkan ve seyirciler tarafından ayakta alkışlanan Dion, herkese destekleri için gözyaşları içinde teşekkür etmişti.

Celine Dion'a konulan teşhisle gündeme gelen Stiff Person Sendromu hakkında biraz daha detaylı bilgi edinmek ister misiniz?

## Stiff Person Sendromu (SPS) nedir?

SPS, kas spazmları ve sertliği ile kendini gösteren ve nadir görülen bir nörolojik bozukluk. Dokunma, gürültü, stres ve diğer uyaranlara karşı artan hassasiyet semptomları tetikleyebilir.

Otoimmün bir hastalığın özelliklerini taşısa da nadir görülen nörolojik bir hastalık. Bu hastalığa sahip kişilerde uzuvlarda ve gövdede tekrarlayan kas sertliği ve kendiliğinden veya uyaranlara karşı artan hassasiyet nedeniyle ortaya çıkan kas spazmları görülüyor.

Araba kornaları veya diğer uyaranlar gibi yüksek sesler spazmları ve düşmeleri tetikleyebilir, bu da rahatsızlığı olan kişilerin günlük faaliyetlerini sürdürmekten korkmasına neden oluyor. SPS semptomları genellikle yavaş ilerliyor. Bu hastalığa sahip bazı kişilerde -kırmızı kan hücrelerinin eksikliğine yol açan pernisiyöz anemi -vitiligo -şeker hastalığı -çölyak hastalığı gibi başka otoimmün bozukluklar da görülebilir.

## SPS'nin belirtileri şunları içeriyor:

- Gövde kaslarında sertlik ve katılık
- Dönme ve eğilme zorluğu
- Üst ve alt uzuvlarda sertlik
- Atipik bir kambur duruş
- Yürüme güçlüğü

İçerğinin devamı [www.guzelyasa.com.tr/de](http://www.guzelyasa.com.tr/de)



Aktör Anthony Hopkins ve Otizmin Geç Teşhisi

## Geç teşhis edilebilir: Otizm

Kendinizin, bir arkadaşınızın veya bir aile üyenizin teşhis edilmemiş bir otistik olabileceğini hiç düşündünüz mü?

Muhtemelen hayır, çünkü çoğu insan için “otistik” kelimesi, ileri geri sallanan, empatiden yoksun ve garip şekillerde davranan genç bir çocuk hayalini çağırıyor. Bu klişeyi yalanlayan ünlü isimlerden biri aktör Anthony Hopkins.

Hopkins’e 70’li yaşlarında spektrum (Otizm, her bireyde farklı semptomlar ve belirtilerle kendini gösterebilir ve bu nedenle “spektrum” olarak adlandırılır.) teşhis kondu. Ünlü isim elbette aniden otistik olmadı; bu mümkün değil, çünkü otizm yaşam boyu süren nörolojik bir durumdur. Ancak Hopkins’in çocukluk yıllarında otizm hakkındaki bilgilerin sınırlı olduğu gerçeğini unutmamak gerek. Otizmin, Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından yayınlanan Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı’nda (DSM-III) kendi tanı kriterleri ile şizofreniden ayrı bir tanı

olarak belirlenmesi 1980 yılına kadar gerçekleşmedi. Bu zamanlama muhtemelen Hopkins’e ve bilinmeyen sayıda diğer yaşlı yetişkine hayatlarının büyük bir kısmında ya da tamamında neden teşhis konulmadığını açıklıyor.

### Otizm Neden Bir Spektrumdur?

Aktör Anthony Hopkins’in geç teşhisine daha yakından bakarak başlayalım. Hopkins’e 70’li yaşlarında otizmin “yüksek işlevli” bir formu olan Asperger Sendromu teşhisi kondu. Asperger’in “gizli” bir engel olduğu düşünülür çünkü durum genellikle dış görünüşten belli olmaz. Asperger’li bir kişi başkaları tarafından sadece farklı, tuhaf, küstah ya da yalnız olarak görülebilir. Hopkins de 2017 yılında verdiği bir röportajda kendisini “çok yalnız” olarak tanımlamış ve otizm teşhisine değinmişti. “Partilere gitmiyorum, çok

fazla arkadaşım yok. Ama insanları severim. Onların kafalarının içine girmeyi seviyorum.”

Bununla birlikte, bazı insanlar özellikle otizm ile ilişkilendirilen damgalama nedeniyle Asperger Sendromu veya “Aspie” terimini kullanmayı tercih ediyor. Otizmin şiddeti, bağımsız yaşayabilen insanlardan desteğe ihtiyaç duyanlara kadar değişen üç seviyeye göre kategorize ediliyor: Uzmanlar bu seviyelerle ilgili olarak şunları söylüyor: “Otizm tanısı 1. seviyede olan kişiler, genel nüfusa kıyasla ruh sağlığı sorunları, intihar eğilimi, kariyer zorlukları, zorbalık ve istismar açısından daha fazla risk altındadır.” Bazı araştırmacılar otizmin bu temsili reddederek çok sayıda farklı özellik kombinasyonu taşıdığını ifade ediyor. Bu durum, kısmen de olsa otistik kişilerin neden inanılmaz derecede farklı görünebildiğini ve birçoğunun teşhis edilemediğini açıklıyor.

### Otizmi Maskeleye

Maskeleye ve kamufle etme terimleri, bir kişinin otistik özelliklerini gizlemek ve uyum sağlamak için bilerek veya bilmeyerek kullandığı davranışları tanımlıyor. Kadınların erkeklere göre maskeleye yapma olasılığı daha yüksek; bu da onlara büyük ölçüde tanı konulamamasının nedeni olarak açıklanabilir. Örneğin, ellerinizi çırpıp yerine tırnaklarınızı yemek veya saçınızın bir tutamını döndürmek gibi daha az belirgin uyarıcı faaliyetlerde bulunursunuz. Ya da başkalarının sosyal olarak nasıl etkileşimde bulunduğunu gözlemler ve onların davranışlarını taklit ederek içinde bulunduğumuz durumu maskeleyebilirsiniz.

İçerğin devamı [www.guzelyasa.com.tr/de](http://www.guzelyasa.com.tr/de)

## Ünlülerin aralıklı oruç merakı

Bu sabah kahvaltı yaptınız mı, yoksa atladınız mı? Günde üç öğün yemek yiyenlerden misiniz yoksa günü atıştırarak mı geçiriyorsunuz? Ünlü isimler arasındaki beslenme trendini öğrenmek ister misiniz?

Son dönemlerin popüler beslenme modeli aralıklı oruçla aranıza nasıl? Pek çok kişi haftada iki gün kalori kısıtlaması yaptıkları 5:2 yöntemini benimsiyor. Bir grup ise akşam 20:00’den ertesi gün öğle yemeğine kadar uzun bir süre boyunca yemekten kaçınıyor.

İngiltere Başbakanı Rishi Sunak diyetin en uç versiyonlarından birini benimsiyor. Yakın çevresinin yaptığı açıklamalara göre 43 yaşındaki Sunak, Pazar günü saat 17:00’de yemek yemeyi bırakıyor ve Salı günü sabah 05:00’e kadar sade kahve ve sudan başka bir şey içmiyor. Sunak da yaptığı açıklamalarla bu hikayeyi doğruluyor; 36 saatlik orucu dini inançlarıyla ve “sağlıklı ve dengeli” bir yaşam sürdürmenin bir yolu olarak tanımlayan Başbakan, BBC’ye verdiği demeçte, “İnsanların beslenme düzenimi merak ettiğini sanmıyorum ama merak edenler için evet böyle besleniyorum. Ayrıca şekerli şeylere karşı bir zaafım var ve haftanın geri kalanında bu zaafımı gideriyorum.” diyor.



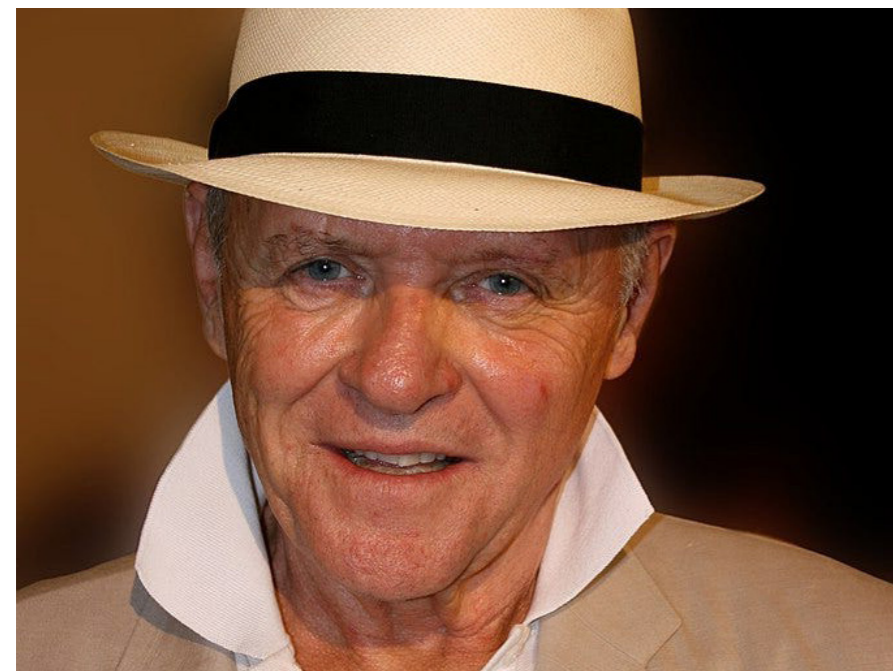
Pek çokları Sunak’ın zihninin midesine üstün gelmesini övgüyle karşılar, bunun hayatının ve işinin her alanında gösterdiği disiplin, odaklanma ve kararlılığın bir kanıtı olduğunu düşünüyor.

Sadece Sunak değil elbette göz önünde olan başka ünlü isimler de uyguladıkları diyetlerle gündeme gelmeye devam ediyor. Bunlardan biri de Amerikalı oyuncu Gwyneth Paltrow.

Paltrow, aralıklı orucu “detoks destekleyen” uygulamalardan biri olarak tanımlıyor ve genellikle akşam yemeği yemeden önce gün boyunca kahve ve kemik suyu içtiğini söylüyor. Ünlü ismin uyguladığı diyetin “endişe verici derecede kısıtlayıcı” olarak tanımlandığını, sosyal medyada ve magazin basınında hayli eleştirildiğini de söylemek gerek.

Aralıklı orucu benimseyenlerin en büyük motivasyonu, uzun ve sağlıklı bir yaşam sürmek. Amerikalı iş insanı ve eski adıyla Twitter’ın kurucusu Jack Dorsey, 2020 yılında haftada sadece yedi öğün yemek yiyeceğini iddia ettiğinde bu açıklaması uzun süre konuşulmuştu.

Bu konuda yapılan ilk çalışmalar aralıklı orucun faydalarından bahsediyor. Öyle ki orucun otofajiyi – ya da “kendi kendini yok etmeyi” – tetikleyebileceğini ve bu sayede vücudun hasarlı hücreleri uzaklaştırmaya ve hücresel onarım için geri dönüştürmeye başladığını öne sürüyor. Elbette daha detaylı araştırmalara ve hayatın her alanında olduğu gibi beslenme düzeninde de “dengeyi” sağlamaya ihtiyaç var.





## Veli itirafları



Çocuklar tatilde,  
ebeveynler işte...  
Çalışan anne  
babalar için  
okulların tatil olduğu  
zamanları yönetmek  
hiç kolay değil

Ebeveynler çocukların evde olduğu sürede neler yapacaklarını, onlarla kimin ilgileneceğini planlamak zorundalar. Ayrıca çoğu ebeveyn çocuklarıyla kaliteli zaman geçiremeyecek kadar meşgul olduklarını itiraf ediyor.

ABD merkezli Crayola Experience tarafından yapılan yeni bir araştırmaya göre her beş ebeveyninden dördü (%82) çocuklarının birlikte zaman geçirememekten şikayetçi olduklarını söylüyor. Bu ebeveynlerin %25'i bu şikayetleri oldukça sık duyduklarını dile getiriyor. Araştırmaya katılanların yarısından fazlası (%55) çocuklarıyla kaliteli zaman geçirmeye çalışırken bile genellikle meşgul olduklarını itiraf ediyorlar.

Birçok ebeveyn çocuklarına zaman ayırabildiğinde bile onlara tüm dikkatlerini vermekte zorlanıyor.

Kabul edelim, günlük koşturma ve sorumluluklarla ilgilenirken pek çoğumuz ebeveynliğin keyfini çıkaramıyoruz. O nedenle biz farkına bile varmadan zaman uçup gidiyor ve çocukların nasıl bu kadar çabuk büyüdüğünü anlayamıyoruz. Araştırmaya katılan ebeveynlerin %67'si çocuklarıyla özel bir anı kaçırmaya endişesi taşıdıklarını söylerken, %40'ı daha acil bir durum nedeniyle çocuklarının hayatındaki en az bir önemli olayı kaçırdıklarını itiraf ediyor. Araştırma katılımcılarının %78'i çocuklarıyla geçirecek daha fazla zamanları olmasını dilediklerini söylerken, 82'si ise çocuklarının çok hızlı büyüdüğünü düşünüyor.

Çocuklarıyla nasıl özel anlar yaratmak istedikleri sorulduğunda, ankete katılan ebeveynlerin verdiği ilk yanıt bir spor etkinliğine katılmak oldu

(%47). Ardından, onlara yeni bir beceri öğretmek (%46), yaratıcılıklarını teşvik etmek (%45), onları bir yolculuğa çıkarmak (%45) ve bir müzeye gitmek (%44) ilk beş cevabı oluşturuyor. Buna ek olarak, ebeveynlerin çoğunluğu (%84) çocuklarına balık tutmak ya da kardan adam yapmak gibi bir zamanlar keyif aldıkları eğlenceli çocukluk deneyimlerini yaşatmak istiyor. Benzer şekilde, %94'ü çocuklarıyla yaşam boyu sürecek anılar biriktirmenin çok önemli olduğuna inanıyor.

Peki, ebeveynlerin bu hedeflerine ulaşmasını engelleyen nedir? Ebeveynler tarafından en sık dile getirilen nedenler basit, günlük dikkat dağıtıcı şeyler (%50), birlikte ne yapacağını bilememe (%45) ve zaman yetersizliği (%44).

## Bebekler neden hıçkırır?

Yenidoğan bebeklerin her hareketi, verdikleri her tepki ebeveynler için ayrı bir heyecan ve merak konusudur. Hıçkırık tutması da "neden oluyor" sorusunun en sık akla geldiği durumlardan biridir?

Hıçkırık, bebeğin diyaframı kasıldığında meydana gelir. Bu durum, havayı kapalı ses tellerinden dışarı çıkmaya zorlayarak hıçkırık sesini oluşturur. Hıçkırık sanılan aksine bebeğe zarar vermez. Düzenli gaz çıkarma ve emzik kullanma gibi çeşitli yöntemler yenidoğanlarda hıçkırığı durdurabilir. Çoğu bebeği hıçkırık tuttuğunu unutmamak ve hemen telaşa kapılmamak önemlidir.

### Bebeğin gazını çıkarmak

Mide hava ile dolduğunda diyaframa baskı yaparak spazmlara neden olabilir. Bebeğin gazını çıkarmak için beslemeye ara vermek midesindeki hava miktarını azaltabilir. Bu da hıçkırığı önleyebilir. Biberonla beslenen bebeklerin her 60-90 ml yediklerinde kısa bir ara verip gazlarının çıkarılması önerilir.

Bebek anne sütüyle besleniyorsa, göğüsler arasında geçiş yaparken gaz çıkarmak iyi bir fikirdir.

### Gaz çıkarma yöntemleri:

Sırtını ovmak: Sırtını ovmak ve bebeği ileri geri sallamak rahatlmasına yardımcı olabilir. Bu, hıçkırığı neden olan spazmları durdurabilir. Sırtın ovulması aynı zamanda geçirmeye de yardımcı olabilir ve bu da hıçkırığı durdurmaya yardımcı olabilir.

Emzik kullanmak: Emzik emmek diyaframı gevşetmeye ve hıçkırığı durdurmaya yardımcı olabilir. Bunu destekleyen belirli bir bilimsel kanıt olmadığını ifade edelim. Bitki suyu/çayları: 6 aylıktan küçük bebekler için önerilmediğini ifade ederek, rezene ve papatya sularının verilmesi rahatlatıcı olabilir.



### Yenidoğanlarda hıçkırığa ne sebep olur?

Bebeklerde hıçkırık genellikle aşağıdaki durumlarda görülür:

- Aşırı beslendiğinde
- Çok hızlı yediğinde
- Biberonla beslenirken ya da annesini emerken hava yuttuğunda

Bu faktörler bebeğin midasının genişlemesine neden olabilir. Genişledikçe diyaframa baskı yaparak hıçkırığa yol açan spazmları tetikler. Diyafram, göğüs kafesinin alt kısmı boyunca uzanan büyük bir kastır. Kişi nefes aldıkça yukarı ve aşağı hareket eder.

### Bebek hıçkırığını önlemek mümkün mü?

Hıçkırığı önlemek her zaman mümkün olmayabilir. Hıçkırığı önlemeye yönelik herhangi bir tekniği destekleyen bir kanıt bulunmamakla birlikte, aşağıdaki adımlar denenebilir:

- Bebeği çok acıkmadan önce beslemek
- Bebeği sık sık küçük miktarlarda beslemek
- Her beslenmeden sonra bebeği dik tutmak
- Biberonu, emziğin yakınında hava kalmayacak şekilde yeniden açıp kapatmak
- Bebeğin ağzının tüm meme ucunun üzerine kilitlendiğinden emin olmak





Aşırı iştahlı çocuklar ilerleyen yaşlarda farklı sorunlar yaşıyor.

## Durdurulamayan iştah obeziteye giden yol

İştahsız çocuklar ebeveynlerin korkulu rüyasıdır; bir kaşık yemek yedirebilmek için uğraşıp dururlar. Ancak çocukların iştahsız olmaları kadar aşırı iştahlı olmaları da problem. Bilim insanları yemek gördüklerinde, kokladıklarında ya da tattıklarında karşı koyamayan ve aşırı yiyen 4-5 yaş grubundaki çocukların 12 ila 14 yaşları arasında yeme bozukluğu semptomları geliştirdiklerini ifade ediyor ve ebeveynleri uyarıyor.

### Açlık ve tokluk duyarlılığı

Yemek yemek için güçlü bir dürtüye sahip olmak (daha yüksek gıda duyarlılığı), yeme bozukluğu semptomları geliştirme olasılığının %16 ila 47 oranında artmasıyla bağlantılı. Bu belirtiler arasında tıknırcasına yeme, kontrolsüz yeme ve duygusal yeme geliyor. Yüksek gıda duyarlılığına sahip çocuklar arasında en yaygın yeme bozukluğu belirtisi ise tıknırcasına yemek (%47). Çocukluk döneminde duygusal olarak aşırı yeme sonrasında bu durumu telafi edici davranışlarda bulunmak bir başka risk faktörünü oluşturuyor. Aşırı yememek için, öğün atlamak veya ağır bir egzersiz programı gibi tüketilen kalorilerin etkilerini azaltacak eylemler yapılıyor. Ancak bu

iki eylem de çözüm değil; tam aksine sağlığa zarar veriyor.

Tokluk duyarlılığı daha yüksek olan çocukların (yemek yedikten sonra daha çabuk ve daha uzun süre tok hissetme) kontrolsüz yeme ve diğer davranışları sergileme olasılığı daha düşük. Daha yavaş yemek yemek de çocukların kontrollü olmalarına ve daha hızlı tok hissetmelerine yardımcı oluyor.

Yapılan araştırma kapsamında ebeveynler dört ya da beş yaşındaki çocuklarının iştahlarını bir anket kullanarak değerlendirdiler. Yaklaşık 10 yıl sonra, araştırmacılar bu defa 12 ila 14 yaşındaki çocuklardan yeme davranışlarını kendi kendilerine rapor

etmelerini istedi. Gençlerin yüzde 10'u tıknırcasına yeme belirtileri gösterdi. Ayrıca, yüzde 50'si bir öğünü atladığını ya da kilo almak için başka bir davranışta bulunduğunu bildirdi.

Araştırmaya katılan uzmanlar, "yeme bozuklukları ortaya çıktıktan sonra etkili bir şekilde tedavi edilmeleri daha zor olabilir ve bu nedenle ilk etapta ortaya çıkmalarını önlemek daha iyi olacaktır", diyorlar.

Unutulmaması gereken, çocukların ergenlik döneminde obezite ya da farklı sağlık sorunları yaşamaması için yapılması gereken çocukluk döneminde onlara dengeli beslenme alışkanlıkları kazandırmak.

Kaynak: <https://studyfinds.org>

## Meyve suyu çocuklara kilo aldırır mı?

Çocuğunuza meyveleri sevdirmek için bol bol meyve suyu içiriyorsanız bu içeriğimizi mutlaka okumalısınız.

Meyve suyu, günde tüketilmesi önerilen beş öğünden birini almanın kolay yolu olarak savunulur. Ancak göz ardı edilmemesi gereken noktalar da var. Meyve suyunun şeker oranı yüksektir ve vitaminler ile bazı mikro besinler içermesine rağmen, taze meyvenin lifli yapısına sahip değildir. Yapılan bir araştırma, her gün bir bardak meyve suyu içmenin çocuklarda ve bazı yetişkinlerde kilo alımıyla bağlantılı olduğunu ortaya koyuyor.

Genel beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite gibi faktörler, kilo alımında meyve suyu içmekten daha büyük rol oynasa da Toronto ve Boston üniversitelerinden araştırmacıların yaptığı çalışma, çocuklarda her gün %100 meyve suyu -katkı maddesi içermeyen saf meyve suyu- içmeyle kilo alma arasında pozitif bir ilişki olduğunu gösteriyor. (Çalışma JAMA Paediatrics dergisinde yayınlandı.) Araştırmacılar her gün meyve suyu içmenin etkisine ilişkin 42 farklı çalışmayı inceleyerek bu sonuca vardılar. Ulaşılan sonuçlar araştırma kaynaklarıyla sınırlı olsa da dikkate almaya değer bulunuyor. Analiz edilen tüm çalışmalarda katılımcıların her gün en az 250 ml %100 meyve suyu tükettiği görülüyor. Çalışma nar, çilek, vişne, elma, narenciye veya üzüm suyu gibi çeşitli meyve sularını inceleyerek bunları su ya da düşük kalorili içeceklerle karşılaştırıyor.

### Her gün meyve suyu içmek kiloyu nasıl etkiler?

Meyve suyunu her gün içmenin kilo üzerindeki etkisi katılımcıların yaşına bağlı olarak değişiyor; en önemli etki ise küçük çocuklarda görülüyor.

İçilen meyve suyunun türüne göre küçük de olsa kilo değişiklikleri görülebiliyor. Araştırmada ortaya çıkan bir başka eğilim ise 'süper gıdalar' olarak adlandırılan meyvelerin sularının daha çok tercih edilmesi. Nar, goji, yabanmersini ve frenk üzümü gibi meyve suları kilo üzerinde fazla bir etki göstermezken, elma, narenciye ve üzüm gibi meyve sularının içilmesinin kilo almaya katkıda bulunduğu ifade ediliyor.

### Çocuklara zararlı mı?

Çocuklarda gözlenen kilo artışıyla ilgili 2 neden öne çıkıyor. İlki bir bardak meyve

suyunun yetişkinlere göre günlük enerji alımlarının daha fazlasını karşılaması. İkinci neden ise kilo alımıyla ilişkilendirilen elma, narenciye ve üzüm sularını içme olasılıklarının daha yüksek olması.

Bu nedenle, çocukların gerekli besin maddelerini alabilmeleri için meyve suyu içmek yerine meyve yemeye teşvik edilmesi öneriliyor. Burada da seçici olunması ve şeker içeriği yüksek meyvelere mesafeli yaklaşılmasının faydalı olduğu belirtiliyor.





# Tok muyum aç mıyım?

“Önce gözün doysun” gündelik hayatta sık kullandığımız bir deyim... Kullanım nedenleri farklı olsa da konu yemek olduğunda



Yeme davranışının ardındaki bilim, neyi, ne zaman ve ne kadar yiyeceğinize karar verme sürecinin, vücudunuzun yakıtı ihtiyacı olduğunda kalori tüketmekten çok daha karmaşık olduğunu ortaya koyuyor. Açlık ipuçları, insanların neden yemek yemeyi seçtiğinin yalnızca bir parçası. Yeme davranışını yönlendiren psikoloji ve biyolojiyle ilgilenen bilim insanları, beynin yemekle ilgili deneyimlerinin yeme kararlarını nasıl şekillendirdiğini araştırıyor.

## Gözlerinizle yemek yemek

Gıda ile ilgili görsel ipuçları hem insanlarda hem de hayvanlarda beslenme davranışlarını şekillendirebiliyor. Örneğin, yiyeceklerin bilinen bir markanın ambalajına sarılması, tat tercihlerini arttırmak için yeterli olabiliyor. Yiyecek teslim edildiğinde bir ışık gösterilmesi gibi yiyeceklerle ilgili görsel ipuçları da enerji ihtiyaçlarını geçersiz kılarak hayvanlarda aşırı yeme davranışlarını teşvik edebiliyor.

Aslında, bir dizi duyuşsal uyaran - sesler, kokular ve dokular - yemek yemenin zevkli sonuçlarıyla ilişkilendirilebilir ve yemekle ilgili kararları etkileyebilir. Bu nedenle bir gıda markası için akılda kalıcı bir jingle'ı duymak, bir restoran için televizyon reklamı görmek veya en sevdiğiniz lokantanın önünden geçmek, tüketme kararınızı şekillendirebilir ve bazen aşırıya kaçmanıza neden olabilir.

## İçgüdülerinize güvenin

Açlık veya tokluk hisleri, yemekle ilgili karar verme sürecinizi etkileyen önemli interoseptif (İç organlarımızdan gelen duyular. Acıkma, susama, uykunun geldiğini hissetme gibi günlük yaşamdaki birçok hayatsal faaliyetin anlamlandırılmasını sağlar) ipuçlarıdır. Algısal durumların yeme davranışlarını nasıl şekillendirdiğini incelemek için araştırmacılar, laboratuvar farelerini açlık veya tokluk duygularını yiyecek alıp almamaları ile ilişkilendirmeleri için eğitti. Bunu, farelere yalnızca aç veya tok olduklarında yiyecek vererek yaptılar, böylece fareler yiyeceğin mevcut olup olmayacağını hesaplamak için bu içsel ipuçlarını tanımaya zorlandılar. Eğer bir fare sadece acıktığında yiyecek bekleyecek şekilde eğitilirse, doyduğunu hissettiğinde genellikle yiyeceğin bulunduğu alandan kaçınacağı çünkü beslenmeyi beklemediği sonucuna vardı.

## Bağırsak ve beyin bağlantısı

Bağırsak-beyin eksenini veya bağırsaklarınız ile beyniniz arasındaki biyokimyasal bağlantı, beslenme davranışlarını birçok yönden şekillendirir. Bunlardan biri, diğer şeylerin yanı sıra sindirim sistemini kontrol etmeye yardımcı olan bir sinir olan vagus sinirini içerir. Vagus siniri, besin bilgilerini hızlı bir şekilde beyne iletir. Vagus siniri sadece sindirim sinyallerinin iletilmesinde değil, aynı zamanda nasıl hissettiğinizi ve

## İnteroseptif farkındalık

Vücudunuzun gıda hakkında nasıl öğrendiğinizi ve karar verdiğinizizi düzenlemek için hem dış hem de iç ipuçlarını kullanma kapasitesi, enerji ihtiyaçlarınızı nasıl düzenlediğinizle ilgili etkileyici süreçleri vurgular. Zayıf interoseptif farkındalık, yeme bozuklukları gibi bir dizi işlevsiz beslenme davranışı ile ilişkilidir. Örneğin, açlık hissi gibi interoseptif sinyaller yemek yeme motivasyonunu tetikleyemediğinde anoreksiya ortaya çıkabilir. Alternatif olarak, tokluk hissini lezzetli yiyecekler yemenin ödüllendirici ve zevkli sonuçlarını azaltmak için kullanılmaması tıknırcasına yeme ile sonuçlanabilir. İnteroseptif sinyalleriniz günlük yeme düzeninizi düzenlemede önemli bir rol oynar. Dış dünyadan gelen birçok stres faktörü yemek yemeyi çevreler; yoğun çalışma takvimi, yeni bir ortama uyum sağlama baskıları ve aşırıya kaçıldığında hissedilen suçluluk duyguları. Bu gibi dönemlerde, interoseptif sinyallerinizle güçlü bir bağlantı kurmak özellikle önemlidir.

davrandığınızı etkileyebilecek bir dizi başka interoseptif sinyalde de önemli bir rol oynar. İnsanlarda öğrenme ve hafızayı geliştirebilir ve majör depresyon tedavisinde kullanılabilir.

Kaynak: <https://studyfinds.org/eat-with-eyes-gut-or-brain/>

# Zihninizi tazelemek için 3 dakika yeter



Yorucu bir günün sonunda değil hareket etmek oturduğunuz yerden kalmak bile zor gelir. Ancak unutmayın gün içinde ne kadar hareketsiz olursanız kendinizi o kadar yorgun ve tükenmiş hissedersiniz.

Uzmanlar hareket etmeye başlar başlamaz kalp atış hızınızın arttığını, bunun da kaslarınıza ve beyninize giden oksijen miktarını artırdığını söylüyor. Ayrıca, zevk alma, uyanıklık ve motivasyonla ilgili bir hormon olan dopamin seviyeleri siz hareket etmeye başladıktan üç dakika sonra yükselmeye başlıyor. Bu da hareketlerinizi tamamladıktan sonra neden daha odaklanmış ve iyi hissettiğinizi açıklıyor. Biraz hareket, enerji artışının ötesinde sağlık açısından da faydalar sağlayabilir. 2022 yılında 25.000'den fazla yetişkin üzerinde yapılan bir çalışmada, araştırmacılar her gün toplam üç dakika hızlı hareket yapanların yapmayanlara göre daha düşük ölüm oranına ve kardiyovasküler hastalık riskine sahip olduğu sonucuna vardılar.

## Hazır mısınız?

Merak etmeyin zorlanmayacaksınız hatta hayal gücünüzden fazlasına ihtiyacınız olmayacak. Üç dakika boyunca bir boksör, bir balerini, bir tenisçi, bir basketbolcu, bir koşucuyu ve bir yoga uygulayıcısını taklit edeceksiniz. Uzmanlar güne enerjik bir başlangıç

yapmak için ilk iş olarak bu egzersizi yapmanızı öneriyor. Aslında üç dakikanız olduğunda ve enerjiye ihtiyaç duyduğunuz her zaman bunu yapabilirsiniz.

## İşte başlamanız için önerilen birkaç hareket:

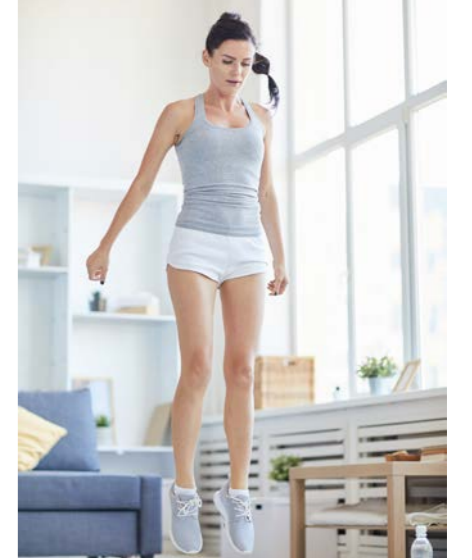
**Boks.** Havaya birkaç yumruk atın, kum torbasına vuruyormuş gibi yapın ya da rakibinizi yormak istermiş gibi olduğunuz yerde sağa sola zıplayarak yer değiştirin.

**Bale.** Bir daire oluşturmak için kollarınızı başınızın üzerine kaldırın. Her bir bacağınızı öne doğru uzatın ve ayak parmaklarınızı gösterin. Parmak uçlarında durun ve geri inin. Bir pirouette veya sıçrama yapın.

**Tenis.** Bir backhand ve forehand vuruşu deneyin. Topuklarınızın üzerinde zıplayın. Havaya bir “top” atın ve bir servisi karşılayın.

**Basketbol.** “Topu” sürün, şut atın, havaya zıplayın veya hayali bir rakibi engelleyin.

**Koşu.** Yerinizde koşun, kollarınızı



sallayın ya da ellerinizi havaya kaldırın ve bitiş çizgisine doğru yelken açın.

**Yoga.** Ellerinizi kalbinizin üzerine koyarak “dağ” pozunda durmak gibi sizi topraklanmış hissettiren herhangi bir poz veya duruş alın. Hangi hareketler size daha iyi hissettirdi ise bu hareketlere her gün 3 dakikanızı ayırın ve hayattan keyif alın.



# Depresyonu yenmek için yürü, koş, yoga yap



Yeni bir araştırmaya göre, koşu, yoga, kuvvet antrenmanı ve hatta basit yürüyüşler bile depresyonu önemli ölçüde hafifletiyor. Araştırma, düşük yoğunluklu egzersizlerden daha kuvvetli egzersizlere kadar farklı fiziksel aktivitelerin depresif semptomları etkili bir şekilde azalttığını vurguluyor. Öyle ki yapılan aktivite ne kadar yoğun olursa ruh sağlığına faydaları da o kadar çok oluyor.

Avustralya'daki Queensland Üniversitesi'nden bir araştırma ekibi, ister tek başına ister psikoterapi ve ilaç tedavisi gibi geleneksel tedavilerle birlikte uygulansın, egzersizin depresyonu hafifletmede özellikle etkili olduğunun altını çiziyor. Araştırmacılar konunun derinlemesine incelenmesi gerektiğini söylerken fiziksel aktivitelerin depresyon tedavi stratejilerinin temel bileşenleri olarak görülmesi gerektiğini savunuyorlar. Dünya Sağlık Örgütü'ne göre, depresyon dünya çapında 300 milyondan fazla kişiyi etkiliyor. Egzersiz yapılması psikoterapi ve ilaç tedavisiyle birlikte önerilse de depresyonun hafifletilmesi için en uygun egzersizin

## Son günlerde duygu durumunuz nedir? Karamsar düşünceler sizi esir aldıysa, canınız hiçbir şey yapmak istemiyor ya da sürekli mutsuz ve üzgün hissediyorsanız şöyle bir silkinmenin zamanı geldi de geçiyor...

hangisi olduğu konusunda farklı görüşler var. Araştırma ekibi, çalışmalarını kapsamında 14.000'den fazla katılımcıyı içeren ve egzersiz yerleşik depresyon tedavileriyle karşılaştıran 218 çalışmayı inceledi. Bu kapsamlı analiz, dans, yürüyüş, koşu, yoga, kuvvet antrenmanı, karışık aerobik egzersizler ve tai chi gibi farklı egzersizlerin depresyonu önemli ölçüde azalttığını ortaya koydu. Özellikle, egzersiz reçeteli ilaçlarla birleştirmenin veya aerobik egzersizleri psikoterapiyle bütünleştirmenin tedavi sonuçlarını iyileştirdiği gözlemlendi.

Çalışmada ayrıca cinsiyete ve yaşa özgü etkiler de bulundu; örneğin, kuvvet antrenmanı kadınlarda daha önemli sonuçlar verirken, yoga veya qigong erkekler için daha faydalı

oldu. Ayrıca, yoga yaşlı yetişkinlerde daha etkili olurken, genç bireyler kuvvet antrenmanından daha fazla fayda sağladılar. Yürüyüş ve yoga gibi hafif aktiviteler önemli faydalar sağlamasına rağmen, koşu ve aralıklı antrenmanlarının hepsinden daha etkili olduğu görüldü.

Egzersiz yapmanın, diğer sağlık sorunları olan veya olmayan bireyler ve farklı depresyon seviyeleri dahil olmak üzere çeşitli demografik özellikler arasında eşit derecede etkili olduğunu kanıtlandı. Çalışmada hem bireysel hem de grup egzersizleri için benzer etkiler gözlemlendi; bu da sosyal etkileşim, farkındalık ve doğayla etkileşim gibi faktörlerin gözlemlenen olumlu sonuçlarda rol oynayabileceğini düşündürüyor.

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

# Koyun saymayın geri sayın

Sizce uyumak neden bu kadar zor? Oysa bütün gün sağa sola koştururken "akşam olsa da şöyle rahat bir uyku çekip dinlensem" diye düşündünüz. Ancak yatağa yattığınızda gözleriniz fal taşı gibi açılıyor. Yalnız değilsiniz.



Uykumuzu nasıl iyileştirebiliriz? Klinik bir uyku bozukluğu olmayanlar için iyi bir uyku hijyenine odaklanmak faydalı olur. Tutarlı bir uyku rutini oluşturmak, zaman içinde daha iyi uyku kalitesine katkıda bulunabilir. "10-3-2-1-0" sayılarına odaklanan bir rutin, rahatlamayı teşvik eden ve vücudunuza gece için sakinleşme zamanının geldiğini bildiren bir uyku öncesi rutindir. İşte her bir sayının dökümü:

- Yatmadan on saat önce: Kafeinli içecek yok. Kafein tüketimi ideal olarak yatağa gitmeyi planladığınız saatten yaklaşık 10 saat önce sona ermelidir. Son fincan kahve, soda, sporcu içecekleri veya diğer kafeinli ürünlerden sonra vücudun kafeinin etkilerinden kurtulması yaklaşık 10 saat sürer. Bazı baş ağrısı ilaçları veya diğer ilaçlar kafein içerebilir. Bu yüzden bunları da kontrol ettiğinizden emin olun.
- Yatmadan üç saat önce: Yemek ya da alkol yok. Ağır yemekler ve yatma vaktine yakın çalışan bir vücut uykuya dalmayı zorlaştırabilir, uyku kalitesini ve düzenini etkileyebilir. Yatmadan önce alkol almak rahatlatıcı görünebilir, ancak daha derin uyku düzenlerini

bozabilir ve rahatsız edebilir.

- Yatmadan iki saat önce: İş yok. Çalışmaya devam etmek cazip gelse de sadece vücudunuzun değil beyninizin de rahatlamaya ve uykuya hazırlanmaya ihtiyacı vardır. Beyninizin yavaşlamasına ve uykuya hazırlanmasına izin vermek için iş ve uyku zamanı arasında bir tampon zaman dilimi oluşturun.
- Yatmadan bir saat önce: Ekran başında vakit geçirmek yok. Elektronik cihazlardan gelen mavi ışığın, uyku-uyanıklık döngüsünü (sirkadiyen ritim) düzenlemeye yardımcı olan uyku hormonu melatonine müdahale ettiği biliniyor.
- Sabahları erteleme düşmesine sıfır kez basmalı ve alarm çaldığında kalkmalısınız. Erteleme düşmesi alışkanlığını kırmaya çalışın. Bu, gecenin ilerleyen saatlerinde ne kadar iyi uyuduğunuzu etkileyebilir.

### Ayrıca...

Sağlıklı bir uyku rutini gün içinde yaptıklarımızla desteklenir. Gün içinde orta ila yüksek yoğunlukta fiziksel aktivite yapmak uykuyu iyileştirir.

## İyi Bir Gece Uykusu İçin Daha Fazla İpucu

10-3-2-1-0 rutinine uyum sağlamak biraz pratik gerektirebilir, ancak uyum sağlamaya yardımcı olmak için yapılacak bazı ipuçları:

- Gün içinde kahve veya kafeinli içecekler içmeye alışkınsanız, sabah fincanından sonra, susuz kalmamak için su, maden suyu veya bitki çaylarına geçin.
- Uykudan hemen önce çalışmak yerine kitap okuyun, banyo yapın veya ertesi gün için gardirobunuzu planlayın. Evcil hayvanınızla oyalanın veya meditasyon yapın. Yatak odası veya oturma odasındaki ışıkları kısmaya başlayın, böylece melatonin seviyeleri ile etkileşime girmezler veya müdahale etmezler.
- Sürekli alarm erteleme düşmesine basıyorsanız, bu daha fazla uyumanız gerektiği anlamına gelebilir. Daha erken yatmayı planlayın ve çalar saatiniz veya telefonunuz yatağınıza çok yakın olmasın. Kapatmak için yataktan çıkabilmeniz için daha uzağa taşıyın.

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





1000 günün önemi

Erken yaşam teorisi, bir kişinin hayatının ilk 1000 gününün çok önemli olduğunu, bu zaman aralığındaki beslenme ve yaşam tarzının ilerleyen yıllarda kalıcı sağlık etkileri bırakabileceğini savunuyor. Bu yaklaşımdan hareketle yapılan araştırmalar, hem gebelik öncesi dönemde hem de gebelik süresince anne beslenmesindeki iyileştirilmelerin annenin ve bebeğin sağlığı için ne kadar önemli olduğunu bizlere gösteriyor.

#### Yüksek yağlı ve karbonhidratlı yiyecekler

Bazı tartışmalara rağmen, gebelik sırasında beslenme gereksinimleri konusunda genel bir uzlaşıdan söz etmek mümkün. Bu dönemde yeterli enerji, makro ve mikro besin alımını sağlamak için uzman doktor kontrolünde dengeli bir diyet odaklanılması öneriliyor. Ayrıca, gebelik sırasında kilo alımına ilişkin de değerlendirmeler yapılıyor; gebelik sırasında alınan kilo anne ve bebeğin sağlığını etkilediği için izlenmesi gereken önemli bir konu olarak kabul ediliyor.

Yüksek yağlı ve karbonhidratlı diyetlerin, çocukların beyin gelişimi için zararlı olabilecek enflamatuar

süreçlerle ilişkili olduğu ifade ediliyor. Ayrıca bu beslenme tercihi bilişsel işlev bozukluğu, depresyon, dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu (DEHB), otizm spektrum bozukluğu (OSB) ve anksiyete gibi nöropsikiyatrik bozukluk riskini de artırıyor. Buna ek olarak, besin açısından "fakir" gıdaların fazla tüketimi, aşırı enerji tüketimine rağmen mikro besin eksiklikleri nedeniyle başka bir yetersiz beslenme biçimine yol açabiliyor. Gizli açlık olarak bilinen bu durum, çoğunlukla yüksek gelirli ülkelerde olmak üzere dünya genelinde yaygın bir durum. Son araştırmalar, genç hamile kadınların bu duruma karşı daha savunmasız olduklarını, demir, iyot ve D vitamini eksiklikleri geliştirebileceklerini ve bunların da

çeşitli gebelik komplikasyonlarıyla ilişkili olduğunu gösteriyor. Bu yetersiz beslenme biçimine ek olarak, son yıllarda aşırı işlenmiş gıda tüketimi de cabası...

#### Tansiyon sorunu

Yapılan bir araştırmaya göre, bol miktarda meyve, sebze, tam tahıl, az yağlı süt ürünleri, bitkisel yağlar ve balık tüketimiyle oluşturulan sağlıklı bir diyet, gebelikte görülen tansiyon sorununu, depresyonu, düşük doğum ağırlığını ve erken doğum riskini azaltıyor. Annenin rafine tahıllar, doymuş yağ oranı yüksek gıdalar, fast food ve yüksek şekerli gıdalarla beslendiği durumlarda ise gebelik hipertansiyonu riskiyle karşı karşıya olduğu belirtiliyor.

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

İçerğinin devamı [www.guzelyasa.com.tr](http://www.guzelyasa.com.tr)'de

Bilimsel araştırmalar bizleri şaşırtmaya ve düşündürmeye devam ediyor. Hayvanlarda yaşlanmayı yavaşlattığı kanıtlanmış bir yöntem olan kalori kısıtlaması, insanlarda denendi ve biyolojik yaşlanmanın hızını yavaşlattığına dair kanıtlara ulaşıldı.

## Kalori kısıtlaması yaşlanma hızını yavaşlatıyor

Columbia Üniversitesi ve Columbia Yaşlanma Merkezi liderliğindeki uluslararası araştırma ekibi, türünün ilk örneği olan çalışmada, kalori kısıtlamasının sağlıklı yetişkinlerde yaşlanma hızını yavaşlatabileceğini gösteriyor.

#### Kullanılan Yöntem

CALERIE™, sağlıklı insanlarda uzun süreli kalori kısıtlamasını araştıran ilk çalışma. Çalışma denekleri özellikle obez olmayan kişilerden seçiliyor; bu nedeni, obez kişilerde kalori kısıtlamasının ömrü uzattığının zaten biliniyor olması.

Çalışma kapsamında, CALERIE™ müdahalesinin katılımcıların kan DNA'larında ölçülen yaşlanma hızını yavaşlattığı sonucuna varıldı. Bunun için DunedinPACE (Epigenomdan Hesaplanan Yaşlanma Hızı) algoritması kullanıldı. Nature Aging dergisinde yayınlanan araştırma sonuçlarına göre uzun süreli kalori kısıtlamasının etkisi,

yaşlanma hızında yüzde 2-3'lük bir yavaşlamayı temsil ediyor. Bu sonuç, sigarayı bırakma sonucu benzer bir etki olarak ölüm riskinde yüzde 10-15'lik bir azalma anlamına geliyor. Çalışmaya katılan bilim insanları "Solucanlarda, sineklerde ve farelerde, kalori kısıtlaması yaşlanmanın biyolojik süreçlerini yavaşlatabilir ve sağlıklı yaşam süresini uzatabilir. Çalışmamızın amacı, kalori kısıtlamasının insanlarda da biyolojik yaşlanmayı yavaşlatıp yavaşlatmadığını test etmektir." diyor.

CALERIE™ deneme katılımcılarında biyolojik yaşlanmayı ölçmek için çalışma öncesinde ve 12 - 24 aylık takiplerde toplanan kan örnekleri analiz edildi. Ekibin beyaz kan hücrelerinden elde edilen DNA üzerindeki metilasyon işaretlerini analiz etti. DNA metilasyon işaretleri; DNA dizisi üzerinde genlerin ifadesini düzenleyen ve yaşlanmayla birlikte değiştiği bilinen kimyasal etiketler olarak özetlenebilir.

Araştırmacılar tarafından incelenen ölçütlerden biri olan, yaşlanmanın hızını veya zaman içindeki biyolojik bozulma oranını tahmin eden DunedinPACE idi. DunedinPACE'i bir "hız ölçer" olarak düşünülebilirsiniz.

Uzun süreli kalori kısıtlamasının sağlıklı yaşlanma üzerinde uzun vadeli etkileri olup olmadığını belirlemek için deneme katılımcıların takibi devam ediyor. Diğer çalışmalarda, yavaş DunedinPACE kalp hastalığı, felç ve bunama riskinde azalma ile ilişkilendirildi.

CALERIE™ katılımcıların takibini yürüten bilim insanları, "Uzun süreli kalori kısıtlamasının eski etkileri üzerine yaptığımız çalışma, deneme sırasında gözlemlenen kısa vadeli etkilerin yaşlanmayla ilgili kronik hastalıklarda veya risk faktörlerinde uzun vadeli azalmaya dönüşüp dönüşmediğini test edecek" diyor.





*Yeni Nesil Fitness Tekniği:*

# “Animal Flow” “Hayvan Hareketleri”

**Son zamanlarda antrenman yaptığını söyleyen ama kertenkele gibi sürünen ya da yengeç gibi sıçrayan insanlarla karşılaştınız mı? İlk bakışta tuhaf görünen ve sosyal medyayı ele geçiren bu hareketler aslında “hayvan akışı ya da hareketleri” olarak anılan yeni nesil bir fitness tekniği.**

ABD’de yapılmaya başlayan ve oradan dünyaya yayılan bu egzersiz tekniği, özel bir ekipman gereksinimi olmadan vücut ağırlığı ile yapılan eğlenceli ve etkili hareketlerden oluşuyor. Esnek eklemler ve vücut farkındalığı oluşturmak için önerilen bu hareketler çeviklik, güç ve koordinasyon gelişimini hedeflerken ihmal edilen kas gruplarının çalışmasını da sağlıyor.

### **Nasıl Çalışıyor ve Hissettiriyor?**

Hayvan hareketleri; yoga, pilates ve dans gibi denge ve gücü geliştiren hareketlerle benzerlik göstermenin yanı sıra eklem hareketliliğini ve stabilitesini artırmayı amaçlıyor. Koordinasyonu, kalça ve omuz esnekliğini geliştirdiği öne sürülüyor ki bu da özellikle yaş aldıkça önem kazanıyor. “Animal Flow” içinde yer alan onlarca hareketi farklı egzersiz programına eklemek mümkün. Bu hareketler arasında bazıları tekniğin ismine yakışır şekilde timsah, maymun, ayı, yengeç, leopar ve akrep gibi hayvan isimleriyle anılıyor. Başlangıçta, egzersizlerin garip olduğunu ve yoğun odaklanma gerektirdiğini söylemek gerek. “Sağ elim ne yapıyordu ve sol ayağım

neredeydi?” diye şaşırabilirsiniz. Ancak birkaç hafta sonra, neredeyse dans etmek gibi keyifli gelmeye başlayacaktır. “Animal Flow” hareketlerinin fiziksel faydaları ve duruş bozukluklarını gidermenin yanı sıra motivasyonu artırdığı ve bilişsel sistem için de yararlı olduğu belirtiliyor. Uzmanlar, jimnastik ve yoga gibi programlarla benzer şekilde, bu hareketlerin yaralanma riskinin serbest ağırlık kullanımına kıyasla düşük olduğunu söylüyor. Bununla birlikte, eklemlere, kaslara, bağlara ve tendonlara daha fazla güç uygulayan hızlı hareketlerde dikkatli olunması gerektiğini vurguluyorlar.

### **Isınma Hareketleri**

Bu hareketlere başlamadan öncelikli olarak nispeten daha az çalışan bilekleri, kalçaları ve omuzları ısıtmak önemli. **Bilek yuvarlama:** Ellerinizi avuç içleriniz birbirine bakacak şekilde birleştirin ve bileklerinizi 30 saniye boyunca saat yönünde, ardından 30 saniye boyunca saat yönünün tersine doğru daire şeklinde döndürün.

**Kalça ısıtma:** Ayakta dururken, sağ ayağınızın parmak uçları yukarı

bakacak şekilde, sağ bacağınızı 30 kez yana doğru kaldırın. Sol bacağınızla tekrarlayın.

**Omuz-kol çemberleri:** Her iki kolunuzu yana doğru kaldırılmış ve yere paralel olacak şekilde 30 kez küçük, ileri doğru daireler çizin. Başka bir 30 daire için yönü tersine çevirin.

### **Egzersiz Örnekleri**

Her biri arasında bir dakikaya kadar dinlenme olacak şekilde 10 saniyelik üç setle başlayabilirsiniz. Yavaş yavaş 30 saniyelik veya hatta bir dakikalık sürelerle çıkıp, 30 saniyelik aralarla noktalayabilirsiniz.

### **Yengeç yürüyüşü**

Bacaklarınız bükülü ve ayaklarınız omuz genişliğinde açık olacak şekilde yere oturarak başlayın. Ellerinizi arkanıza koyun, parmaklarınız uzağı gösterecek ve kalçanızı yerden birkaç santim kaldırın; vücudunuz M şeklinde olmalı. Sağ ayağınız ve sol elinizle ileri, ardından sol ayağınız ve sağ elinizle geri hareket edin. Sonra isterseniz geriye doğru gidin.

*İçerğin devamı [www.guzelyasa.com.tr/de](http://www.guzelyasa.com.tr/de)*