

İYİ BESLEN, İYİ HİSSET

# güzel yaşa

2025-01

## Bakla

GÜZEL YAŞAMA DAİR...

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





### Değerli Okurlarımız,

Giderek hızlanan yaşam temposu ve küresel stres, hepimizi hayatımızın her alanında daha bilinçli ve hassas seçimler yapmaya zorluyor. Bugün birçok seçeneğin ve alternatifin olduğu bir dünyada yaşıyoruz. Bu geniş seçenek yelpazesi, bir taraftan seçimlerimizi daha karmaşık hale getirirken, diğer taraftan daha iyi ve sürdürülebilir seçenekleri tercih edebilmemizi mümkün kılıyor. İşte tam bu noktada, sorumlu üreticiler olarak bizlerin rolü daha da önem kazanıyor.

Yaşar Grubu olarak, uzun yıllardır gıda sektörünün öncü ve köklü kuruluşlarından biri olmanın getirdiği sorumluluğun bilincindeyiz. Bu sorumluluğu, üretimin her aşamasında hassasiyet ve özenle yerine getiriyoruz. “Sağlıklı topraklardan sağlıklı sofralara” prensibimiz, üretimimizin kalbinde yer alıyor ve bizi yalnızca tüketicilerimize değil, aynı zamanda doğaya ve gelecek nesillere karşı da sorumlu kılıyor.

Pınar Et olarak, hayvan refahını gözeterek başladığımız yolculuğumuzda, toprak sağlığını önceliklendiren sürdürülebilir tarım uygulamalarıyla üretimimizi şekillendiriyoruz. Toprağa ve doğaya duyduğumuz saygıyı, ona gösterdiğimiz özeni, sofralara ulaşan ürünlerimizde hissedebilirsiniz.

Pınar Süt'ün hikayesi de yine sağlıklı ve verimli topraklardan başlıyor. Binlerce çiftçiyle yaptığımız iş birlikleri ve eğitimlerle toprağı koruyor, Ar-Ge çalışmalarımız sayesinde yenilikçi ürünler ve çevre dostu ambalajlarla sofralarınıza sağlığı ve doğallığı getiriyoruz.

Su gibi yaşamın temel kaynağı olan değerli varlığınıza yönelik duyarlılığımızı ise Pınar Su ve İçecek olarak ortaya koyuyoruz. Doğal kaynakları koruyarak, sürdürülebilir yöntemlerle ve yüksek kalite standartlarıyla, yaşamınıza sağlığı ve doğallığı taşıyoruz.

Bu anlayışı yalnızca gıda üretimimizde değil, bilgi üretimimizde de öncelikli pusulamız olarak benimsedik. Güzel Yaşa dergimizin bu sayısında sizleri sağlıklı yaşam önerileri, ilginç araştırmalar, pratik bilgiler ve lezzetli tariflerle buluşturuyoruz.

Bugünün karmaşık dünyasında, seçim yapmanın zorluğunu anlıyor, ancak her bireyin daha iyi ve sürdürülebilir tercihler yapma gücüne sahip olduğuna inanıyoruz.

Üretimden ve bilgiden gelen gücümüzü sizinle paylaşmaktan mutluluk duyuyoruz. Hep birlikte sağlıklı topraklardan doğan ürünlerle, sağlıklı yaşamı tercih ederek, geleceğe umutla bakmaya devam edelim.

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

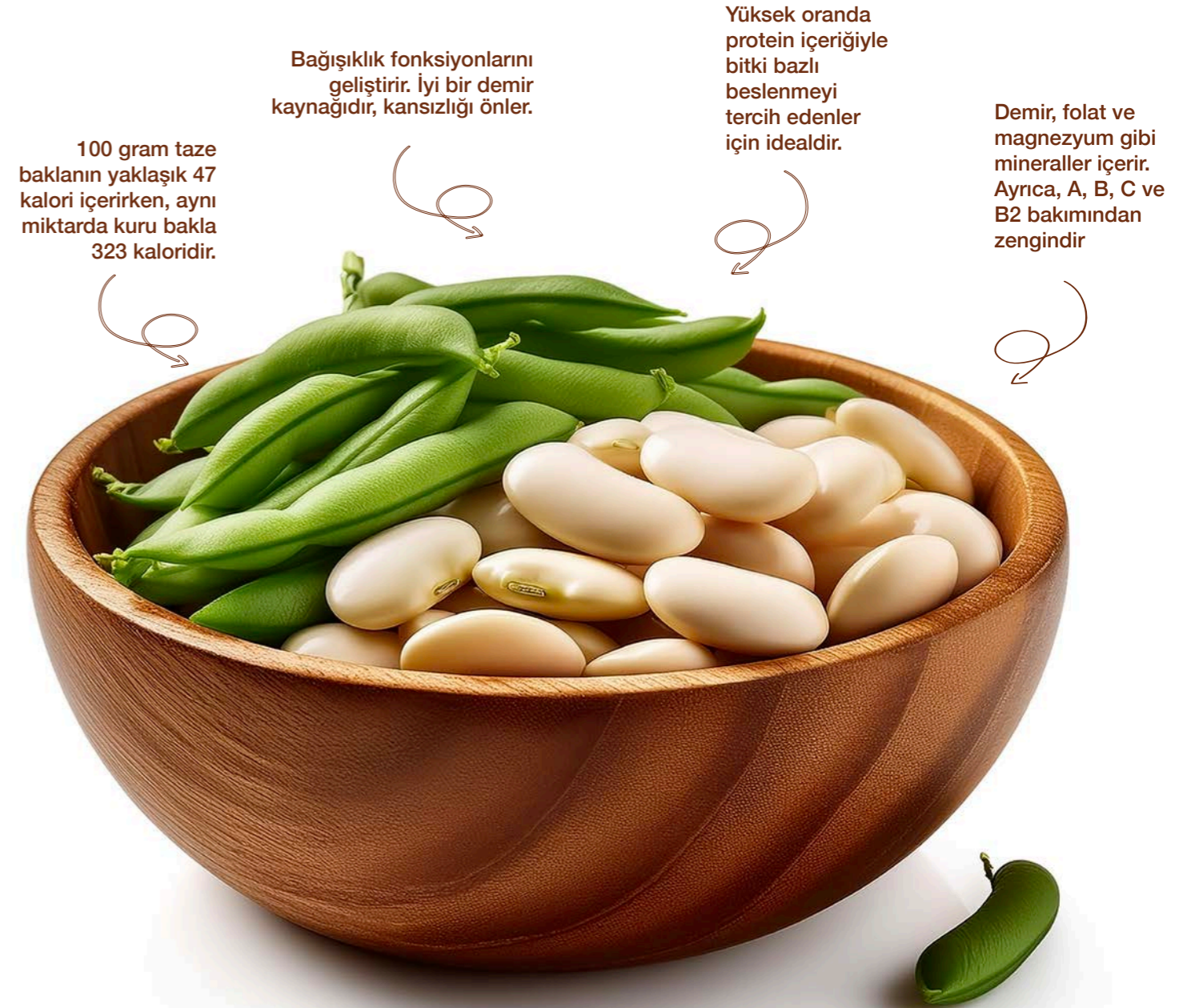
YIL 2025 - SAYI 31  
3 AYDA BİR YAYINLANIR  
YEREL SÜRELİ YAYIN

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	BAKLA HAKKINDA
4 Püf Noktası	MADEN SUYU KİLO VERMENİZE YARDIMCI OLABİLİR Mİ?
6 Merak Edilenler	SPORCU İÇECEKLERİNİN İÇİNDE NE VAR?
7 Merak Edilenler	KALP SAĞLIĞINA HANGİ PROTEİN İYİ GELİR?
8 Beslenme	MAVİ BÖLGE DİYETİ NEDİR?
10 Beslenme	NEDEN BAKLIYAT TÜKETELİM?
12 Sağlıklı Yaşam	AÇLIK HORMONU HAKKINDA HER ŞEY
13 Sağlıklı Yaşam	GÜNDE 30 GR LİF NE KADAR?
14 Beslenme	AKLIMI SEVEYİM YİYECEKLERİ
16 Merak Edilenler	YİYECEKLERDE KIRMIZI RENGE "KIRMIZI KART"
17 Merak Edilenler	NEDEN TATLIYA DAİMA YERİMİZ VAR?
18 Sağlıklı Yaşam	AĞZINIZ TADI KAÇMASIN
19 Sağlıklı Yaşam	ÇALIŞKAN SEBZE: BROKOLİ
20 Sağlıklı Yaşam	SICAK LİMONLU SUYUN SAĞLIĞA FAYDASI VAR MI?
21 Sağlıklı Yaşam	PATATES GİBİ OLMAYIN; O KANAPEDEN KURTULUN
22 Kişisel Bakım	SAÇ DÖKÜLMESİNE NEDEN OLUR MU?
24 Kişisel Bakım	ÖSTROJEN KREMİ CİLT YAŞLANMASINI TERSİNE ÇEVİREBİLİR Mİ?
26 Sağlık	MİGREN NE KADAR SÜRER?
28 Merak Edilenler	SESSİZ PANDEMİ: GENİTAL UÇUK
29 Merak Edilenler	ERKEKLER EVLENDİKTEN SONRA NEDEN ŞİŞMANLIYOR?
30 Sağlıklı Yaşam	YÜKSEK TANSİYON İÇİN EN İYİ GIDALAR
32-41 Süper Mutfak	LEZİZ TARİFLER
42 İyi Fikirler	SICAK KAKAO İÇMEK STRESİ ENGELLEYEBİLİR
44 Beslenme	YAŞINIZA GÖRE NE YEMELİSİNİZ?
46 Yaşamın İçinden	KIZILÖTESİ TERAPİ
47 Yaşamın İçinden	NASIL DAHA İYİ DÜŞÜLÜR?
48 Sağlıklı Yaşam	ÇALAR SAAT OLMADAN UYANMAK NEDEN DAHA İYİ HİSSETTİRİR?
49 Sağlıklı Yaşam	SES OLMADAN UYUYAMAMAK
50 Sağlıklı Yaşam	DIŞ RÖNTGENLERİ GÜVENLİ Mİ?
51 Sağlıklı Yaşam	OSTEOPOROZ NASIL ÖNLENİR?
52 Çocuk	DISLEKSİNİN YAŞA GÖRE BELİRTİLERİ NELERDİR?
54 Çocuk	ERGENLİKTE YEME BOZUKLUKLARI
55 Çocuk	"SÜPER KAHRAMAN FİZİĞİ"
56 Çocuk	BURUNLARINA BİR ŞEY SOKMALARININ 3 NEDENİ
58 Spor	2025 YILINDA DAHA FİT OLMANIN YOLLARI
60 Spor	KAÇ ŞINAV ÇEKEBİLİYORSUNUZ?
61 Spor	PROTEİN TOZLARI PALAVRA MI?
62 Spor	KAS YAPMAK İÇİN NE KADAR PROTEİNE İHTİYACINIZ VAR?
64 İyi Fikirler	DANS ETMEK İÇİN 4 NEDEN

Bazıları tazesini bazıları da kurusunu sever. Bakla her mevsim leziz tadı ve sağlığa faydalarıyla sofralarda kendine yer bulur.

# Bakla



# Maden Suyu Kilo Vermenize Yardımcı Olabilir Mi?

Maden suyu severler bu içeriği okumalı; en sevdiğiniz köpüklü içecek, damak tadınızı mutlu etmekten daha fazlasını yapıyor olabilir. Yeni bir çalışma, maden suyundaki karbonasyonun (karbondioksitin karbonatlar, bikarbonatlar ve karbonik asit oluşturmak üzere girdiği kimyasal reaksiyon) vücudumuzun şekeri nasıl işlediği konusunda şaşırtıcı bir rol oynayabileceğini öne sürüyor.

Birçoğumuz şekerli gazlı içeceklere daha sağlıklı bir alternatif olarak maden suyunu tercih ediyoruz, ancak Japonya'daki araştırmacılar bu ferahlatıcı baloncukların heyecan verici bir etkisi daha olabileceğini keşfettiler. Gelin detaylara birlikte bakalım.

Bilim insanları bir süredir maden suyunun daha tok hissetmemize ve açlık hissini azaltmamıza yardımcı olabileceğini biliyordu. Düşündüğünüzde mantıklı: gazlı bir şey içtiğinizde, kabarcıklar midenizde genişler ve geçici bir tokluk hissi yaratır. Ancak bu yeni araştırma daha derine inerek, bu kabarcıkları oluşturan gaz olan karbondioksitin (CO<sub>2</sub>) aslında kan hücrelerimizle nasıl etkileşime girdiğine bakıyor.

Maden suyunu yudumladığımızda, CO<sub>2</sub> sadece o tanıdık gazlı hissi yaratmıyor. Aslında mide duvarından geçerek kan dolaşımımıza karışıyor. Oraya ulaştığında, kırmızı kan hücreleriyle buluşuyor. Bu kan hücreleri, CO<sub>2</sub>'yi bikarbonata dönüştüren özel bir enzim içeriyor ve vücudumuzun şekeri daha etkili bir şekilde işlemesine yardımcı olabilecek bir olaylar zincirini başlatıyor.

Kırmızı kan hücreleri, vücudumuzda oksijen taşıyan aynı protein olan hemoglobin içerdikleri için bu süreci

idare etmede özellikle iyidirler. Hemoglobin, hücrelerimizdeki asit ve bazların uygun dengesini korumaya yardımcı olur. Maden suyundan gelen CO<sub>2</sub> bu hücrelere girip bikarbonata dönüştüğünde, biraz daha alkali bir ortam yaratıyor ve bu da şekerin işlenmesinde rol oynayan belirli enzimleri aktive ediyor. Araştırmacılar bu keşfi, böbrek diyalizi tedavilerinde düzenli olarak gözlemledikleri bir durumla paralellik kurarak yaptılar. Diyaliz sırasında, kan özel bir filtreleme makinesinden geçerken, çevredeki sıvıda daha fazla şeker olmasına rağmen şeker seviyeleri yaklaşık 118 mg/dL'den 99 mg/dL'ye düştü. Bu durum, maden suyu içmeye benzer CO<sub>2</sub> mekanizmalarını içeren bu süreçle ilgili bir şeyin vücudun şekeri daha verimli kullanmasına yardımcı olduğunu düşündürüyor. Bununla birlikte, normal içecek



suyunuzu maden suyu ile değiştirmeye başlamadan önce, bu etkilerin ölçeğini anlamak önemlidir. Dört saatlik bir diyaliz seansı sırasında, yaklaşık 50 litre kanın işlenmesi sadece yaklaşık 9,5 gram şeker tüketilmesine neden olur, bu da kabaca tek bir yemek kaşığındaki miktardır. Bir bardak maden suyundaki CO<sub>2</sub> miktarı daha da küçük bir etkiye sahip olacaktır. Çalışmaya katılan uzmanlar, "Bu minimal glikoz azalması göz önüne alındığında, maden suyundaki CO<sub>2</sub>'nin etkisi kilo kaybı için tek başına bir çözüm değildir" diye belirtiyorlar. "Dengeli bir diyet ve düzenli fiziksel aktivite, sürdürülebilir kilo yönetiminin önemli bileşenleri olmaya devam etmektedir."

Bu durumda maden suyu stoklamak için acele etmemek gerek. Bazı kişiler, özellikle hassas mideleri veya asit reflüsü gibi rahatsızlıkları varsa, şişkinlik veya rahatsızlık yaşayabilir. Beslenmedeki çoğu şeyde olduğu gibi, ölçülü olmak çok önemlidir. Diyetinizde herhangi bir değişiklik yapmadan önce her zaman doktorunuzla konuşmalısınız. Maden suyu kilo vermek için sihirli bir çözüm olmasa da, vücudumuzun şekeri işlemesine yardımcı olmak için düşündüğümüzden biraz daha fazlasını yapıyor olabilir.

Maden suyunu yudumladığımızda, CO<sub>2</sub> sadece o tanıdık gazlı hissi yaratmıyor. Aslında mide duvarından geçerek kan dolaşımımıza karışıyor. Oraya ulaştığında, kırmızı kan hücreleriyle buluşuyor. Bu kan hücreleri, CO<sub>2</sub>'yi bikarbonata dönüştüren özel bir enzim içeriyor ve vücudumuzun şekeri daha etkili bir şekilde işlemesine yardımcı olabilecek bir olaylar zincirini başlatıyor



# Sporcu İçeceklerinin İçinde Ne Var?

Market raflarında ya da izlediğiniz bir spor karşılaşmasında sporcuların ellerinde gördüğünüz renkli sporcu içeceklerin içeriğinde ne var merak ediyorsanız detaylar içeriğimizde.

Sporcu olun ya da olmayın vücudunuz terleme, idrar yapma ve hatta nefes alma gibi normal fonksiyonları yoluyla sürekli su kaybeder. Su kaybedildiğinde vücut potasyum ve sodyum gibi önemli elektrolitleri de dışarı atar. Bu elektrolitler kalp fonksiyonlarından kas kasılmalarına kadar pek çok işlev için önemlidir. Su tüketiminin yanı sıra doğru miktarda elektrolit alımı, özellikle yoğun antrenmanlar veya hastalık dönemlerinde vücudun normal fonksiyonlarını sürdürebilmesi için gereklidir. Sporcu içecekleri, hızlı enerji sağlayan basit şekerler ve kaybedilen mineralleri yerine koyan sodyum-potasyum kombinasyonlarıyla, sıvı ihtiyacını karşılamaya ve hidrasyonu desteklemeye yardımcı olur.

## “Elektrolit” içecekleri

Raflarda her gün bir yenisi pazarlanan “elektrolit” içecekleri, bu isimlerini suda çözüldüklerinde “elektrik” yüküne sahip olmalarından alıyorlar. Bu yük, normal beyin işleyişini sürdüren, vücut hücrelerinin içindeki ve dışındaki sıvıları dengeleyen ve hatta kanınızın ne kadar asidik veya alkali olduğunu dengeleyen kimyasal reaksiyonların vücutta çalışmalarını sağlıyor. Ayrıca elektrolitler, hücrelerimizdeki sıvıları dengeleyerek örneğin bir spor antrenmanından sonra vücudun kaybettiği sıvıyı kazanmasına yardımcı oluyorlar.

Bu elektrolitlerden biri olan potasyum kas kasılmalarını düzenler. Potasyum özellikle kalp atışınızı düzenlemek için kritik öneme sahiptir ve aynı zamanda normal iskelet kası kasılmalarına da yardımcı olur. Vücudunuzda yeterli potasyum yoksa, ağrılı kas krampları veya baş dönmesi antrenmanınızı veya rutin bir gününüzü aksatabilir. Sporcu içeceğindeki şeker, uzun bir antrenman sırasında size hızlı bir enerji verebilir. Şeker hızlı enerji ve besin emilim gücü sağlar. Geleneksel bir sporcu içeceği, her ikisi de basit şeker olarak bilinen glikoz ve dekstroz içerir. Basit şeker, kan şekerini hızlı bir şekilde yükseltmek amacıyla vücudun hızlı bir şekilde sindirip emebileceği şekerdur.

Yorucu aerobik egzersiz veya 60 dakikadan uzun süren kuvvet antrenmanları, çok sıcak veya nemli havalarda yapılan aktiviteler veya istenmeyen bir hastalığın fiziksel zorlaması vücudun metabolizmasını hızlandırabilir ve kan glikozunu hızla tüketebilir. İçeriğin devamına [www.guzelyasa.com.tr](http://www.guzelyasa.com.tr)'den ulaşabilirsiniz.



Kaynak: The Conversation



# Kalp Sağlığına Hangi Protein İyi Gelir?

Küresel beslenme kılavuzları daha fazla bitkisel protein alımını tavsiye ederken, ideal bitkisel protein-hayvansal protein oranı konusunda farklı fikirler var.

Harvard Üniversitesi araştırmacılarının yaptığı çalışma, “bitkisel-hayvansal protein tüketimi arasındaki oran ne olmalı” sorusuna yanıt ararken; bu oranın sağlık, özellikle de kalp sağlığı üzerindeki etkilerini de araştırdı. Araştırmacılar, yaklaşık 203.000 erkek ve kadın arasında beslenme, yaşam tarzı ve kalp sağlığı ile ilgili 30 yıllık verileri kullandılar. Katılımcılar her dört yılda bir beslenmeleriyle ilgili bilgi verdiler. Araştırmacılar, her katılımcının günlük gram cinsinden ölçülen toplam protein alımının yanı sıra hayvansal ve bitkisel protein alımlarını da hesapladılar. Çalışma süresi boyunca, 10.000’den fazla koroner kalp hastalığı ve 6.000’den fazla inme vakası dahil olmak üzere 16.118 kardiyovasküler hastalık vakası belgelendi.

Katılımcıların sağlık geçmişi, sosyodemografik ve yaşam tarzı faktörleri ayarlandıktan sonra, çalışma daha yüksek oranda bitkisel ve hayvansal protein tüketiminin daha düşük kardiyovasküler hastalık ve koroner kalp hastalığı riski ile ilişkili olduğunu ortaya koydu. En düşük bitkisel/hayvansal protein oranını (~1:4.2) tüketen katılımcılarla karşılaştırıldığında, en yüksek oranı (~1:1.3) tüketen katılımcılarda kardiyovasküler hastalık riski %19 ve koroner kalp hastalığı riski %27 daha düşüktü. Bu risk azalmaları, genel olarak daha fazla protein tüketen katılımcılar arasında daha da yüksekti. En fazla protein tüketen (enerjinin %21’i proteinden geliyor) ve daha yüksek bir bitkisel/hayvansal protein oranına bağlı kalanlarda, en az protein tüketenlere (enerjinin %16’sı) kıyasla koroner kalp hastalığı riski %28 ve koroner kalp hastalığı riski %36 daha düşüktü.

Araştırmacılar ayrıca, daha fazla bitkisel protein tüketiminin ek faydalar sağlamayı bıraktığı veya hatta olumsuz etkileri olabileceği bir nokta olup olmadığını da incelediler. Kardiyovasküler hastalık için risk azalmasının 1:2 oranı civarında olduğunu, ancak koroner kalp hastalığı riskinin daha yüksek bitkisel/hayvansal protein oranlarında azalmaya devam ettiğini buldular. Araştırmacılara göre, bu risk azalmaları muhtemelen kırmızı ve işlenmiş etin, özellikle kuruyemiş ve baklagiller olmak üzere çeşitli bitkisel protein kaynakları ile değiştirilmesinden kaynaklanıyor. Bunun nedeni kısmen bitki proteinlerine genellikle yüksek miktarda lif, antioksidan vitaminler, mineraller ve sağlıklı yağların eşlik etmesi olarak görülüyor.

İçeriğin devamına [www.guzelyasa.com.tr](http://www.guzelyasa.com.tr)'den ulaşabilirsiniz.

# Mavi Bölge Diyeti Nedir?

Dünya çapında "Mavi Bölge" olarak adlandırılan beş yer bulunuyor: Japonya'da Okinawa, Yunanistan'da Icaria, İtalya Sardinya'da Nuoro Eyaleti, Kosta Rika'da Nicoya Yarımadası ve Kaliforniya'da Loma Linda. Mavi Bölge teorisi, bu bölgelerde yaşayanların iyi bir yaşam sürmek için "genetik piyangoyu" kazanmalarına gerek olmadığını öne sürüyor.

Bu bölgelerde takip edilen beslenme biçimlerinin ve yaşam alışkanlıklarının insanların uzun ve sağlıklı bir hayatın tadını çıkarması için gayet yeterli olduğu belirtiliyor.

Dünya çapında "Mavi Bölge" olarak adlandırılan beş yer bulunuyor: Japonya'da Okinawa, Yunanistan'da Icaria, İtalya Sardinya'da Nuoro Eyaleti, Kosta Rika'da Nicoya Yarımadası ve Kaliforniya'da Loma Linda. Mavi Bölge teorisi, bu bölgelerde yaşayanların iyi bir yaşam sürmek için "genetik piyangoyu" kazanmalarına gerek olmadığını öne sürüyor. Öyle ki bu bölgelerde takip edilen beslenme biçimlerinin ve yaşam alışkanlıklarının insanların uzun ve sağlıklı bir hayatın tadını çıkarması için gayet yeterli olduğu belirtiliyor. Peki bu 5 mavi bölgede ne yenir ne içilir? Gelin birlikte öğrenelim.

## Okinawa, Japonya

Dünyanın en uzun ömürlü insanlarından bazılarının ev sahipliği yapan Okinawa'da, düşük kalorili ancak besin açısından zengin bir beslenme modeli benimseniyor. Okinawa diyetinin temelini - kalorisinin yarısından fazlasını oluşturan - geleneksel Japon diyetiyle ilişkilendirdiğimiz pirinç yerine kök sebzeler oluşturuyor. Ana sebzelerden biri koruyucu polifenoller açısından zengin olan mor tatlı patates; diğerleri ise soya fasulyesi ve deniz yosunu. Beslenme alışkanlıklarının diğer bileşenleri arasında balık, yağsız et ve baharatlar yer alıyor. Okinawalılar 'hara hachi bu' ilkesini benimsiyorlar: "yemeği sadece %80 doyana kadar yemek".

## Nuoro Eyaleti, Sardinya

Bölge, kepekli tahıllar, bahçe sebzeleri ve meyvelerinin yanı sıra koyun sütü ve peynirden oluşan bir beslenmenin tadını çıkaran dünyanın en uzun ömürlü erkeklerinden bazılarının ev sahipliği yapıyor. Burada yaşayanlar eti pazar günlerinde ve özel günlerde yiyor; alkolü ölçülü bir şekilde tüketirken, dağlık arazide çiftlik hayvanlarıyla ilgilenerek sürekli egzersiz yapıyor olurlar.

## Icaria, Yunanistan

Bu bölgede daha geleneksel Akdeniz beslenme modeliyle karşılaşıyoruz; bol

miktarda meyve, yeşil yapraklı sebzeler, kepekli tahıllar, fasulye ve zeytinyağının yanı sıra keçi peyniri, bal ve otlar... Adadaki beslenme alışkanlıkları anakaradan farklı olarak daha düşük kalorili bir bileşime sahip. Ayrıca adada yaşayanlar, stresi azaltmaya ve kalbi dinlendirmeye yardımcı olduğu düşünülen "siesta"yı (öğleden sonra molası) da çok seviyorlar.

## Nicoya, Kosta Rika

Beslenmelerinde işlenmiş gıdalar yok denecek kadar az olan bu bölgede, yer elması, mısır ve tatlı patates gibi antioksidan bakımından zengin meyve ve sebzeler bol miktarda tüketiliyor. Ayrıca kalsiyum ve magnezyum içeren mineral bakımından zengin yer suyu unutmamak gerek. Balık, et ve süt ürünleri içeren beslenme düzeninde şeker oranı düşük yiyecek tercih ediliyor, bununla birlikte kahve tüketimi hayli fazla.

## Loma Linda, Kaliforniya

Ortalama bir Amerikalıdan 10 yıl daha uzun yaşayan bölge halkı, ağırlıklı olarak yeşil yapraklı sebzeler, fındık ve baklagillerden oluşan vegan bir beslenme modelini benimliyor; süt ürünleri, yumurta ve balık yemeyi tercih edenler bunu ölçülü bir şekilde ve ana yemekten çok garnitür olarak tüketiyorlar.

## Ortak özellikleri neler?

Tahmin edebileceğiniz gibi, bu beş Mavi Bölge nüfusunun farklı geçmişleri, kültürel gelenekleri ve çevreleri göz önüne alındığında, tek bir diyetten bahsetmek mümkün değil. Bununla birlikte, ortak temalar mevcut; en dikkat çekici olanı, kendi yetiştirdikleri ve/veya yerel kaynaklardan temin ettikleri gıdaları tüketiyor olmaları. Diğer ortak noktalar arasında baklagiller, bitkisel gıdalar ile sınırlı et tüketimi, deniz ürünleri ve süt ürünleri yer alıyor. Ayrıca, bu bölgelerde yaşayanların günlük rutinlerine doğal olarak yerleştirilmiş fiziksel aktiviteler var. İçeriğin devamına [www.guzelyasa.com.tr](http://www.guzelyasa.com.tr)'den ulaşabilirsiniz.



## Neden Bakliyat Tüketelim?

Yüksek protein, lif, vitamin, mineral ve düşük yağ oranı... Bakliyalardan bahsediyoruz! Bu küçük protein dolu gıdalar sadece lezzetli olmakla kalmıyor, aynı zamanda iklim, sağlık ve yaşam maliyetlerinin üstesinden gelmeye yardımcı oluyorlar. Bu içeriğimizde farklı bakliyat türlerini, sağlık ve çevresel faydalarını ve bunları beslenmenize nasıl dahil edebileceğinize dair ipuçlarını bulacaksınız.

### Neden Bakliyat Tüketelim?

Yüksek protein, lif, vitamin, mineral ve düşük yağ oranı... Bakliyalardan bahsediyoruz! Bu küçük protein dolu gıdalar sadece lezzetli olmakla kalmıyor, aynı zamanda iklim, sağlık ve yaşam maliyetlerinin üstesinden gelmeye yardımcı oluyorlar. Bu içeriğimizde farklı bakliyat türlerini, sağlık ve çevresel faydalarını ve bunları beslenmenize nasıl dahil edebileceğinize dair ipuçlarını bulacaksınız.

### Bakliyat nedir?

Bakliyat, baklagiller familyasındaki bitkilerden elde edilen yenilebilir kurutulmuş tohum anlamına gelir. Bakliyatın en az 10.000 yıldır tüketildiği ve dünyada en yaygın olarak kullanılan gıdalar arasında yer aldığı tahmin ediliyor. Bakliyatlar bütün tohumlar, kabuğu çıkarılmış bölünmüş taneler ve un şeklinde yenilebilir. Dünya çapında yetiştirilen ve yenen birçok farklı bakliyat türü var. Bunlar arasında en yaygın olanlar arasında fasulye, nohut, mercimek, börülce, maş fasulyesi sayılabilir.

### Bakliyat ve baklagiller arasındaki fark nedir?

Bakliyat ve baklagil aynı şey demek değil. İkisi de sağlıklı ve sürdürülebilir bir beslenmeye katkıda bulunurken, baklagiller "meyvesi bir bakla içinde bulunan" bütün bitkileri ifade ediyor. En popüler baklagillerden bazıları taze bezelye, yer fıstığı, soya fasulyesi ve yeşil fasulye. Baklagiller ailesindeki bitkilerden elde edilen "yenilebilir kurutulmuş tohumlara" bakliyat deniyor. Mercimek ve nohut genellikle ilk akla gelen bakliyat örnekleri arasında. Taze

bezelye ve taze fasulye bakliyat olarak kabul ediliyor; çünkü hazırlanmadan ve tüketilmeden önce kurutuluyorlar. Karbonhidrat mı protein mi? Bakliyatlar hem karbonhidrat hem de protein kaynağıdır. Bakliyatlar, diğer bitki bazlı gıdaların çoğuna kıyasla daha yüksek oranda protein içermeleri bakımından benzersizdirler. Bakliyatlar yaklaşık %21-25 protein (kuru ağırlık) içerir; bu oran tahıllarda bulunanın neredeyse iki katı ve yaklaşık %50-65 karbonhidrat içeriğine sahiptirler. Bir başka deyişle 100 gram haşlanmış bakliyat yaklaşık 8,2 gram protein ve 14,4 gram karbonhidrat içerir.

### Bakliyatın sağlığa faydaları nelerdir?

Bakliyatlar besin değeri açısından son derece zenginler. Protein ve diyet lifinin yanı sıra B-vitaminleri, demir, çinko, magnezyum, fosfor, potasyum gibi önemli vitamin ve mineralleri içeriyorlar. Bakliyatlar ayrıca daha düşük glikemik indekse sahiptirler. Bakliyatların düşük glikemik indeksi (karbonhidratların yavaş parçalanması ve glikozun kan dolaşımına yavaş salınması), diyet lifleri, dirençli/ sindirilemeyen nişasta ve bazı oligosakkaritler gibi sindirilemeyen karbonhidratların daha yüksek içeriğine bağlıdır. Pişirme ve hazırlama şekli de glikemik indeksi etkileyebiliyor. Bakliyatlar aynı zamanda yağ ve sodyum bakımından düşükler; gluten ve kolesterol içermezler. Ayrıca antioksidan ve anti-kanserojen etkilere sahip olabilecek fitokimyasallar ve diğer kimyasal bileşikler bakımından da zenginler. Bakliyatlar filizlendirilebilir; bu da fitokimyasal içeriklerini, C vitamini

içeriklerini, protein sindirilebilirliğini ve antioksidan aktivitelerini artırır.

### Bakliyatın anti-besinler

Anti-besinler, bitki bazlı gıdalarda bulunan ve vücudumuzun besinleri nasıl emdiğine müdahale edebilen kimyasallar. Bakliyatlardaki örnekler arasında demir, çinko ve kalsiyum emilimini engelleyebilen fitatlar ve bağırsak fonksiyonlarını değiştirip iltihaplanmaya neden olabilen lektinler yer alıyor. Bakliyatlar anti-besin maddeleri içerirler de yine de sağlıklı seçenekler oldukları unutulmamalı. Islatma, kaynatma, çimlendirme ve fermantasyon, baklagillerde bulunan anti-besin maddelerinin miktarını önemli ölçüde azaltan hazırlama yöntemleri arasında bulunuyor. Bakliyatlarda bulunan esansiyel amino asitlerin, prebiyotik liflerin, vitaminlerin, minerallerin ve antioksidan bileşiklerin sağlığı geliştirici etkileri, anti-besinlerin olası olumsuz etkilerinden çok daha ağır basmakta.

### Bakliyatın çevresel faydaları nelerdir?

Bakliyat, sürdürülebilir tarıma katkıda bulunarak ve gıda üretiminin çevresel etkisini azaltarak çeşitli çevresel faydalar sunuyor.

Atmosferik azotu sabitler Bakliyatların önemli bir özelliği, kök nodüllerindeki azot bağlayıcı bakterilerin yardımıyla havadaki azotu sabitleyebilmeleri. Bu süreç, doğal bir azot kaynağı (amonyum veya nitrat gibi) sağlayarak toprağın verimliliğini artırıyor. İçeriğin devamına [www.guzelyasa.com.tr](http://www.guzelyasa.com.tr)'den ulaşabilirsiniz.



Günde bir avuç  
fındığın erken ölüm  
riskini %17 oranında  
azaltabileceğini söylesek  
ne düşünürsünüz?

## Ölüm Riskini Boşverelim

Her gün farklı platformlar aracılığıyla önümüze pek çok sağlık önerisi geliyor; adeta bilgi bombardımanına tutuluyoruz: Parlak bir cilt için nar yiyin... Chia tohumunu süte ekleyin... Kemik sağlığını ihmal etmeyin... Çok yorucu, değil mi? Şimdi bu içeriği de yukarıdaki örnekler gibi değerlendirmeyin. Küçük bir avuç fındık - sadece 15 g- hayatınızı değiştiren bir fark yaratabilir. Bunu biz değil araştırmalar söylüyor: daha az kalp krizi, daha düşük kanser riski, hatta yaşlandıkça daha iyi beyin sağlığı.

### İnsanlar kuruyemiş yiyerek evrimleşti

Mezolitik dönemde kavrulmuş fındığın insanların enerji ihtiyacının neredeyse yarısını karşılamasından, kestanenin patatesin ortaya çıkışına kadar dağlık ve ormanlık bölgelerde birincil karbonhidrat kaynaklarından biri olmasına kadar fındık, bir milyon yılı aşkın süredir beslenmemizin temel taşlarından biri oldu. Kuruyemişler doğanın orijinal enerji barlarıydı; mükemmel bir şekilde paketlenmiş protein, sağlıklı yağlar ve hayati besin kaynakları...

### Fındık ve kilonuz: Şaşırtıcı bir gerçek

Kuruyemişlerin yüksek kalori ve yağ içeriği sizi tereddütte bırakabilir. Ne de olsa, zayıf kalmak istiyorsak kalori alımımızda dikkat etmemiz konusunda sürekli uyarıyoruz. Ancak işin ilginç yanı şu: kuruyemiş yemek sadece kilo almanıza neden olmaz, aynı zamanda kilo vermenize de yardımcı olabilir.

### Araştırmalar ne gösteriyor?

Çok sayıda araştırma, kuruyemişlerin kilo aldırması konusunda endişelenmemize gerek olmadığını gösteriyor.

### Örneğin:

24 haftalık bir çalışmada, 84 g/gün badem ile desteklenen düşük kalorili bir diyet uygulayan katılımcılar eşdeğer miktarda kompleks karbonhidrat yiyenlere kıyasla kilo verdi:

### Kuruyemişler neden kilo aldırıyor?

1. Sizi tok tutarlar: Kuruyemişler, tokluğu artıran iki besin olan lif ve protein açısından zengindir. Tok hissettiğinizde, doğal olarak diğer her şeyden daha az yersiniz.
2. Tüm kaloriler sayılmaz: Kuruyemişlerin iyice çiğnenmesi oldukça zordur. Sonuç olarak, içerdikleri yağ ve enerjinin bir kısmı hiç emilmeden sindirim sisteminizden geçer.
3. Metabolizmanızı ateşlerler: Kuruyemişlerdeki tekli ve çoklu doymamış yağlar, vücudunuzun depolamak yerine enerji ve ısı üretimi için yaktığı yağ miktarını artırıyor gibi görünmektedir.

**Sonuç olarak:** Kilo alma korkusu sizi kabuklu yemişlerin tadını çıkarmaktan alıkoyuyorsa, bu korkuyu bırakabilirsiniz. Unutmayın, kuruyemişlerin sağlık açısından en iyi faydaları günde sadece 15 gr -yaklaşık bir avuç- ile elde edilir. Bu, terazideki rakamı değiştirmek için yeterli değil. İçeriğin devamına [www.guzelyasa.com.tr](http://www.guzelyasa.com.tr)'den ulaşabilirsiniz.

## Günde 30 gr Lif Ne Kadar?

Lif içeriği yoğun gıdalarla beslenmek pek çok fayda sağlar; gelin günde nasıl kolayca 30 gram lif alabileceğinize birlikte bakalım.

Beslenme kılavuzları bize sürekli olarak şunu yemememiz veya şunu sınırlamamız gerektiğini söyler, örneğin...

- Daha az şeker tüketmelisiniz!
- Daha az doymuş yağ yemelisiniz!
- Tuzu sınırlandırmanız gerekiyor!
- Daha fazla lifli gıda tüketmelisiniz!

Elbette bu önerilerin hepsini dikkate almak gerek; bununla birlikte bu içeriğimizde "daha fazla lifli gıda tüketmeliyiz" başlığına odaklanacağız. Lif içeriği yoğun gıdalarla beslenmek pek çok fayda sağlar; öncelikle bağırsaklarımızdaki iyi mikroplar için önemli bir besindir.

Kendimizi daha uzun süre tok hissetmemize yardımcı eder ve bu da kilo verme süreçlerine destek olabilir. Metabolik sağlığımıza ve kalp sağlığımıza fayda sağlar ve özellikle de bağırsak kanserini azalttığına dair farklı araştırmalar var. Daha ne olsun değil mi? İnsanlar günde ne kadar lif tüketiyor dersenez; yanıt yaklaşık 17-18 gram. Ulaşılmak istenen oran ise 30 gram. Başlangıçta 30 gram "çok" görünebilir, ama aslında "çok" ulaşılabilir bir değerdir. Şimdi gelin günde nasıl kolayca 30 gram lif alabileceğinize bakalım. Aşağıdakiler muhtemelen öğünlerdeki ana karbonhidrat miktarınızı belirleyecektir ve daha sonra bunun üzerine ne ekleyebileceğinize karar verebilirsiniz.

### Kahvaltı

Müsli karışımı = 9 g toplam lif (yaklaşık 400 kalori)  
35g Buğday gevreği (yaklaşık 1/3 fincan) = 3,6g lif  
20g Yulaf (yaklaşık ¼ fincan) = 2,1g lif  
20g Kuru Üzüm (yaklaşık 2 yemek kaşığı) = 0,7g lif  
15g Badem (yaklaşık 2 yemek kaşığı) = 1,6g lif  
10g Ayçekirdeği (yaklaşık 1-2 yemek kaşığı) = 0,75g lif  
Arzu ettiğiniz ekstraları ekleyin ve tabii ki tercih ettiğiniz sütü (veya yoğurdu) unutmayın.

### Öğle Yemeği

Kuru fasulyeli tost= 12 g toplam lif (yaklaşık 340 kalori)  
2 dilim kepekli ekmek (yaklaşık 80 g) = 5 g lif  
Haşlanmış kuru fasulye (yaklaşık 200 g) = 7 g lif  
İngilizlerin klasik lezzeti, denemediyse şimdi tam zamanı. Ekstra olarak ne isterseniz koyabilirsiniz.

### Akşam Yemeği

Pirinç, mercimek ve brokoli = 7 g toplam lif (yaklaşık 360 kalori)  
45g Beyaz pirinç, çiğ (yaklaşık ¼ fincan) = 0g lif (burada beyaz pirinci bilerek seçmemizin nedeni, her şeyin kepekli/kahverengi versiyonlarını yemenize gerek olmadığını ve hala bol miktarda lif alabileceğinizi göstermek)  
45g Mercimek, çiğ (yaklaşık ¼ fincan) = 5g lif  
80g Brokoli = 2g lif  
Sadece tek bir karbonhidrat kaynağına odaklanmayın, birkaçını birleştirin. Fasulye/mercimek ve sebzeler gibi yüksek lifli kaynakları seçmek ve bunları pirinç gibi tahıllarla eşleştirmek, bir öğün için daha lifli bir karbonhidrat tabanı oluşturmaya yardımcı olacaktır. Bu kombinasyonda pirinç ve mercimeği birlikte haşlayın, suyunu iyice çektiğinde brokoliyi üstüne koyun ve buharında pişmesini sağlayın. Sonra ne eklerseniz ekleyin, belki biraz daha protein (tavuk, biftek, balık, yoğurt, peynir, tofu, vb.)





## Aklımı Seveyim Yiyecekleri

İster yoğun bir iş programıyla uğraşıyor, ister sınavlara çalışıyor ya da sadece zihinsel olarak zinde kalmak istiyor olun, doğru gıdaları beslenmenize dahil etmek sağlığınız için fark yaratacaktır.

Bu içeriğimizde odaklanmayı, hafızayı ve zihinsel berraklığı doğal olarak artıran ve uzmanlar tarafından ele önerilen gıdaları ele alıyoruz. Antioksidanlarla dolu meyvelerden esansiyel yağ asitlerine kadar her bir gıda, bilişsel performansınızı iyileştirmede çok önemlidir.

### “Beyin Sisi”ni Anlamak

En iyi beyin gıdalarını incelemeye önce, öncelikle beyin sisinin ne olduğunu anlayalım. Beyin sisi tıbbi bir durum değildir. Kafa karışıklığı, unutkanlık, odaklanma eksikliği, zihinsel tükenmişlik, konsantrasyon bozukluğu gibi duyguları tanımlayan bir semptomdur. Stres, uyku eksikliği ve kötü beslenme gibi çeşitli faktörler buna neden olabilir.

### Beslenmenin Bilişsel İşlevdeki Rolü

Beslenme şeklimiz beynimizin sağlığını belirlemede çok önemli bir rol oynar. Temel besinler açısından zengin gıdalar tüketmek beyin fonksiyonlarını geliştirebilir, hafızayı iyileştirebilir ve konsantrasyonu artırabilir. Tersine, işlenmiş gıdalar ve şeker oranı yüksek bir diyet bilişsel gerilemeye katkıda bulunabilir ve beyin sisini daha da kötüleştirir.

### Beyin Sağlığı İçin Gerekli Besinler

Bazı besinler bilişsel sağlığı korumak için hayati önem taşır. Omega-3 yağ asitleri, antioksidanlar, vitaminler ve mineraller optimum beyin fonksiyonuna katkıda bulunur. Her bir besin maddesi, hücre yapısını desteklemek veya iltihaplanmayı azaltmak gibi belirli bir rol oynar ve dengeli beslenmenin önemini vurgular.

### Beyin Güçlendirici Gıdaların Arkasındaki Bilim

Araştırmalar sürekli olarak beyin güçlendirici gıdaların faydalarını destekliyor. Çalışmalar, omega-3'ler, antioksidanlar ve vitaminler açısından zengin diyetlerin hafızayı ve bilişsel performansını geliştirebileceğini gösteriyor.

**Bir: Omega-3; Güç Merkezini** Somon, uskumru ve sardalya gibi yağlı balıklar, yüksek omega-3 yağ asidi içerikleriyle bilinir. Omega-3'ler, Alzheimer hastalığı olan kişilerin beyinlerinde zararlı kümeler oluşturan bir protein olan beta-amiloidin daha düşük seviyelerde bulunmasıyla bağlantılı temel yağlardır.

Omega-3 yağ asitleri beyin hücrelerinin yapısal bütünlüğünü korumanın ayrılmaz bir parçasıdır. Enflamasyonu azaltmaya, yeni nöronal büyümeyi teşvik etmeye ve nörotransmitter fonksiyonunu iyileştirmeye yardımcı olurlar. Bu faydalar toplu olarak bilişsel performansı artırır ve yaşa bağlı bilişsel gerilemeyi geciktirebilir.

### İki: Antioksidan Zengini Lezzetler

Meyveler, özellikle de yaban mersini, çilek ve böğürtlen, bir grup antioksidan bileşik olan flavonoidler açısından zengindir. Antioksidanlar beyni, bilişsel gerilemeye katkıda bulunabilecek oksidatif stres ve enflamasyondan korur. Meyvelerdeki flavonoidlerin nöronal iletişimi teşvik ederek ve beyne giden kan akışını artırarak hafızayı ve öğrenmeyi geliştirir. Bu beyin gıdalarının düzenli tüketimi daha iyi bilişsel performansa ve nörodejeneratif hastalık riskinin azalmasına yol açabilir. Yaban mersini, çilek, böğürtlen ve ahududu antioksidan içerikleriyle önemli faydalar sunar.

### Üç: Yeşil yapraklar

İspanak, lahanası ve brokoli gibi yapraklı yeşillikler K vitamini, lutein, folat ve beta-karoten gibi temel besinleri içerir. Bu besinler daha yavaş bilişsel gerileme ve daha iyi beyin sağlığı ile ilişkilendirilir. K vitamini, beyin hücrelerinde yoğun olarak bulunan bir yağ türü olan sfingolipidlerin oluşumundaki rolüyle bilinir. Lutein, folat ve beta-karoten, beyni hasardan korumaya yardımcı olan antioksidan özelliklere sahiptir. İçeriğin devamına [www.guzelyasa.com.tr](http://www.guzelyasa.com.tr) den ulaşabilirsiniz.

Fındık, özellikle de ceviz, mükemmel protein ve sağlıklı yağ kaynaklarıdır. Yulaf, esmer pirinç gibi tam tahıllar mükemmel diyet lifi ve B vitamini kaynaklarıdır.



## Beyne İyi Gelen Gıdaları Beslenmenize Entegre Etmek

Şimdi en iyi beyin gıdalarını ele aldığımıza göre, bunları günlük öğünlerinize nasıl etkili bir şekilde dahil edeceğinizi anlamak önemlidir.

- **Kahvaltı:** Beyin güçlendirici bir kahvaltı için güne çilek ve bir avuç cevizle doldurulmuş yulaf ezmesi ile başlayın.

- **Öğle yemeği:** Öğleden sonra boyunca zihninizi zinde tutmak için yapraklı yeşillikler, ızgara somon ve bir tutam fındık içeren bir salatanın tadını çıkarın.

- **Akşam yemeği:** Gününüzü bilişsel bir destekle sonlandırmak için brokoli ve bir porsiyon uskumru ile tam tahıllı makarnayı tercih edin.

## Yiyeceklerde Kırmızı Renge “Kırmızı Kart”

Vitrinlerde gördüğünüz kıpkırmızı şekerlemelere, unlu mamullere, içeceklerle ve bazı kozmetik malzemelerine bu gözalıcı rengi veren aslında bir sentetik boya: Red 3. ABD Gıda ve İlaç Dairesi (FDA), kozmetik, gıda ve ilaçlarda kırmızı renk vermek amacıyla kullanılan Red 3 (eritrosin) boyasını geçtiğimiz günlerde yasakladı. Bu boya sadece ABD’de 3000 civarında gıdada bulunuyor ve önceki yıllarda yapılan deneyler boyanın hayvanlarda kansere neden olduğunu ortaya çıkarmıştı.

Red 3 nasıl elde ediliyor, merak ediyorsanız sıkı durun; kömür katranı veya petrolden... Parlak kırmızı renk ve canlı tonlar gerektiren ürünlerde sıklıkla kullanılıyor; ancak giderek artan bilimsel kanıtlar Red 3 tüketiminin önemli sağlık riskleri oluşturduğunu gösteriyor.

### Red 3’ün sağlık riskleri

Son 35 yılda yapılan bilimsel araştırmalar Red 3’ün sağlık üzerindeki olumsuz etkilerini tespit etti. Araştırmacılar henüz Red 3 ile insanlardaki kanser vakaları arasında

doğrudan bir bağlantı kuramamış olsa da hayvan çalışmalarından elde edilen önemli kanıtlar kanserojen potansiyeline işaret ediyor. Öncelikle Red 3 tiroid hormon düzeylerini bozuyor. Tiroid bezinin tiroid hormonlarını sentezlemesi için önemli bir bileşen olan iyotu absorbe etme yeteneğini engelliyor ve tiroid tümörü oluşumuna neden olabiliyor.



Yine hayvanlar üzerinde yapılan çalışmalar sinir sistemi üzerinde hasara ve işlev bozukluğuna yol açtığını ortaya koyuyor. Bu sentetik boyanın dokulara zarar veren oksidatif stresi artırdığı ve oksidatif stresi kontrol eden antioksidanları azalttığı da bir başka bulgu.

FDA’nın talimatı uyarınca, üreticiler sırasıyla Ocak 2027 ve Ocak 2028’e kadar gıda ürünlerini ve ilaçları Red 3’ü içermeyecek şekilde yeniden formüle edecekler. Bazı ülkeler hala Red 3 kullanımına izin verirken, ABD’nin ithal ettiği ürünlerin yerel güvenlik standartlarını karşılaması gerekiyor. Sentetik boyaların düzenlenmesi ve değerlendirilmesine ilişkin küresel standartların uyumlaştırılması tüketici sağlığının korunması için de önemli.

Tüketiciler, “FD&C Red №3” veya “E127” için içerik etiketlerini okuyarak ve doğal boyalar kullanan ürünleri tercih ederek kendilerini Red 3 etkilerinden koruyabilirler. Pancar suyu veya zerdeçal gibi doğal renk alternatifleriyle ev yapımı yiyecekler hazırlamak da başka bir seçenek.

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

## Neden Tatlıya Daima Yerimiz Var?

### Şeker arzusunu tetikleyen nöronlar

Almanya’da yapılan çalışmada araştırmacılar, “POMC nöronları” adı verilen özelleşmiş beyin hücrelerinde dikkat çekici bir ikilik tespit ettiler. Bu nöronlar uzun zamandır tokluk sinyali veren kimyasallar salgılayan iştah bastırıcılar olarak biliniyor. Ancak Science dergisinde yayınlanan yeni araştırmaları, bu hücrelerin aynı anda farklı bir mekanizma aracılığıyla belirli bir şeker arzusunu tetiklediğini gösteriyor.

Beynimizin içinde açlığı ve doyumu kontrol eden karmaşık bir devre bulunuyor. “Arkuat nükleus” adı verilen bir bölgede bulunan POMC nöronları, bu ağda merkezi oyuncular olarak hareket eder. Doyduğumuzda, bu nöronlar tipik olarak yeme isteğimizi azaltan kimyasallar salgılar. Ancak araştırma ekibi bu nöronların gizli bir ikinci işlevi olduğunu keşfetti: aynı zamanda şeker tüketimini artırabilen doğal opioidler olan beta-endorfin salgılıyorlar.

Bu ikili yapı yaygın bir deneyimi açıklıyor: doyurucu bir yemeği bitirdikten birkaç dakika sonra kendinizi tatlı menüsüne bakarken bulmak. Bu sadece irade eksikliği değil; beyniniz yeterince yediğinizi işaret ederken bile sizi aktif olarak tatlı ikramına doğru itiyor.

Bilim insanları araştırmalarını sofistike tekniklerin bir kombinasyonunu kullanarak yürüttüler. Farelerdeki belirli nöronları manipüle etmek için genetik araçlar kullandılar ve bu hücreleri ışıkla kontrol etmelerine (optogenetik) ve aktivitelerini gerçek zamanlı olarak ölçmelerine olanak sağladılar. Ayrıca, fareler farklı gıdalarla karşılaştıkça bu nöronları hareket halinde izlemek için gelişmiş görüntüleme teknikleri kullandılar. En ilginç, araştırmacılar bu nöronların hareketini engellediğinde, fareler yemeklerden sonra şekerli yiyeceklere daha az ilgi gösterdi. Bununla birlikte, bu müdahale yağlı gıda tüketimini etkilemedi, bu da bu devrenin özellikle şeker isteğine göre ayarlandığını gösteriyor.

Araştırma hayvan çalışmalarının ötesine geçti. İnsan beyin dokusu örnekleriyle çalışan ekip, benzer sinir devrelerinin insan beyinde de var olduğunu doğruladı. Ayrıca 30 sağlıklı katılımcıyla beyin görüntüleme çalışmaları gerçekleştirerek beyinlerinin su yerine şeker solüsyonları tüketmeye nasıl tepki verdiğini gözlemlediler. Sonuçlar, şeker tüketiminin fare çalışmalarında tanımlanan aynı beyin bölgesindeki aktiviteyi azalttığını göstererek türler arasında ortak bir mekanizma olduğunu düşündürdü.

Bu keşif, özellikle şeker söz konusu olduğunda aşırı yeme için faydalı tedaviler geliştirilmesini destekleyebilir. Tatlıların neden bu kadar evrensel bir fenomen haline geldiğini açıklayabilir.

Doyurucu bir yemekten sonra bile neden her zaman tatlıya yer olduğunu hiç merak ettiniz mi? Bilim insanları, bize tok olduğumuzu söyleyen beyin hücrelerinin aynı zamanda canımızın şekerli şeyler çekmesinden de sorumlu olduğunu keşfetti.



Kaynak: <https://studyfinds.org>

# Ağzınız Tadı Kaçmasın

Tuzlu ve ekşi gibi tatları almakta zorluk çektiğiniz oluyor mu? Tat algısındaki düşüş - özellikle erken yetişkinlik döneminde – hafife alınmaması gereken bir durum olabilir.

Bilim insanları koku kaybının Parkinson ve Alzheimer gibi nörodejeneratif hastalıkların başlangıcı ve hatta ölüm oranının artması da dahil olmak üzere kötü sağlık sonuçlarıyla ilişkili olduğunu uzun zamandır biliyor. Ancak tat kaybı ve uzun ömürlülük arasındaki bağlantı konusunda yapılan son çalışma, merak edilen konuları ortaya çıkardı.

## Yetenekli tat tomurcuğu

Tat tomurcuğu, dilinizdeki "papilla" adı verilen kaba çıkıntılardan oluşan gruplanmış bir duyu hücresi demetidir. Ortalama bir yetişkinde 2.000 ila 10.000 arasında tat tomurcuğu bulunur ve kadınlar genellikle erkeklerden daha fazlasına sahiptir. Binlercesi dil, boğaz ve damağa kolayca sığar çünkü bir pirinç tanesinin yaklaşık 1/24'ü kadar küçük ve ince bir saç teli kadar genişler.

Bu tomucuklar nasıl çalışıyor dersiniz? Çözünmüş gıdalar tat gözenğine girer ve burada kimyasal bileşikler, tat tomurcuğun tabanındaki sinirlere sinyal gönderen reseptör hücreler (tat tomurcuğu başına yaklaşık 50 ila 100) tarafından analiz edilir, bu hücreler de sinyali beyne ileterek tat algısını oluşturur.

Algılanan beş ana tat; tatlı, ekşi, tuzlu, acı ve umami'dir. Araştırmacılar, koku alma gibi tat alma yeteneğindeki azalmanın da artan ölüm oranıyla ilişkili olup olmadığını incelemeye çalıştılar. Erken yetişkinlik döneminden itibaren kendi kendine bildirilen tat kaybı, sağlığın kötüye gittiğinin erken bir uyarı işareti olarak kanıtlanırsa, yüksek riskli bireyler daha erken tespit edilerek tedavi edilebilir.

## Azalan tat/artan ölüm oranı

Yapılan son çalışmaya, 25 yaşından bu yana tat alma yeteneklerinde azalma olup olmadığını anket yoluyla bildiren 40 yaş ve üzeri, yarısı kadın 7.000 ABD'li yetişkin katıldı. Katılımcılara tat almanın çeşitli yönleri hakkında ayrıntılı sorular soruldu. Denekler 7 yıl boyunca takip edildi ve bu süre zarfında 1.011 ölüm meydana geldi. Katılımcılardan 662'si erken yetişkinlik döneminden

orta ve geç yetişkinlik dönemine kadar geçen sürede tat kaybı yaşadıklarını bildirmişti.

Bilim insanları, tat kaybı algısının %47 daha yüksek ölüm riskiyle ilişkili olduğunu keşfetti. Kaybedilen tatların sayısı arttıkça ölüm riski de artış gösterdi: İçeriğin devamına [www.guzelyasa.com.tr](http://www.guzelyasa.com.tr)'den ulaşabilirsiniz.



# Çalışkan sebze: Brokoli

Beslenme uzmanları, brokoli için "çok çalışkan bir sebzedir" diyor, neden mi? Brokoli vücudunuza destek veren bir dizi vitamin, mineral ve fitokimyasallarla sağlığınız için durmadan çalışıyor.

## Brokolinin sülfürik kokusu hiç burnunuzu tırmaladı mı?

Karnabahar, brüksel lahanası ve diğer turpgil sebzelerle birlikte brokoli, sülforafan adı verilen sülfür bazlı bir besin kaynağı. Brokolinin kokusunun ve hafif acı tadının ardındaki bileşik de bu sülforafan. Araştırmalar brokolideki sülforafanın vücudunuzun hava kirliliği ve sigara dumanı gibi toksinlerden kurtulmasını sağlayan enzimleri daha fazla üretmesine yardımcı olabileceğini gösteriyor. Ayrıca sülforafan, vücudunuzu iltihaplanmadan koruyabilen bir antioksidan. Yakın zamanda yapılan bir analizde 23 çalışmadan 17'sinde brokoli yemek ile akciğer, kolon ve meme kanseri dahil olmak üzere yaygın kanser risklerinin daha düşük olması arasında ilişki bulundu. Çalışmalar birlikte ele alındığında, haftada en az bir kez brokoli yiyen kişilerin kansere yakalanma olasılığının yemeyenlere göre yüzde 36 daha az olduğu görüldü. Tabii bu kesin kanıt değil. Araştırmacılar, düzenli olarak brokoli yiyen kişilerin başka sağlıklı alışkanlıklara da sahip olma eğiliminde olduğunu, bu nedenle brokolinin bir kişinin hastalığa yakalanmamasının "tek nedeni" olarak gösterilemeyeceğini söylüyor. Brokolideki K vitamini vücudunuzun kan dolaşımını ve pıhtılaşmayı düzenlemesine yardımcı oluyor. Uluslararası beslenme kılavuzları yetişkin kadınların günde yaklaşık

90 mikrogram, erkeklerin ise yaklaşık 120 mikrogram K vitamini tüketmesini öneriyor. Bir fincan çiğ brokolide yaklaşık 93 mikrogram K vitamini bulunuyor. Bu bir fincan brokoli aynı zamanda yeterli miktarda (288 miligram) potasyum içeriyor. Potasyum da yüksek tansiyonu düşürmeye yardımcı olabiliyor. Brokolinin lif oranı da yüksek, bu da kötü kolesterol seviyenizi ve koroner kalp hastalığı riskinizi düşürebilir. Ayrıca içeriğindeki bu yüksek K vitamini seviyeleri kemiklerinize fayda sağlayabilir. Çünkü K vitamini, kemiklerinizi oluşturan ve onları güçlü tutan proteinlerin birçoğunu aktive etmede önemli rol oynuyor. Brokolideki C vitamininden de bahsetmek gerek. C vitamini, kısmen kolajen üretimini uyararak kemiklerin kırılma riskini düşüren kemik mineralizasyonuna yardımcı oluyor. Bir fincan çiğ brokoli, bir fincan greyfurttan daha fazla C vitamini içeriyor.

## Yemenin en iyi yolu var mı?

Uzmanlar, sadece "fazla pişirmekten kaçın" diyor. Brokoli, çiğnediğinizde ve sindirdiğinizde salınan "mirosinaz" adı verilen aktif bir enzim içeriyor. Bu enzim, brokolinin sülforafanını aktive ediyor - ancak brokoliyi çok uzun süre pişirirseniz, mirosinaz'ın çoğunu kaybetme riskiyle karşı karşıya kalıyorsunuz.



## Sıcak Limonlu Suyun Sağlığa Faydası Var mı?

İnternette ya da sosyal medyada gezinirken mutlaka şöyle bir içerikle karşılaşmışsınızdır; bir kadın bir elinde limon, diğer elinde bir kupa ile konuşuyor: Her gün sıcak limonlu su içerek bir hafta içinde daha fazla kalori yakabileceğinizi; daha az toksin barındırabileceğinizi; bağışıklık sisteminizin güçleneceğini, sindiriminizin iyileşeceğini, şişkinliğinizin azalacağını, cildinizin pürüzsüzleşeceğini anlatıyor...

Uzmanlar, sıcak limonlu suyu yudumlamamanın güne başlamak için ferahlatıcı ve sağlıklı bir yol olsa da, faydalarının çoğunun henüz kanıtlanmadığını söylüyor.

İşte sıcak limonlu su içmenin yararlarıyla ilgili ana iddialardan birkaçı ve bunları destekleyecek araştırmaların olup olmadığına dair kısa bir bakış.

### Hidrasyon

Sıcak limonlu suyu sabah ilk iş olarak içmek, "bütün gece hiçbir şey içmediğinizde" faydalı olabiliyor.



Vücut, ısını korumak, terlemek ve idrara çıkmak gibi süreçlerle atıkları uzaklaştırmak için su kaybediyor. Yeterli sıvı alımı daha sağlıklı bir cilt, daha iyi bir ruh hali ve daha sağlıklı zihin ile ilişkili kabul ediliyor. Bununla birlikte beslenme uzmanları sabah içilen bir bardak suyun ya da bitki çayının da aynı etkiyi yaratacağını söylüyor.

### Sindirim

Beslenme uzmanları, limonlu olsun ya da olmasın, sindirim sisteminizin hareket etmesini sağlamak için sıvının çok önemli olduğunu söylüyor. 2020 yılında Türkiye'de 4.500'den fazla yetişkin üzerinde yapılan bir çalışmada, araştırmacılar en çok su içenlerin (günde sekiz bardaktan fazla), en az su içenlere (günde dört bardaktan az) kıyasla kabızlık geliştirme riskinin yüzde 29 daha düşük olduğunu buldular.

Limonlu suyun kabızlığı nasıl etkilediğini inceleyen herhangi bir çalışma bulamadık, ancak limon suyunun mide asidi salgılanmasını uyararak midedeki yiyeceklerin parçalanmasına yardımcı olabileceğine dair bazı sınırlı kanıtlar var. 2022'de yayınlanan bir çalışmada, araştırmacılar limon suyunun midenin boşalma hızını artırdığını bulmuşlar. Ancak bu çalışmanın küçük olduğunu, bu nedenle sonuçların

genellenemeyeceği de belirtiliyor. Bağışıklık Sıcak limonlu suyun bağışıklık sistemine fayda sağlayabileceği fikrinde doğruluk payı var. C vitamini ile dolu olan limon, bağışıklık fonksiyonu için yararlı ve DNA hasarını engelleyebilen güçlü bir antioksidan görevi görüyor.

### Kilo Kaybı

Beslenme uzmanları, sabahları şekerli bir kahve gibi yüksek kalorili bir içecek yerine bir bardak sıcak limonlu su içiyorsanız, bunun kilo vermenize yardımcı olabileceğini söylüyor. Bununla birlikte, sıcak limonlu suyun kilo veya metabolizma üzerinde ölçülebilir bir etkisi olduğuna dair somut bir kanıt henüz bulunamadı. Bazı araştırmalar limon ve diğer turuncgilleri yemenin kan şekerini dengelemeye yardımcı olabileceğini öne sürüyor ve narenciye tüketimi ile Tip 2 diyabet riskinin azalması arasında ilişki olduğu da belirtiliyor.

Özetle; sıcak limonlu su şekerli içecek seçeneklerinin yerine iyi bir alternatif ancak influencer'ların vadettiği gibi her derde deva değil. İçmekte yanlış bir şey yok, ama mucizevi bir yanı da yok.



## Patates Gibi Olmayın; O Kanapeden Kurtulun

Hareketsiz yaşam tarzının tam 19 kronik hastalıkla bağlantılı olduğunu biliyor musunuz? İçeriğimizi okuyunca yayıldığınız o koltuktan hemen kalkmak isteyeceksiniz.

Iowa Üniversitesi'nin 40.000'den fazla hasta kaydını analiz eden araştırmasına göre, fiziksel hareketsizlik 19 farklı kronik hastalık riskinin artmasıyla bağlantılı bulundu. Araştırma, hareketsiz yaşam tarzının sağlığı nasıl etkilediğine dair şimdiki kadarki en kapsamlı sonuçları sunuyor. Düzenli sağlık kontrolleri sırasında doldurulması sadece 30 saniye süren egzersiz alışkanlıklarıyla ilgili iki soruluk basit bir anket, araştırmacıların depresyon, obezite ve hipertansiyon gibi durumlar açısından daha yüksek risk altındaki hastaları belirlemelerine yardımcı oldu. Aktif olmayan hastaların aktif hastalara kıyasla neredeyse iki kat daha fazla kronik rahatsızlığı vardı.

Araştırmacılar, düzenli fiziksel aktivitenin hastalıkları önlemeye yardımcı olduğunu ve uzun ömürlülüğü desteklediğini uzun zamandır biliyor. Birçoğumuzun günlerini bilgisayar başında ya da telefonda gezinerek geçirdiği bir çağda, giderek artan kanıtlar hareketsiz yaşam tarzımızın sağlığını sessizce zarar veriyor olabileceğini gösteriyor.

### 2 soruluk anket

Araştırmacıya katılan uzmanlar iki basit soru ile ilerlediler: 1-Haftada kaç gün orta ila şiddetli egzersiz yapıldığı (tempolu yürüyüş gibi) 2- Seans başına kaç dakika egzersiz yapıldığı. Katılımcıların verdikleri yanıtlara göre hastalar üç gruba ayrıldı: inaktif (haftada 0 dakika), yetersiz aktif (haftada 1-149 dakika) veya aktif (haftada 150+ dakika).

- Çalışmaya katılan uzmanlar, taranan



- 7.261 hastadan gelen yanıtları analiz ettiklerinde net modeller keşfettiler.
- Yaklaşık %60'ı haftada 150 ya da daha fazla dakika orta düzeyde egzersiz yaparak önerilen aktivite aralığını karşılamışlardı.
- Bununla birlikte, %36'sı haftada 150 dakikadan az egzersiz yaparak önerilen aralığın gerisinde kaldı ve %4'ü hiçbir fiziksel aktivite yapmadığını bildirdi.

Ekip bu grupların sağlık kayıtlarını incelediğinde, sağlık sonuçlarında dikkate değer farklılıklar buldu.

- Fiziksel olarak aktif hastalarda depresyon (inaktif hastalarda %26'ya kıyasla %15), obezite (%21'e kıyasla %12) ve hipertansiyon (%35'e kıyasla %20) oranları önemli ölçüde düşüktü.

- Kardiyovasküler sağlık belirteçleri de daha düşük dinlenme nabız hızları ve daha olumlu kolesterol profilleri dahil olmak üzere önemli ölçüde daha iyiydi.
- Belki de en açıklayıcı olanı, aktivite seviyeleri ile kronik hastalık yükü arasındaki ilişkiydi. Fiziksel aktivite yapmadığını bildiren hastalar ortalama 2,16 kronik hastalık taşımaktaydı. Bu sayı, yeterince aktif olmayan hastalar arasında 1,49'a düştü ve egzersiz rutinlerini tamamlayanlar arasında sadece 1,17'ye geriledi.

Bu net ilerleme, fiziksel aktivitedeki küçük artışların bile hastalık riskini azaltmaya yardımcı olabileceğini gösteriyor.

Şampuanadaki kimyasalların kalıcı saç dökülmesine neden olabileceğini gösteren çok fazla kanıt yok. Yine de şampuan içeriğinde kullanılan bazı bileşenler saçları kurutabilir ve bu da saçın dökülme riskini artırabilir.



# Şampuanadaki Kimyasallar Saç Dökülmesine Neden Olur mu?

İçerğimizde şampuanlarda bulunan farklı kimyasallar ve bunların saç dökülmesine neden olma olasılıklarını bulabilirsiniz.

### **Kimyasallar saç dökülmesine neden olabilir mi?**

Araştırmalar şampuanlardaki bazı maddelerin saçta zarar verebileceğini ve bunun da kırılmaya ve dökülmeye yol açabileceğini gösteriyor. Diğer taraftan saçları şekillendirmek için çok sık ve farklı uygulamalara başvurulmasının da saç dökülmesine neden olabileceğini unutmamak gerek.

Saç sağlığı için sorunlu olabilecek bazı bileşenler:

### **Sülfatlar**

Sülfatlar, saçın temizlenmesine yardımcı olurlar. Sodyum lauril sülfat (SLS) gibi bazı sülfatların ise saç üzerinde sertleşme ve kurutma gibi etkileri olabilir.

2015 yılında yapılan bir araştırmaya göre, eskiden SLS içeren çok sayıda şampuan üretiliyordu, ancak artık çoğu üründe "sodyum lauret sülfat" olarak bilinen farklı bir sülfat türü kullanılıyor ve bu bileşen nemlendirici bir etkiye sahip. Yine de bazıları kişiler sülfatlara karşı hassas olabilirler. Sülfat hassasiyeti nedeniyle doğal yağların saçtan uzaklaşması, saçın kuru ve kırılmaya daha yatkın hale gelmesi mümkün olabilir.

### **Formaldehit**

Formaldehit bazı kozmetik ürünlerde koruyucu ve tırnak sertleştirici olarak kullanılır. Ancak küresel sağlık kuruluşları diğer kozmetik ürünlerinde formaldehitine izin vermemekte. Sonuç olarak, formaldehitin

şampuanında bulunması konusunda endişelenmeye gerek yok. Ancak, bir noktayı da gözden kaçırmamak gerek. Bazı keratin uygulamaları yüksek düzeyde formaldehit açığa çıkarır. Formaldehit aynı zamanda formalin veya metilen glikol olarak da bilinir. Bu madde cilt tahrişi, alerjik reaksiyonlar, baş ağrısı, baş dönmesi ve burun, ağız ve akciğerlerde ciddi tahrişe neden olabilir.

Keratin uygulamaları ısı içerdiğinden saçta hasara da neden olabilir.

### **Boyalar**

Bazı şampuanlar saçı renklendirmek veya tonlandırmak için az miktarda boya içerir. Geçici boyalar içeren şampuanların saçta nüfuz etmedikleri için zarar verme olasılığı düşüktür. Bununla birlikte, 2023 yılında Kore'de yapılan bir araştırma, trihidroksibenzen bazı boyalar içeren şampuanların kafa derisindeki cilt bariyerine zarar verebileceğini ortaya koydu. Bunlar, insanların sadece doğal renk tonlarını artırmak yerine saç renklerini değiştirmek için kullanabilecekleri uzun süreli etkiye sahip daha güçlü boyalar.

### **Keratin**

Keratin bir proteindir ve saçın önemli bir bileşenidir. Keratin eklenmiş şampuanlar saçı kaplayarak parlak ve sağlıklı görünmesini sağlar. Saça protein eklemek için saç bariyerini geçmez.

Bununla birlikte, saçın keratinle kaplanması, şampuanlama sırasında saç teline daha az nemlendirme nüfuz edebileceği anlamına gelebilir. Uzun süreli keratin kullanımının kuru veya kırılan saçlara neden olduğu ifade edilmekte.

Saçları şekillendirmek için çok sık ve farklı uygulamalara başvurulmasının da saç dökülmesine neden olabileceğini unutmamak gerek.

## Saç dökülmesine başka ne sebep olur?

Elbette şampuanın içindeki bileşenler saç dökülmesindeki tek sorumlu değildir.

- Genetik
- Yaş
- Stres
- Çinko, protein, demir veya biyotin eksiklikleri gibi beslenme eksiklikleri
- Tiroid hastalığı gibi hormon dengesizlikleri
- Doğum ve emzirme
- Otoimmün bir durum
- Sedef hastalığı veya enfeksiyon gibi kafa derisini etkileyen sağlık sorunları
- Kemoterapi gibi belirli tıbbi tedaviler
- Cıva gibi bazı toksinler
- Çok fazla A vitamini veya selenyum almak saç dökülmesinin olası nedenleri arasında sayılabilir.

# Östrojen Kremi Cilt Yaşlanmasını Tersine Çevirebilir mi?

Reçetesiz veya reçeteli olarak satılabilen bu ürünler "teoride mantıklı" olsa da, güvenli ve etkili olduğunu gösteren daha fazla araştırmaya ihtiyaç var.

Bazı cilt bakım şirketleri, bu değişiklikleri önlemesi ve tersine çevirmesi beklenen östrojen destekli yüz kremleri ve serumları sunuyor. Reçetesiz veya reçeteli olarak satılabilen bu ürünler "teoride mantıklı" olsa da, güvenli ve etkili olduğunu gösteren daha fazla araştırmaya ihtiyaç var. Gelin elimizdeki bilgilere birlikte bakalım.

## Topikal östrojen cildinize fayda sağlayabilir mi?

2019'da yayınlanan bir derlemede, araştırmacılar yaklaşık iki düzine çalışmanın sonuçlarını analiz etti. Bu çalışmalar, yüzlerinde, kollarında, kalçalarında, ön kollarında ve uyluklarında topikal östrojen (jeller, kremler, merhemler ve bantlar dahil) kullanan menopoz ve sonrası dönemdeki kadınları içeriyordu. Araştırmacılar, östrojenin kırışıklıkları en aza indirmesinin ve cilt kuruluğunu, dokusunu ve elastikiyetini iyileştirmesinin "makul" olduğu sonucuna vardılar. Bununla birlikte, gözden geçirdikleri çalışmaların, küçük kadın gruplarını içermesi de dahil olmak üzere çeşitli sınırlamaları vardı. Uzman dermatologlar topikal östrojen ürünlerinin ne kadar etkili ve güvenli olduğunu, hangi konsantrasyonların ve formların en iyisi olduğunu anlamak için daha titiz araştırmalara ihtiyacımız olduğunu söylüyor.

Dermatologlar, menopoza bağlı vajinal kuruluk ve seks sırasında ağrı için reçete edilen vajinal östrojen kremlerindeki aktif bileşen olan östradiolün güçlü ve tedavi edici bir östrojen formu olduğunu ifade ediyor. Bazı hastalarının yüzlerindeki kuru ve kırışmış cildi tedavi etmek için bu kremi amacı dışında dışı kullandığı belirtiliyor. Ancak bu kullanım güvenli veya etkili olduğu kanıtlanmadığı için önerilmiyor.

## Topikal östrojen güvenli midir?

Dermatologlar, cilde östrojen uygulamanın tahrişe neden olabileceğini ve yeni bir topikal ürün denemenin alerjik reaksiyona, kızarıklığa veya döküntüye yol

açabileceğini belirtiyor. Östrojenin ayrıca koyu lekeleri ve renk değişikliklerini kötüleştirebileceği veya kan damarlarını daha belirgin hale getirebileceği veya egzama gibi cilt rahatsızlıklarını şiddetlendirebileceği de ifade ediliyor.

Bununla birlikte, topikal östrojenle ilgili en büyük soru, hormonun ne kadarının kan dolaşımına karıştığı. Uzmanlar, vajinal yoldan kullanıldığında sadece "çok küçük" miktarlarda östrojenin emildiğini, bu nedenle yüzde kullanıldığında da aynı kuralların geçerli olacağını söylüyor.

Ancak, daha fazla araştırma yapılana kadar meme, rahim veya yumurtalık kanserleri gibi "hormona duyarlı durumları" olan ya da gelişme riski yüksek olan kadınların östrojen bazlı cilt bakım ürünlerinin kullanımından kaçınılması tavsiye ediliyor.

## Gerçekte ne işe yarar?

Menopoz ve yaşa bağlı cilt sorunları için iyi araştırılmış ve etkili birçok seçenek var:

Reçeteli topikal retinoidler (tretinoin gibi) ve reçetesiz satılan retinol, cildi güçlendiren ve dolgunlaştıran bir protein olan kolajen ve elastini artırabilir. Ayrıca hücre döngüsünü artırarak cildi aydınlatmaya ve ince çizgileri yumuşatmaya yardımcı olabilirler. Hyaluronik asit kuruluğu en aza indirmeye yardımcı olabilir. C vitamini ve niasinamid gibi antioksidanların kızarıklığı azaltabileceği, renk değişikliğini iyileştirebileceği ve cilt dokusunu geliştirebileceği belirtiliyor.

Kolajen üretimini tetikleyen ve cilt tonunu eşitleyen lazerle cilt yenileme de bir alternatif. Cilde hacim kazandırmak ve ince çizgileri yumuşatmak için dermal dolgular ve kolajen üretimini uyarıcı olmayan cilt sıkılaştırma

prosedürleri de düşünülebilir. Her gün SPF 30 veya daha yüksek bir güneş kremi uygulamak da çok önemli. Ultraviyole hasarının cilt yaşlanmasını hızlandırdığını ve güneş kreminin kırışıklık ve incelme gibi sorunların daha da kötüleşmesini önleyeceğini unutmamak gerek.

Cilt sorunlarınızı nasıl ele alacağınızdan emin değilseniz, size özel bir cilt bakım rutini geliştirebilecek bir dermatoloğa görünmeniz en iyisi olacaktır.

Östrojen cilt bütünlüğünü korumanın anahtarı. Menopoz sırasında östrojen seviyeleri düştüğünde, cilt daha az kolajen ve elastikiyetle incelebilir, bu durum potansiyel olarak daha fazla kuruluğa veya kırışmaya neden olabilir.



Migren atağının farklı evrelerini anlamak, durumu yönetmeye yardımcı olabilir.

## Migren Ne Kadar Sürer?

Migren, tipik olarak 4 ila 72 saat süren şiddetli ve tekrarlayan baş ağrılarına neden olabilir. Belirtiler arasında yorgunluk, görme bozukluğu ve baş dönmesi yer alabilir.

Birçok kişi migren ataklarını mide bulantısı, ışığa ve sese karşı artan hassasiyet ve bazen de cilt ve kas hassasiyeti ile ilişkilendirir. Bu içerikte migren ataklarının ne kadar sürdüğünü, migren evrelerini, nedenlerini ve yaygın tetikleyicileri bulabilirsiniz.

### Migren atakları ne kadar sürer?

Migren, farklı aşamaları ve katkıda bulunan faktörleri olan karmaşık bir durumdur. Ataklar tedavi edilmezse 4 ila 72 saat arasında sürebilir. Migren ataklarının uzunluğu ve sıklığı kişiden kişiye değişir. Status migrainosus (SM) adı verilen yoğun migren ağrısı; uzun süreli baş ağrılarıyla gelir ve tedaviyle bile 72 saatten fazla süren semptomlara neden olabilir. Migren atakları farklı evrelerden geçerek ilerler.

- Prodrom
- Aura
- Baş ağrısı
- Postdrome

Herkes geçirdiği her migren atağında her aşamayı deneyimlemeyebilir.

### Migren aşamaları

Bir migren atağının farklı evrelerini anlamak, durumu yönetmeye yardımcı olabilir. Bir kişi migren atağının erken belirtilerini fark ettiğinde, migrenin ilerlemesini önlemek için önlemler alabilir. Migren aşamalarına gelin birlikte bakalım.

### Prodrom

Bu aşama aynı zamanda önsezi veya uyarı aşaması olarak da adlandırılır. Aura aşamasının başlamasından birkaç gün veya birkaç saat önce başlayabilir. Bu aşamada, kişi baş ağrısıyla ilgili olması gerekmeyen hafif değişiklikler fark edebilir. Bu belirtiler yaklaşan migren atağı için bir uyarı görevi görür. Prodrom semptomları şunları içerir:

- Kaygı
- Kabızlık
- Yorgunluk

- Yemek aşermeleri
- Artan susuzluk ve idrara çıkma
- Ruh hali değişiklikleri
- Boyun tutulması

### Aura

Migreni olan herkes her atakta aura evresini yaşamaz. Migreni olan bireylerin yaklaşık %25'inde bu aşama görülür. Aura evresi tipik olarak ana migren atağından kısa bir süre önce ortaya çıkar ve yaklaşık 5 ila 60 dakika sürer. Auralar, parlak ışık parıltılarından normal konuşamamaya kadar değişen duyuusal rahatsızlıklardır.

### Aura belirtileri şunları içerir:

- Baş dönmesi
- Sesler duymak
- Görme veya işitme bozukluğu
- Uzuvlarda uyuşma veya karıncalanma ve iğnelenme
- Parlak veya yanıp sönen ışıklar, parıltılar, renkli noktalar veya zikzak çizgiler görmek
- Konuşma bozukluğu
- Yüzde veya vücutta güçsüzlük

### Baş ağrısı

Baş ağrısı evresindeki semptomlar, kişinin aura evresini yaşayıp yaşamadığına bakılmaksızın genellikle aynıdır. Baş ağrısı belirtileri şunları içerir:

- Bulanık görme
  - Baş dönmesi ve sersemlik
  - Işığa ve sese karşı aşırı hassasiyet
  - Sinirlilik
  - Kokulara, dokunmaya ve harekete karşı olası hassasiyet
  - Omuzlarda ve boyunda sertlik
  - Başın bir veya iki tarafında hareket veya aktivite ile kötüleşen zonklayıcı ağrı
  - Mide rahatsızlığı, bulantı veya kusma
- Birçok kişi, normal işlevlerini yerine getirmelerini engelleyecek kadar şiddetli semptomlar yaşar.

### Postdrom

Postdrom, insanların yaklaşık %80'inde birincil baş ağrısı evresinin sonunda

ortaya çıkar. 24 ila 48 saat sürebilir ve aşağıdaki semptomları içerebilir:

- Ağrıyan vücut
- Konsantrasyon güçlüğü
- Baş dönmesi
- Sevinç veya depresyon
- Tükenmiş hissetmek
- Zayıflık

Bazı kişiler ani baş hareketlerinin veya yorucu bir aktiviteye geri dönmeye baş ağrısının kısa süreliğine de olsa geri gelmesine neden olduğunu fark eder.

İçeriğin devamına [www.guzelyasa.com.tr](http://www.guzelyasa.com.tr)'den ulaşabilirsiniz.

## Migrenden korunma

Migreni önlemek, bireyin belirli tetikleyicilerini tanımlamayı ve bunlardan kaçınmayı içerir.

- Bunu akılda tutarak, migren ayrıntılarını ve tetikleyicilerini kaydeden bir baş ağrısı günlüğü tutmak, kişinin migren atağının ne zaman ortaya çıkabileceğini tahmin etmesine yardımcı olabilir.
- Eğer kişi tetikleyicilerinin aşırı soğuk ve rüzgar gibi hava koşullarıyla ilgili olduğunu fark ederse, bu süre zarfında kapalı alanlarda kalmayı tercih edebilir.
- Bir kişinin migren düzeninde stres rol oynuyorsa, rahatlamayı ve stresi azaltmanın yollarını aramak gelecekteki migren ataklarını önlemek için yeterli olabilir.
  - Çocuklarda uyku alışkanlıklarını değiştirmek ve gece rutinlerini iyileştirmek migren ataklarını azaltmak için yeterli olabilir.
  - Magnezyum, B2 vitamini ve koenzim Q10 migreni önlemede bir miktar başarı sağlayabilir.

## Sessiz Pandemi: Genital Uçuk

Dünyayı kasıp kavuran gizli bir salgın olduğunu biliyor muydunuz? Yeni bir araştırma, yaklaşık bir milyar insanın tedavisi olmayan, acı verici ve sosyal açıdan travmatik bir enfeksiyonla mücadele ettiğini ortaya koyuyor.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından açıklanan rakamlar korkutucu: Dünya çapında yaklaşık 846 milyon kişi "genital herpes" taşıyor ve her saniye yeni bir enfeksiyon meydana geliyor - bu da yılda 42 milyon yeni vakaya tekabül ediyor. Yaygınlığına rağmen, çoğu insan çok az belirti göstermekte ya da hiç göstermemekte, bu da virüsü genellikle fark edilmeyen ve ele alınmayan "sessiz" bir sağlık sorunu haline getiriyor.

Genital bölgede içi sıvı dolu kabarcıklar halinde görülen ve viral bir iltihabi durum olan genital herpes, iki farklı herpes virüs tipi nedeniyle ortaya çıkıyor. HSV-1 ve HSV-2.

HSV-2 öncelikle cinsel temas yoluyla bulaşır ve semptomatik atakların %90'ını oluştururken, HSV-1 geleneksel olarak oral temas yoluyla yayılarak uçuklara neden oluyor. Herpes virüsü, vücuda girdikten sonra ömür boyu sessiz sedasız orada kalır. Virüsü taşıyan bazı kişilerde herhangi bir belirti görülmezken bazılarında genital

yaralara ve tekrarlayan sağlık sorunlarına neden olabilir. Kaşınma, idrar yapmada zorluk ve yanma, kasık ve koltuk altındaki lenflerde şişme, bel ve bacaklarda ağrı, ateş görülen etkiler arasında bulunuyor.

Genital uçukun şu an kesin bir tedavisi yok; sadece semptomları yönetmek için tedaviler bulunuyor. Hastalığı daha ağır yaşayanlar için oral olarak alınan antiviral ilaçlar ya da topikal kremler kullanabiliyor. Bu ilaçlar belirtilerin daha kısa sürede geçmesini ve hastalığın tekrarlanma sıklığını azaltabiliyor.

Dünya Sağlık Örgütü araştırmacıları yeni önleme stratejilerine acil ihtiyaç olduğunu vurguluyor. Cinsel ilişki sırasında prezervatif kullanımı bulaşma risklerini azaltabilir. Yaralara dokunmamak ya da kaşımamak gerekiyor. Kabarcıklardan gelen akıntıya dokunulursa ellerin su ve sabunla iyice yıkanması öneriliyor. Aksi durumda virüs göz ya da burun gibi başka bölgelere taşınabiliyor.

Dünya çapında yaklaşık 846 milyon kişi "genital herpes" taşıyor.

## Erkekler Evlendikten Sonra Neden Şişmanlıyor?

Düğün pastası sadece bir başlangıç: Yeni bir çalışma, erkeklerin evlendikten sonra fazladan kilo alma eğiliminde olduğunu ortaya koyuyor. Peki sosyal bilimciler medeni durum ile kilo değişimi arasındaki bağlantıyı nasıl kurmuş, detaylar içeriğimizde.

Araştırma 8.729 erkeğe ait boy ve kilo verilerini analiz edilmesiyle gerçekleştirildi. Erkek vücut kitle endeksinin (BMI) dalgalanmasına neden olan faktörlerin evlilik, babalık ve boşanma olduğu tespit edildi. Araştırma kapsamında öne sürülen teorilerden biri, evli çiftlerin daha düzenli yemek yiyebildikleri (ev yemekleri sağ olsun!) ve daha ağır yiyecekleri içerebilecek daha fazla sosyal yükümlülükleri olduğu.

Evliliğin erkekleri "ağırlaştırdığına" dair bu teoriyi kanıtlayan veriler ise boşanmadan önce ve boşanma sonrası erkeklerin BMI'sinin azaldığını gösteren rakamlar. Evli erkekler bekar oldukları dönemden yaklaşık üç kilo daha ağır olsalar da, obezite oranları hala olması gerekenden daha yüksek.

Çalışmada yer alan uzmanlar, "Bireylerin, sağlıkları ve refahları hakkında bilinçli kararlar verebilmeleri için sosyal faktörlerin, özellikle de evlilik ve ebeveynlik gibi yaygın faktörlerin kilo alımını etkileyebileceğini anlamaları gerekli" diyor. Kilo almak istemeyen evli erkekler için bu, değişen motivasyonları, davranışları ve yeme alışkanlıkları konusunda dikkatli olmaları anlamına geliyor.

Çalışmanın tamamı Social Science and Medicine dergisinde yayımlandı .



Erkek vücut kitle endeksinin (BMI) dalgalanmasına neden olan faktörlerin evlilik, babalık ve boşanma olduğu tespit edildi.



# Yüksek Tansiyon İçin En İyi Gıdalar

Araştırmacılar, günde yaklaşık 530 ila 600 gram meyve yemenin tansiyon yönetimi için faydalı olduğunu buldular.

Dünya çapında 1 milyardan fazla insan yüksek tansiyon hastası. İyi haber; yaşam tarzı değişiklikleri ve beslenme düzenindeki değişiklikler kan basıncı seviyelerini düşürmeye ve kalp hastalığı riskinizi azaltmaya yardımcı olabilir. Özellikle potasyum ve magnezyum içeren bazı gıdaları beslenmenize dahil ederek başlamak ne dersiniz?

## 1. Turunçgiller

Turunçgiller kan basıncını düşürmeye yardımcı olabilir. Yüksek tansiyon gibi kalp hastalıkları için risk faktörlerini azaltarak kalbinizi sağlıklı tutmaya yardımcı olabilecek vitaminler, mineraller ve bitki bileşikleri ile yüklüdürler.

2021 yılında yapılan bir çalışmada, meyve ve yüksek tansiyon yönetimine ilişkin son 10 yıllık bilgiler gözden geçirildi. Araştırmacılar, günde yaklaşık 530 ila 600 gram meyve yemenin (yaklaşık dört portakal) tansiyon yönetimi için faydalı olduğunu buldular. Portakal ve greylift suyu içmek kan basıncını düşürmeye yardımcı olabilir. Ancak greylift ve greylift suyu, kan basıncını düşürmek için kullanılan yaygın ilaçlarla etkileşime girebilir, bu nedenle bu meyveyi beslenmenize eklemeyen önce bir sağlık uzmanına danışmalısınız.

## 2. Somon ve diğer yağlı balıklar

Yağlı balıklar, kalbe önemli faydaları olan omega-3 yağları için mükemmel bir kaynaktır. Bu yağlar enflamasyonu azaltarak kan basıncı seviyelerini düşürmeye yardımcı olabilir. 2022 yılında yapılan bir çalışmada, beslenme veya takviyelerden alınan omega-3 yağları ile kan basıncı arasındaki ilişkiyi belirlemek için 71 çalışma ve 4.973 kişinin sağlık bilgileri incelendi. Kan basıncını düşürmek için en büyük fayda, günlük 2 ila 3 gram omega-3 yağı tüketilmesiyle ortaya çıktı.

## 3. Yapraklı yeşillikler

Pazı ve ıspanak, kan basıncını düşürmeye yardımcı olabilecek

yapraklı yeşilliklere iki örnek. Bu yapraklı yeşillikler, optimum kan basıncı seviyelerini destekleyen potasyum ve magnezyum gibi besinlerin kaynağı. Örneğin, 1 fincan (175 gram) pişmiş pazı günlük potasyum ve magnezyum ihtiyacının sırasıyla %20 ve %36'sını karşılar. Ispanak, kan basıncını düşürebilen ve nitrat olarak bilinen bitki bazlı bir bileşik bakımından oldukça zengin. Ayrıca kalp sağlığını destekleyebilecek antioksidanlar, potasyum, kalsiyum ve magnezyum içerir.

## 4. Fındık ve tohumlar

Kuruyemişler ve tohumlar kan basıncı üzerinde faydalı bir etkiye sahip olabilir. Kan basıncını düşürmeye odaklanan dengeli bir diyetin parçası olarak yenebilecek kuruyemiş ve tohum örnekleri:

- Kabak çekirdeği
- Keten tohumu
- Chia tohumu
- Antep fıstığı
- Ceviz
- Badem

Birçok kuruyemiş ve tohum, lif ve arginin de dahil olmak üzere kan basıncı kontrolü için önemli besin maddelerinin konsantre bir kaynağını sunar. Arginin, kan damarlarının gevşemesi ve kan basıncının düşürülmesi için gerekli bir bileşik olan nitrik oksit üretmek için gerekli bir amino asittir.

Bazı araştırmalar fındık veya tohum yemek ile düşük kan basıncı arasında olumlu bir ilişki olduğunu gösterse de, klinik çalışmalarda kanıtlar karışık. Bilim insanları, çelişkili sonuçların, kuruyemiş veya tohumları ve kan basıncı ölçümlerini içeren klinik çalışmaların, kan basıncını düşürme üzerindeki potansiyel etkileri belirlemek için çok kısa süreli olabileceğini düşünüyorlar.

## 5. Baklagiller

Baklagiller, magnezyum ve potasyum gibi kan basıncını düzenlemeye yardımcı olan besinler açısından



zengindir. Çok sayıda gözlemsel çalışma, baklagillerin yüksek tansiyon seviyelerini düşürmeye yardımcı olabileceğini gösterir.

## 6. Meyveler

Meyveler, yüksek tansiyon gibi kalp hastalığı risk faktörlerini azaltma potansiyeli de dahil olmak üzere etkileyici sağlık yararları sunar. Meyveler, meyvelere canlı renklerini veren pigmentler olan antosiyaninler de dahil olmak üzere zengin bir antioksidan kaynağıdır. Antosiyaninler kandaki nitrik oksit seviyelerini artırabilir ve kan akışını kısıtlayan moleküllerin üretimini azaltabilir. Bu da kan basıncı seviyelerini düşürmeye yardımcı olabilir. Kan basıncını düşürebilecek bazı meyveler:

- Yaban mersini
- Ahududu
- Chokeberries
- Çilek
- Üzüm
- Kızılcık

## 7. Zeytinyağı

Zeytin ağacının meyvesinden elde edilen yağ, kan basıncı ve kalp hastalığı için diğer risk faktörlerini düşürmek de dahil olmak üzere çok sayıda sağlık yararına sahip.

İçeriğin devamına [www.guzelyasa.com.tr](http://www.guzelyasa.com.tr)'den ulaşabilirsiniz.

# Brokolili Cheddarlı Çorba

Spot xx Un kullanmadık, yulaf ezmesiyle yaptık!

## Malzemeler:

- 3 yemek kaşığı tereyağı
- 1 ½ su bardağı küçük küp doğranmış soğan
- 1 yemek kaşığı kıyılmış sarımsak
- 1 su bardağı doğranmış havuç
- 1 su bardağı doğranmış kereviz
- 2 su bardağı soyulmuş ve küp küp doğranmış patates
- 4 su bardağı sebze suyu
- 1 su bardağı haşlanmış kuru fasulye, süzölmüş
- 4 su bardağı ince doğranmış brokoli (sapları dahil olabilir)
- 1 su bardağı rendelenmiş çedar peyniri
- Tuz, karabiber
- Kıyılmış maydanoz
- 1 ½ yemek kaşığı limon suyu

## Hazırlanışı:

İki yemek kaşığı tereyağını büyük bir tencerede orta ateşte ısıtın. Soğanları ekleyin ve ara sıra karıştırarak 5 dakika soteleyin. Sarımsak, patates, havuç, kereviz, tuz ve karabiberi ekleyip 5-7 dakika pişirmeye devam edin.

Sebze suyu, limon suyu ve fasulyeyi ekleyin. Isıyı düşürün ve sebzeler çatala yumuşayınca kadar yaklaşık 15 dakika pişirin.

Bu arada, ayrı bir tavada 1 yemek kaşığı tereyağını ısıtın. Brokoliyi ekleyin, bir tutam tuz ve karabiberle tatlandırın ve yumuşayıp hafifçe kızarana kadar 8-10 dakika soteleyin.

Çorbayı dikkatlice ısıya dayanıklı bir blendera aktarın, peyniri ekleyin ve tamamen pürüzsüz olana kadar karıştırın. Brokoliyi ekleyin ve 15-20 saniye daha tamamen karışana kadar karıştırın (hala biraz dokusu olmalı). Karıştırılmış çorbayı tencereye geri koyun ve kıyılmış maydanoz ve ayırdığınız cheddar dilimleriyle servis yapın.

# Tortilla Çorba

Tarhana, yayla, ezogelin, mercimek en çok bilinen çorbaların başında geliyor. Bu çorbaları çok seviyorum ama yeni lezzetler de aramıyor değilim diyorsanız, meşhur tortilla ekmeği ile dikkat çeken bu tarif tam size göre olabilir. İşte zengin içeriğiyle oldukça sağlıklı ve lezzetli görünen Tortillalı Çorba.

## Malzemeler

- Yarım kilo hindi but ya da yarım kilo kemikli dana eti
- İkiye bölünmüş 1 orta boy soğan
- 1 diş sarımsak
- Zeytin yağı
- 4 adet tortilla ekmeği
- Tuz, bul biber
- Yarım su bardağı doğranmış taze kişniş
- Küp küp doğranmış 2 avokado
- 1 yemek kaşığı domates salçası
- 150 gr rendelenmiş peynir
- Servis için limon dilimleri

## Hazırlanışı

1-Hindi ya da dana etini, 2 yemek kaşığı zeytinyağı, yarım soğan, sarımsak ve tuz ile birlikte geniş bir tencereye koyun, tencerede biraz kavurduktan sonra üzerini geçecek kadar su ekleyin ve kaynatın. Ara sıra köpüğünü alarak etler iyice yumuşayana kadar pişirin.

- Bu arada, büyük bir tavaya 2 yemek kaşığı zeytinyağı koyun. Yağ sıcakken, iki bütün tortilla ekmeğini gevrek ve altın rengi olana kadar 3 dakika kadar kızartın. Ardından diğer iki ekmeği şeritler halinde keserek yine gevrek ve altın rengi olana kadar karıştırarak kızartın.
- Pişen et soğuduğunda, tiftikleyerek parçalayın.
- Soğanın kalan yarısını, çeyrek bardak kişniş ve bir tutam tuzla birlikte bir blenderda karıştırın. Kızarmış bütün ekmeği parçalayın ve blendere yarısından biraz fazla dolduracak kadar et suyu ekleyin. Karşım mümkün olduğunca pürüzsüz olana kadar blenderdan geçirin.
- Hazırladığınız püreyi, salçayı ve kalan et suyunu tencereye döküp kaynatın. 5 ila 10 dakika pişirmeniz yeterli. Tiftiklediğiniz et parçalarını ilave edin, tadın ve gerekirse tuz ekleyin. Doğranmış avokadoyu, peyniri ve kalan kişniş kaselere paylaşın. Çorbayı kaselere doldurarak kızarmış tortilla şeritleriyle süsleyin. Dilerseniz limon dilimleri ile servis yapın. Afiyet olsun!

Spot xx Un kullanmadık, yulaf ezmesiyle yaptık!

## Ayva Dolması:

Türk mutfağından klasik ve enfes bir lezzet.

### Malzemeler:

- 8 adet büyük ayva
- 250 gr. dana kıyma
- 250 g . kuzu kıyma
- 50 ml. sıvı yağ
- 2 yemek kaşığı tereyağı
- 1/2 su bardağı haşlanmış pirinç (az haşlanmış olmalı)
- 1 su bardağı pekmez
- 1 tatlı kaşığı tarçın
- 1/2 demet dereotu
- Kuş üzümü
- Karabiber, tuz

### Hazırlanışı:

- Ayvaları yıkayıp üst kısmını sonra kapak olarak kullanılacak şekilde kesin ve ayvanın içini oyun. Haşlanmış pirinç, dana ve kuzu kıyma ile bir kasede karıştırın. Üzerine 1 çay bardağı kadar pekmez, tarçın, kuş üzümü, kıyılmış dereotu, tuz, karabiber ve sıvı yağ eklenip kıymalı harcı iyice karıştırın.
- Hazırladığınız iç malzemeyi içlerini boşalttığınız ayvalara doldurun. Ayva dolmalarını pişireceğiniz tencereye alın. Kestiğiniz kapakları ayvaların üzerine kapatın. Ayvaların üzerine kalan pekmez ve 5 çay bardağı su ilave edin. Tereyağını da küçük parçalar halinde kesip ayvaların üzerine paylaşarak pişirin. İsterseniz pişme sırasında tencereye birkaç parça karangil ekleyebilirsiniz.

## Mercimekli Kumpir

Mercimeği farklı şekilde tüketmek için yaratıcı bir alternatif!

### Malzemeler:

- 2 adet tatlı patates
- ½ su bardağı yeşil mercimek
- 1 adet soğan
- 1 adet sivri biber
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 2 tatlı kaşığı tereyağı
- Kimyon, Tuz, Karabiber
- Maydanoz yaprakları
- Sarımsaklı yoğurt

### Hazırlanışı:

Patatesleri yıkayın. Alüminyum folyoya sardığınız patatesleri fırında 200 derecede patatesler yumuşayana kadar pişirin.

Mercimeği yıkayıp tuzlu suda haşlayın, haşlama suyunu süzün. Soğanı ve sivri biberi temizleyip küp küp kesin, zeytinyağında pembeleştirin. Soğanlar pembeleşince haşlanmış mercimekleri ve baharatları ilave edip karıştırın.

Patatesleri fırından alın. Biraz ılınca ortadan ikiye kesip tereyağını ekleyin, tuz ve karabiber de katıp yağı çekmesini için karıştırın. Hazırladığınız mercimekli içi patateslere paylaşarak. Üzerine sarımsaklı yoğurt ve maydanoz yaprakları ekleyerek servis yapın.

# Elmalı Ekmek

Elmayı sevenler bu ekmek tarifine bayılacak. Tarifte yer alan yulaf sütünü marketlerin vegan/vejetaryen ürünlerin satıldığı reyonlarında bulabilir, isterseniz yerine badem sütü kullanabilirsiniz.

## Malzemeler:

- 1 yemek kaşığı öğütülmüş keten tohumu + 3 çorba kaşığı su
- 1 su bardağı tam buğday unu
- ½ fincan çok amaçlı un
- 1 çay kaşığı tarçın
- ½ çay kaşığı kabartma tozu
- ½ çay kaşığı karbonat
- ¼ çay kaşığı tuz
- Bir tutam muskat rendesi
- 1 ¼ su bardağı soyulmuş ve doğranmış elma

- ¾ fincan rendelenmiş elma
- ½ fincan hindistan cevizi şekeri
- 3 yemek kaşığı eritilmiş hindistan cevizi yağı
- 2 yemek kaşığı yulaf sütü
- 1 çay kaşığı vanilya

## Üstü için

- ¼ fincan iri parçalanmış ceviz içi
- 2 Yemek kaşığı hindistan cevizi şekeri
- 1 çay kaşığı tarçın

## Glaze için

- ¼ su bardağı pudra şekeri
- ½ yemek kaşığı yulaf sütü

## Hazırlanışı:

Öğütülmüş keten tohumu ve suyu birlikte çırparak tarife başlayın. Jelleşmesi için yaklaşık 5 dakika bekletin bu sayede bir keten yumurtası elde etmiş olacaksınız. Fırını önceden 180 c'ye ısıtın ve kullanacağınız kalıba yağlı kağıt serin.

Orta boy bir karıştırma kabında unları, tarçını, kabartma tozunu, karbonatı, tuzu ve muskat rendesini karıştırın. Elma rendesi, hindistan cevizi şekeri, hindistan cevizi yağı, süt, ilk adım olarak hazırladığınız keten yumurtası ve vanilyayı başka bir karıştırma kabında karıştırın. Sonra kuru ve ıslak malzemelerle sadece birleşene kadar hafifçe karıştırın. Elma parçalarını hamur karışımına ilave edip spatula ile birkaç kez çevirin. Üzerini süslemek için küçük bir kaptan doğranmış ceviz, hindistan cevizi şekeri ve tarçını karıştırın. Hamuru hazırlanan pişireceğiniz kalıba dökün ve üzerine cevizli kırıntıları ekleyin. Önceden ısıtılmış fırına koyun ve 45-50 dakika pişirin. Izgara teli üzerinde soğumaya bırakın. Soğuduktan sonra pudra şekeri ve sütü karıştırarak glazür hazırlayın. Glazürü ekmeğin üzerine gezdirin ve servis edin.

Kaynak: <https://www.eatingbirdfood.com/apple-bread/>



Sandığınız kadar zor değil, siz de kolayca yapabilirsiniz.

# Evde Ekler Yapıyoruz

## Malzemeler:

### Hamur

- 100 g tereyağı
- 1 su bardağı su
- 1,5 su bardağı un
- 3 büyük yumurta
- 1 tatlı kaşığı kaşığı şeker
- Tuz

### Dolgu Kreması

- 1 yumurta
- 2 yemek kaşığı nişasta
- 2 yemek kaşığı un
- 4 yemek kaşığı şeker
- 1 paket vanilya
- 1 tatlı kaşığı tereyağı
- 2 su bardağı süt

### Çikolata sos

- 100 g çikolata,
- 5 yemek kaşığı krema
- 1 tatlı kaşığı tereyağı

## Hazırlanışı:

Önce hamuru hazırlayarak başlıyoruz. Tencereye su ve tereyağını koyup kısık ateşte yağ eriyene kadar karıştırın. Yağ eriyince şekeri ve tuzu ilave edip karıştırın. Ardından unu ekleyip pütürsüz bir hamur elde etmek için sürekli karıştırın. Kıvam alıp koyulaşana kadar kısım ateşte karıştırıp pişirmeye devam edin.

Hamuru ocaktan alın ve soğumasını bekleyin. Ardından yumurtaları tek tek ve her seferinde hamur kıvamı tekrar katılaşana kadar karıştırarak ilave edin. Bütün yumurtaları aynı anda eklemeyin. Karıştırmak için el çırpıcısı ya da mikser kullanabilirsiniz.

Sıkma torbasına uç yerleştirin ve hazırladığınız hamuru torba yardımıyla yağlı kağıt serilmiş tepsiye ince uzun olacak şekilde sıkın.

Önceden ısıttığınız 180 derecedeki fırında hafif kızarana kadar pişirin. Pişince fırını kapatın ama ekler ılıncaya kadar fırında bırakın.

Krema hazırlamak için tereyağı hariç diğer malzemeleri sos tenceresine alıp iyice çırpın. Sonra sos tenceresini ocağa alın ve kısık ateşte karıştırarak pişirin. Son olarak tereyağını ekleyip karıştırın ve ateşten alıp soğumaya bırakın.

Bu arada çikolata sosu için krema ve tereyağını tencerede ısıtın, çikolatayı da tencereye ilave edin ve karıştırarak eritin.

Fırından çıkan ekleri yan taraflarından keserek açın ve ılınan kremayla doldurun. Üzerlerine çikolata sosu gezdirin ve buzdolabında 1-2 saat dinlendirin.

# Rengarenk Salata



Salatada  
kullanacağınız  
malzemeler damak  
zevkinize ve  
yaratıcılığınıza bağlı.

### Malzemeler

- 4 adet havuç
- 2 adet patates
- 1/2 mor lahanaya (büyüklüğüne göre ayarlayabilirsiniz)
- 2-3 adet kırmızı kapa biber
- 2 adet nar
- Taze kaşar peynir
- Dereotu
- 2 limon
- Zeytinyağı
- Tuz, karabiber, toz kırmızı biber

### Hazırlanışı:

Patatesleri haşlayın ama çok dağılmasına izin vermeyin. Biraz soğuyunca rendeleyin. Rende patatesleri zeytinyağı, limon suyu, tuz, karabiber ve kırmızı pul biber ile tatlandırın.

Mor lahanayı rendeleyin, yarım limon suyu ve tuz ekleyip elinizle iyice yoğurup diriliğini alıp dinlenmeye bırakın. Havuçları soyup rendeleyin ve iki kaşık zeytinyağı ve bir tutam tuz ile tavada hafif çevirin.

Kapya biberin çekirdeklerini çıkarın ve küçük küpler halinde doğrayın. Narın tanelerini ayıklayıp bir kasede bekletin. Dereotunu ince kıyın. Mor lahananın suyunu sıkın, biraz zeytinyağı gezdirip servis tabağının tabanına yayın. Üzerine sotelediğiniz havuçları yerleştirin. Kapya biberleri de havuçlardan sonra tabağa alın. Üzerine tatlandığınız patates rendesini koyun ve en üste nar tanelerini dizin. İnce kıydiğiniz dereotu yapraklarını narların etrafına yerleştirin. Kibrit çöpü kalınlığında kestiğiniz taze kaşar peynirini narların etrafından başlayarak tabağa yerleştirin.



# Ali Nazik

### Malzemeler:

- 3 adet büyük boy patlıcan
- 1 kase süzme yoğurt
- 300 gr kuşbaşı et (kuzu ya da dana)
- 3 yemek kaşığı tereyağı
- 1 yemek kaşığı biber salçası
- 2 diş sarımsak
- Tuz, karabiber, kırmızı pul biber

### Hazırlanışı:

Sarımsakları soyup ince ince doğrayın. Tencerede tereyağını eritip sarımsakları yanmayacak şekilde hafif kavurun. Sonra üzerine kuşbaşı doğranmış etleri ilave edin. Arada karıştırıp tencerenin kapağı kapalı olacak şekilde pişmeye bırakın. Patlıcanları yıkayıp kurulayın ve üzerine çatal yardımıyla birkaç delik açarak fırında ya da ocak

üzerinde közlenmeye bırakın. Her tarafı iyice közlenen patlıcanları bir kaseye alıp üzerine streç film sarın. Burada biraz bekleyen patlıcanların kabuklarını soyarak çok daha kolay olacaktır. Etleri kontrol edin, pişme kıvamı tamam ise salçasını, tuzunu ve baharatları ekleyin, karıştırıp kısa bir süre daha pişirip ocaktan alın.

Bekleyen patlıcanların kabuklarını soyun, temizlediğiniz patlıcanları bir kaseye alın bir bıçak ya da çatal yardımıyla ezip ardından süzme yoğurtla karıştırın. Servis tabağına önce yoğurtlu patlıcanı yerleştirin alıp üzerine çukurlaştırın ve pişirdiğiniz etten ekleyin. Etin sosundan patlıcanların üzerine gezdirerek servis yapın.



## Nohut Piyazı

Nohutu hep bildik tariflerle sevdiğinize sunmaktan sıkıldıysanız bir de bu tarifi denemenizi öneririz.

### Malzemeler

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

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

Hem protein hem lezzet şampiyonu leziz bir tarif.

Tek tavada pişen bu özel yemeyi hindi eti tüketmeyi tercih edenler denemeli.

Uzun Yaşam Tarifi:

## Hindili Noodle

### Malzemeler:

- 350 gr. noodle
- 2 çay kaşığı susam yağı
- 350 gr. kemiksiz, derisiz hindi but (kuşbaşı kesilmiş)
- 1 yemek kaşığı ince kıyılmış zencefil
- 1 çay kaşığı mısır nişastası
- 2 yemek kaşığı soya sosu
- Tuz - Beyaz biber - Kırmızı pul biber
- 2 yemek kaşığı bitkisel yağ
- Yaklaşık 3 su bardağı ince dilimlenmiş lahana
- Yaklaşık 2 su bardağı taze mantar (sapları çıkarılmış, ince dilimlenmiş)
- 1/2 su bardağı ince kıyılmış taze soğan

### Hazırlanışı:

Orta boy bir tencerede suyu yüksek ateşte kaynatın ve noodle'ları yapışmasını önlemek için karıştırarak 3 ila 5 dakika pişirin. Bir süzgeçte

süzün ve soğuyana kadar soğuk suyla durulayın ve süzün. Noodle'ları tencereye geri koyun, susam yağı ekleyin ve karıştırın.

Hindiyi bir kaseye koyun ve zencefil, mısır nişastası, 1 yemek kaşığı soya sosu, tuz ve karabiber ekleyin. Birleştirmek için hafifçe karıştırın.

Bir wok tavayı yüksek ateşte ısıtın. Bir yemek kaşığı bitkisel yağ ekleyin, kırmızı pul biber ekleyin ve metal bir spatula kullanarak 10 saniye karıştırarak kızartın. Tavaya hindi etini ekleyin, wok ile teması en üst düzeye çıkarmak için düz bir şekilde tavanın tabanına yayın.

Hindi etlerini ve pul biberi birlikte wok tavada bir iki dakika pişene kadar karıştırarak kızartın. Bir kaseye alın. Lahana ve mantarları ilave edin, sadece dirilikleri hafif gidene kadar bir iki dakika karıştırarak kızartın. Hindileri aldığınız kaseye ekleyin.

Tavayı yeniden ısıtın ve kalan bitkisel yağ ile noodle'ları ekleyin. Isınması için sürekli hareket ettirerek 30 saniye karıştırarak kızartın. Kalan soya sosunu, hindi-sebze karışımı ve taze soğanları birlikte wok'a ekleyin. Üzerine tuz serpin ve bir veya 2 dakika karıştırarak kızartın, ardından sıcak servis yapın.



## Sıcak Kakao İçmek Stresi Engelleyebilir

Stresli hissetmek sizi yağlı atıştırmalıklara mı yönlendiriyor? Araştırmacılar kardiyovasküler sağlığınıza kurtarabilecek tatlı bir çözüm öneriyor: bir fincan sıcak kakao!

Ekip, flavanol oranı yüksek kakao içmenin stresli anlarda yağlı yiyeceklerin olumsuz etkilerini ortadan kaldırdığını keşfetti. Çalışma, stres sizi sağlıksız beslenme alışkanlıklarına ittiğinde vücudunuzun kan damarlarını korumaya yardımcı olabilecek büyüleyici bir savunma mekanizmasını ortaya koyuyor. Kakao içmeyenler için yeşil çay bir başka sağlıklı seçenek olarak ortaya çıktı.

Araştırma ekibi, bir grup genç ve sağlıklı yetişkinle çalıştı. Katılımcılara tuzlu tereyağı, peynir, tam yağlı süt ve iki kruvasandan oluşan doyurucu bir kahvaltı servis edildi. Ardından yüksek flavanollü ya da düşük flavanollü kakao içeceği verildi. Asıl test daha sonra geldi: Strese neden olmak için tasarlanmış sekiz dakikalık bir zihinsel matematik testi yapıldı; katılımcılar yanlış cevap verdiklerinde uyarıldılar.

İşte işin ilginçleştiği yer burası. Araştırmacılar, zihinsel stres sırasında düşük flavanollü içeceklerle birlikte yağlı gıdalar tüketmenin vasküler fonksiyonu %1,29 oranında azalttığını ve bu etkinin stresli olaydan 90 dakika sonrasına kadar sürdüğünü tespit etti. Bununla birlikte, yüksek flavanollü kakao içeceği, vasküler fonksiyondaki düşüşü etkili bir şekilde önleyerek oyunun kurallarını değiştirdi.

Bu sonuçlar, herhangi bir kakao stoklamak için acele etmeniz gerektiği anlamına gelmiyor. Food & Function dergisinde yayınlanan çalışma, gıda işlemenin önemli olduğunu belirtiyor. Yaygın bir çikolata yapım süreci olan "alkalileştirme" flavanol içeriğini önemli ölçüde azaltabilir. Bunun yerine, minimum düzeyde işlenmiş kakao tozu ile bir fincan sıcak kakao içmeyi deneyebilirsiniz.

Flavanol oranı yüksek kakao içmek stresli anlarda elimizin uzandığı yağlı yiyeceklerin olumsuz etkilerini ortadan kaldırabilir.

# Yaşınıza Göre Ne Yemelisiniz?



## Yaşınıza Göre Ne Yemelisiniz?

Yaş aldıkça ilgi alanlarımız, hayata bakışımız ve önceliklerimiz değişir, dolayısıyla beslenme ihtiyaçlarımızın da değişmesi şaşırtıcı değil. Aslında, sağlıklı beslenme prensipleri 25 yaşında da 65 yaşında da olsak genel olarak aynı. Bununla birlikte iyi görünmemizi ve hissetmemizi sağlamak için besin değeri yüksek gıdalara bazı temel besinlerden biraz daha fazlasına ihtiyacımız var.

### 20'li ve 30'lular

Hayat yoğundur ve sağlıklı beslenme genellikle öncelikler listesinin alt sıralarında yer alır. İster zorlu bir iş temposu, ister yeni bir bebek ya

da diğer aile yükümlülükleri... yani başka koşturmalar ön plana çıktıkça iyi beslenme ihmal edilebilir. Bu yaş grubundaki kadınların kalsiyum, folat ve magnezyum da dahil olmak üzere birçok temel besin maddesi için önerilen günlük alım miktarını karşılayamadıklarını gösteren araştırmalar bulunuyor.

Halbuki 20'li yaşlarda kemik yoğunluğu gelişmeye devam eder, bu nedenle kalsiyum, D ve K vitaminleri de dahil olmak üzere kemik dostu besinlere iyi bir şekilde erişmeniz gerekir. Öğün atlamak ve tuz, şeker ve yağ oranı yüksek olan hazır gıdalara yönelmek muhtemelen düşük lif alımına

neden olacaktır. Önerilen günlük miktar günde 30 g'dır, ancak çoğumuz bu miktarın sadece yarısından biraz fazlasını alabiliyoruz. Yediklerimizdeki düşük lif, yüksek şeker, yağ ve tuz kilo almına, şişkinliğe, sindirim sorunlarına katkıda bulunabilir ve yaşamın ilerleyen dönemlerinde kan basıncının yükselmesine ve sindirim sorunlarına yol açabilir.

### Ne yemeliyim?

Kalsiyum açısından zengin gıdalar Her gün üç porsiyon süt ürünü tüketmeyi hedefleyin (1 porsiyon = 200ml süt, 150g yoğurt, 30g peynir). Hamileyseniz, pastörize edilmemiş sütler, taze peynirler dahil olmak üzere

kaçınmanız gereken bazı süt ürünleri vardır - buna pastörize edilmemiş keçi ve koyun sütünden yapılan ürünler de dahildir.

Süt ürünleri tüketmiyorsanız, lahana, brokoli, ıspanak, fasulye gibi kalsiyum açısından zengin bitki kaynaklarını ve güçlendirilmiş bitki bazlı 'süt' alternatiflerini deneyin.

### Yumurta

Karaciğer dostu kolin kaynağıdır - hakkında az konuşulan bu besin maddesi, hücre zarlarının oluşumu ve hafıza da dahil olmak üzere beyin fonksiyonları için gereklidir. Özellikle bebeğinizin beyin gelişimi için yeterli miktarda tüketilmesinin gerekli olduğu

hamilelik ve emzirme dönemlerinde önemlidir. Yumurta ayrıca sağlıklı kemikler için yararlı bir D vitamini kaynağıdır. İyi hissetme hormonu olan serotonin desteklemeye yardımcı olmak için omega-3 yağ asitleri ile zenginleştirilmiş yumurtaları tercih edin.

### Kepekli Tahıllar

En cazip seçenekler olmayabilirler ancak düzenli olarak günde 2-3 porsiyon kepekli tahıl tüketmek, kilo alma riskinin azalmasını yanı sıra kalp ve bağırsaklar için de faydalıdır. Karbonhidratların bu işlenmemiş versiyonlarının sindirimi daha uzun sürer ve sizi daha uzun süre tok tutan sabit bir enerji kaynağı sağlar. 40'lı yaşlar

Bu 10 yıl boyunca enerji seviyenizin azaldığını ve hormonlarınızın dengesizleştiğini fark etmeye başlayabilirsiniz. Tartıdaki ağırlığınızı biraz artırabilir ve en sevdiğiniz kot pantolonunuz biraz daha dar gelebilir. Yoğun bir program, büyüyen aile ve kariyer zorlukları stres ve endişeyi artırabilir ve uyku kalitesini etkileyebilir - bunların hepsi açlık ve tokluk ipuçlarını ayarlama yeteneğiniz üzerinde etkili olabilir.

Çözüm nedir? Demir gibi enerji veren besinlere odaklanarak enerji seviyelerini yüksek ve açlığı uzak tutmak için beslenin ve yağsız et, balık, bakliyat ve fasulye gibi protein açısından zengin gıdalarla kas kütlesini korumayan çalışın. 40 yaşından sonra metabolizma hızımız (vücudun kalori yakma hızı) düşmeye başlayabilir. Bu yaşta insanların orta yaşlıktan muzdarip olmaya başlamasının ana nedeni hormonal değişiklikler, kötü beslenme seçimleri ve fiziksel aktivite eksikliğinden kaynaklandığından, bu azalma muhtemelen mütevazı olacaktır. Aşırı kilo, özellikle kalp hastalığı, diyabet ve osteoartrit için bir risk faktörüdür ve bununla mücadele etmek için ne kadar uzun süre beklerseniz o kadar zorlaşır, bu nedenle kilo almını ciddi bir sorun haline gelmeden önce durdurun.

Yoğurt, kefir ve kimchi gibi fermente gıdaları düzenli olarak tüketmek bağırsaklarınızdaki bakterileri etkileyerek kan şekeri seviyenizi yönetmenize yardımcı olabilir.

### Ne yemeliyim?

Demir açısından zengin gıdalar Karaciğer ve yağsız kırmızı et, demirin en kolay emilen formunu (hem demiri) sunar. Et yiyorsanız haftada yaklaşık iki kez tüketin - büyük porsiyonlara ihtiyacınız yok, 70 g (pişmiş ağırlık) yeterli olur. Hamilelik sırasında karaciğer gibi ürünlerden kaçınmanız gerektiğini unutmayın, çünkü bebeğiniz için zararlı olabilecek yüksek düzeyde A vitamini içerebilir. Bitkisel demir kaynakları arasında zenginleştirilmiş kahvaltılık tahıllar, mercimek, pazı, ıspanak, yeşil fasulye, kuşkonmaz ve brokoli gibi yeşil yapraklı sebzelerin yanı sıra kayısı gibi kuru meyveler yer alır.

Yeterli demir seviyesini korumak sizin için bir sorunsuzsa, yemek zamanlarına çok yakın çay veya kahve içmekten kaçının. Bunun nedeni, içtikleri doğal tanenlerin demir gibi minerallerin emilimini engelleyebilmesidir.

### Meyve ve sebzeler

Parlak renkli meyve ve sebzeler antioksidan besinlerin en iyi kaynaklarından biridir. Bu koruyucu besinler, iyi bir cildin korunması da dahil olmak üzere çok sayıda sağlık yararı ile ilişkilidir. Günde en az beş porsiyon meyve ve sebze yediğinizden ve çok çeşitli renkleri içerdiğinden emin olun. Proteinli gıdalar

İçeriğinin devamına [www.guzelyasa.com.tr](http://www.guzelyasa.com.tr)'den ulaşabilirsiniz.



Uzun Ömür Ve Sağlıklı Yaşamda Yeni Trend:

# Kızılötesi Terapi



Hücre sel yenilenmeyi artıran, iltihaplanmayı azaltan ve iyileşmeyi hızlandıran kızılötesi terapi, sağlık için yenilikçi faydalar sunuyor.

Vücudun dokularına derinlemesine nüfuz etmek için kızılötesi ışık kullanan bu "non-invaziv" (tanı ya da tedavi amacıyla derinin delinmesini, kesilmesini ya da vücuda bir cihaz ya da araç yerleştirilmesini gerektirmeyen; canlının bütünlüğünü bozmayan yaklaşım, yöntem ve teknikleri ifade eder.) terapinin hücre sel yenilenmeyi desteklediği, enflamasyonu azalttığı ve iyileşme süreçlerini hızlandırdığı belirtiliyor. Kızılötesi terapi, geleneksel klinik ortamların dışında kullanılabilir erişilebilir çözümlere yönelik artan taleple uyumlu, umut verici bir yaklaşım sunuyor. Bazı şirketler bu teknoloji den yararlanarak günlük hayata sorunsuz şekilde entegre olan kızılötesi sağlıklı yaşam ürünleri sunuyor.

### Kızılötesi terapinin ardındaki bilim

Kızılötesi ışık terapisi, vücut tarafından ısı olarak emilen belirli ışık dalga boylarından yararlanarak çalışıyor. Hücre sel hasara neden olabilen ultraviyole (UV) ışığının aksine, kızılötesi ışık, cildin birkaç santimetre içine kadar nüfuz ederek yüzeyin altındaki dokuları hedef alabiliyor. Kızılötesi terapilerde yaygın olarak kullanılan yakın kızılötesi (NIR) ve uzak kızılötesi (FIR) ışık, çeşitli biyolojik süreçleri uyarıyor. NIR, cilde nüfuz ederek genellikle cilt yüzeyindeki yaralanmaları ve iltihaplanmayı tedavi etmek için kullanılırken, FIR dokuların daha derinlerine

ulaşarak kas ağrısı ve eklem sertliği gibi daha önemli durumları hedefliyor. Bu çok yönlülük, kızılötesi terapiyi spor hekimliği, dermatoloji ve rehabilitasyon gibi çeşitli alanlarda popüler hale getiren unsurlar arasında sayılabilir. Kızılötesi ışık terapisi ayrıca kan damarlarını gevşeterek ve dolaşımı iyileştirerek damar sağlığında çok önemli bir rol oynayan bir molekül olan nitrik oksit salımını da teşvik ediyor. İyileştirilmiş dolaşım, dokuların daha iyi oksijenlenmesini ve metabolik atıkların daha verimli bir şekilde uzaklaştırılmasını sağlayarak yaralanmalardan kurtulmayı hızlandırıyor ve iltihaplanmayı azaltıyor.

### Uzun yaşam teknolojisi

Uzun yaşam endüstrisi, sağlık süresini uzatmak için sürekli olarak yeni yöntemler aramakta; kızılötesi terapi de vücudun doğal iyileşme süreçlerini geliştirmek için erişilebilir bir yol sunarak bu vizyona uyuyor. Çalışmalar, uzak kızılötesi (FIR) ışığın, kas iyileşmesini desteklemek, eklem ağrısını hafifletmek ve yaşlanmaya ve yaşla ilgili birçok duruma önemli bir katkıda bulunan kronik iltihabı azaltmak için daha derin dokulara nüfuz etmedeki etkinliğini gösteriyor. İçeriğin devamına [www.guzelyasa.com.tr](http://www.guzelyasa.com.tr)'den ulaşabilirsiniz.

Kaynak: <https://longevity.technology/>

## Nasıl Daha İyi Düşülür?

"Düşmenin de iyisi olur mu?" demeyin. Hayatın içinde sık sık başımıza gelen bu durum -bazen düşene gülsük de- can sıkıcı durumlara da neden olabiliyor. O zaman gelin "doğru" düşüş nasıl olur birlikte öğrenelim.



Yüksek bir kaldırma takılabilir, bisiklette dengenizi kaybedebilir ya da karda yürürken ayağınızın kayabilir ve düşersiniz. Her zaman hepimizin başına gelebilecek bu gibi durumlar düşmenin şiddetine ve yaralanmaya bağlı acil servis ziyaretlerinin önde gelen nedenleri arasında... Sakatlanmaktan kaçınmayı ya da en azından bunu en aza indirmeyi öğrenmek mümkün. Çeviklik, koordinasyon ve çok düzlemler hareket eğitimi, düşme durumunda dayanıklılık oluşturabilir.

### Temel Bilgiler

Bazıları içgüdülerimize aykırı olsa da, güvenli bir şekilde düşmenin birkaç temel ilkesi var. Örneğin, çoğumuz dengemizi kaybettiğimizde doğal olarak kaskatı kesiliriz. Ancak vücudumuzun gevşemesine izin vermek, darbeyi daha iyi absorbe etmemize yardımcı olur. Düşme durumunda bu ipuçlarını aklınızda bulundurun: Eğilin. Düşme yönünüz üzerinde bir miktar kontrolünüz vardır, bu nedenle mümkünse ağırlığınızı öne ve yana doğru eğin. Çim, toprak, kum, kar ve betondan, engellerden ve keskin nesnelere uzak durun.

Gevşek kalın. Kollarınızı ve bacaklarınızı bükün, kollarınızı öne ya da yere doğru uzatıp kendinizi ellerinizle yakalamaya çalışmayın. Başınızı koruyun. Öne doğru düşüyorsanız, yüzünüzü yana çevirin ve bir omzun üzerine yuvarlanmak için ağırlığınızı yana kaydırmaya çalışın. Geriye doğru düşüyorsanız, başınızı yere çarpmamak için çenenizi

göğsünüze doğru çekin. Kemikleri koruyun. Sırt, popo veya uyluk kasları gibi vücudunuzun etli bir kısmına düşmek, kuyruk kemiğinizi, kalçalarınızı, dizlerinizi, dirseklerinizi ve bileklerinizi korumaya yardımcı olabilir. Düz bir şekilde öne veya arkaya doğru düşüyorsanız, yan tarafınıza doğru düşmek için vücudunuzu döndürmeye çalışın.

Yuvarlanın. Düşerken yuvarlanmak, darbeyi vücudunuzun daha fazla bölgesine yaymaya yardımcı olmak ve darbenin tek bir bölgede yoğunlaşmasını önlemek için iyi bir tekniktir. Tokatlayın. Geriye veya yana doğru düşüyorsanız, avuç içleriniz aşağı bakacak şekilde kollarınızı yanlara doğru uzatmayı ve yere vurmaya deneyin. Bu, kendinizi ellerinizle veya dirseklerinizle yakalama içgüdüleriyle savaşmanıza yardımcı olurken, aynı zamanda çarpma için konumlanmanıza ve destek almanıza da yardımcı olabilir.

### Nasıl Geriye Düşülür?

Bu tekniği uygulamak, kayma veya geriye doğru düşme durumları için önemlidir. Çenenizi göğsünüze doğru çekerek ve düşmenizi engellemek için kollarınızla tokat atma hareketi yaparak başınızı koruyun.

1) Dizler bükülü, ayaklar yere basar şekilde bir matın üzerine uzanarak başlayın. Çenenizi göğsünüze doğru çekin, başınızı yerden kaldırmak için merkez bölgenizden yukarı doğru kıvrılın. İçeriğin devamına [www.guzelyasa.com.tr](http://www.guzelyasa.com.tr)'den ulaşabilirsiniz.



## Çalar Saat Olmadan Uyanmak Neden Daha İyi Hissettirir?

Saatin susmak bilmeyen alarmı ya da başka birinin uyarısı olmadan kendi kendimize uyandığımızda sizce neden daha iyi hissederiz?

Nasıl daha iyi uyuyabileceğimizi ve uykudan doğal bir şekilde uyanmanın neden daha dinlenmiş hissetmemize yardımcı olduğunu anlamak için nörologlar uyku döngüleri üzerinde çalışıyor.

### Uyku döngüsü

Uyku döngüsü dört aşamadan oluşur.

- Bunlardan biri hızlı göz hareketleri anlamına gelen REM'dir.
- Diğer üçü ise REM dışı aşamalarıdır. Uykuya daldığınızda, önce REM dışı Evre 1 olarak adlandırılan bir uyuşukluk durumuna geçersiniz.
- Bunu non-REM Evre 2 ve 3 olarak adlandırılan daha derin uyku evreleri takip eder. Non-REM'in her aşaması bir öncekinden daha derindir.
- Daha sonra, uykuya daldıktan yaklaşık 90 dakika sonra, dördüncü aşama olan REM uykusuna girersiniz. Bu, rüyalarınızın çoğunu gördüğünüz

daha hafif bir uyku aşamasıdır. Birkaç dakika sonra tekrar REM dışı uykuya dönersiniz.

Bu döngüler gece boyunca kendini tekrar eder ve çoğu insan her gece REM uykusu ile dönüşümlü olarak dört ila altı REM dışı uyku döngüsü yaşar. Gece ilerledikçe, döngüler daha az REM dışı uyku ve daha fazla REM uykusu içerir. Bu nedenle, vücudun hem REM uykusunu hem de REM dışı uykuyu yeterince alabilmesi için yeterince uyumak önemlidir.

REM ve REM dışı uyku Peki araştırmacılar bir kişinin REM uykusunda mı yoksa REM dışı uykuda mı olduğunu nasıl anlar? Uyku laboratuvarında, beyin dalgalarından, göz hareketlerinden ve çene gibi kaslarındaki gerginlikten anlaşılabilir. Bunlar kafa derisine, göz çevresine ve

çeneye elektrot adı verilen sensörler yerleştirilerek ölçülür. Bu elektrotlar, düşük genlikli (dalga'nın yüksekliği) ve nispeten hızlı dalgalardan yüksek genlikli (daha uzun bir dalga) ve nispeten yavaş dalgalara kadar değişen beyin aktivitesini algılar. Uyanık olduğumuzda dalgaların yüksekliği düşüktür ve dalgalar nispeten hızlıdır. Buna karşılık, uyku sırasında dalgalar yükselir ve yavaşlar. Non-REM Evre 3, tüm uyku evreleri arasında en yüksek ve en yavaş dalgalara sahiptir. REM uykusunda beyin dalgalarının genliği düşük ve nispeten hızlıdır; ayrıca göz hareketleri de hızlıdır. İnsanlar sağlıklı bir beyin için hem REM dışı hem de REM aşamalarına ihtiyaç duyarlar, böylece öğrenebilir ve hatırlayabilirler.

İçeriğin devamına [www.guzelyasa.com.tr](http://www.guzelyasa.com.tr)'den ulaşabilirsiniz.

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

## Ses Olmadan Uyuyamamak

Pek çoğumuz uykuya dalmak için sessiz, sakin ve karanlık bir ortamı tercih edebilir ama yapılan yeni bir çalışma Z kuşağının neredeyse yarısının uyumak için sese ihtiyaç duyduğunu gösteriyor.

Newsweek tarafından yaptırılan araştırma, uyku alışkanlıklarımızın nesiller boyunca ne kadar değiştiğini gösteriyor. Bir düşünün; anne ve babalarınız yatmadan önce sessiz olmaları söylenerek büyümüş olabilirler, ancak bugünün genç yetişkinleri aslında uyumalarına yardımcı olmak için gürültülü bir ortamı tercih ediyorlar. Rakamlar ilginç bir hikaye anlatıyor. Z kuşağının-yani 20'li yaşlarının başından ortalarına kadar olan gençlerin- %49'u uykuya dalmak için bir tür beyaz gürültüye ya da arka plan sesine ihtiyaç duyduklarını söylüyor. Bu oran, gözlerini kapatmaya çalışırken sessizliği yardımcı olmaktan çok "rahatsız edici" bulan tüm genç yetişkinlerin neredeyse yarısı anlamına geliyor.

Sadece Z kuşağı değil, Y kuşağı %41 ve X kuşağı %40 ile uyumalarına yardımcı olması için ses kullandıklarını söylüyor. Baby Boomers kuşağı ise geleneksel sessiz yaklaşımı tercih ediyor gibi görünüyor; sadece %32'si uyku için beyaz gürültü (farklı frekanstaki seslerin birleşmesi ile oluşan ve sürekli devam eden sesler bütünü. Rüzgar, deniz dalgası gibi doğa seslerine benzeyen bu gürültü, uyku kalitesini artırmak ve dışarıdan gelen sesleri bastırmak için tercih ediliyor.) kullandığını bildiriyor.

### Peki bu dramatik değişimin arkasında ne var?

Uzmanlar, "Beyaz gürültü, Z kuşağı için güçlü bir uyku yardımı olabilir" diyorlar. Bu eğilimde giderek artan dijital yaşam tarzımızın rolü büyük. Tüm günü akıllı telefon ve bilgisayarların pingleri, zilleri ve bildirimleriyle çevrili olarak geçirdiğinizde, beyninizin uyku moduna geçmek için yardıma ihtiyacı olabilir. Özellikle Z kuşağı için beyaz

gürültüye olan bağımlılık, ekranlara yüksek oranda maruz kalmaktan ve sürekli uyanılmaktan kaynaklanıyor olabilir.

"Yatmadan önce sessiz olun" şeklindeki geleneksel tavsiye artık herkes için işe yaramayabilir. Tıpkı bazı insanların gece kuşu, bazılarının ise erkenci kuş olduğunu öğrendiğimiz gibi, şimdi de bazı insanların arka plan gürültüsü ile daha iyi uyuduğunu keşfediyoruz. Bu bulgular gelecekte göreceğimiz uyku ürünleri türlerini etkileyebilir. Şirketler, özellikle farklı yaş gruplarının tercihlerine hitap eden daha sofistike beyaz gürültü makineleri veya uygulamaları geliştirmeye başlayabilir. Hatta akıllı telefonunuz, yaşınıza ve kişisel tercihlerinize göre mükemmel uyku sesi ortamınızı öğrenebilir. Ebeveynler ve aileler için bu kuşak farklılıklarını anlamak, yatma zamanı

gerginliklerini azaltmaya yardımcı olabilir. Z kuşağından çocuğunuzun uyumak için neden vantilatör çalıştırmaya ihtiyaç duyduğunu anlayamayan bir Baby Boomer iseniz ya da ebeveynlerinizin neden tamamen sessizlikte ısrar ettiğini merak eden daha genç biriyse, bu araştırma, herkesin uyku ihtiyaçlarının neden farklı olabileceğini açıklamaya yardımcı oluyor.

Baby Boomers sessiz geceleri tercih ederken, genç nesiller dinlendirici bir uyku için kendi kurallarını yazıyor. Uyku uzmanları ve sağlık hizmeti sağlayıcıları bu değişen tercihleri dikkate aldıkça, uykuya dalmanın "doğru" yolu hakkındaki geleneksel tavsiyeleri yeniden düşünmemiz ve bazen biraz arka plan gürültüsünün tam da uzmanların istediği şey olabileceğini kabul etmemiz gerekebilir.



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

## Diş Röntgenleri Güvenli mi?

Sık sık diş röntgeni çektirmek sağlığımız için zararlı olabilir mi? Yanıtlar içeriğimizde.

Diş röntgenleri hekimlerin çürükler, apseler veya diş eti hastalıkları gibi sorunları ciddileşmeden önce tespit etmelerine yardımcı olan bir tanı aracı.

### Klinik muayene önce gelmeli

Diş röntgenleri, DNA'ya zarar verebilen ve kanser riskini artırabilen iyonlaştırıcı radyasyon adı verilen bir enerji türü yayar. Peki bu tür bir görüntülemeyi düzenli olarak yaptırmak riskli midir? Gelin birlikte öğrenelim. Columbia Üniversitesi'nden araştırmacılar, diş röntgenleri sırasında maruz kaldığımız radyasyon miktarının çok düşük olduğunu söylüyorlar. Bununla birlikte diş hekimlerinin röntgenleri yalnızca

hastanın ihtiyacı olduğunda, örneğin muayene sırasında olası bir sorunun fark edilmesi ve daha fazla bilgiye ihtiyaç duyulması gibi durumlarda istemesi gerektiğini belirtiyorlar.

### X-ışınları ne kadar radyasyon yayar?

Farklı diş röntgeni türleri farklı miktarlarda radyasyon yayar. Konunun uzmanları, hastanın röntgen filmini yerinde tutmak için kanat şeklindeki bir cihazı ısırdığı tipik bir bitewing X-ışını serisinin yaklaşık 5 mikrosievert iyonlaştırıcı radyasyon yaydığını söylüyor. Bu, normal bir günde maruz kalacağınız radyasyondan daha az bir miktar.

Çenenizi bir yüzeye dayadığınız ve röntgenin başınızın etrafında döndüğü panoramik röntgenler ise genellikle yaklaşık 20 mikrosievert radyasyon yayıyor. Bu oran yaklaşık beş saatlik bir uçak yolculuğu sırasında maruz kalacağınız radyasyon miktarına eşdeğer.

Uzmanlar son 30 yıl içinde gelişen teknolojiyle diş röntgeninde eskiden olduğundan çok daha düşük radyasyon oranlarına maruz kaldığının altını çiziyor. Diş röntgenlerinin getirdiği bu düşük radyasyon dozu, ağız sağlığını koruma ve olası hastalıkları erken teşhis etme faydaları ile karşılaştırıldığında kabul edilebilir değerler olarak açıklanıyor.



Kaynak: <https://www.nytimes.com/by/melinda-werner-moyer>

## Osteoporoz Nasıl Önlenir?

Osteoporoz, kemiğin yoğunluğunu ve gücünü kaybettiği bir kemik hastalığı. Kemikleriniz kırılgan hale gelir ve özellikle omurga, bilekler ve kalçalarda kırık riskinin artmasına neden olur.

Günümüzde 200 milyondan fazla insanda kemik erimesi olduğu tahmin ediliyor. Artışın bir nedeni, insanların daha uzun yaşaması ve osteoporozun önlenmesine yeterince önem verilmemesi. Fiziksel aktivitenin azalması, sigara ve alkol kullanımı gibi yaşam tarzı sorunları da hastalığın gelişimine katkıda bulunuyor.

Türkiye'de son yıllarda yapılan bir çalışmada; 50 yaş üstündeki kişilerin dörtte birinde kemik erimesi saptandı. 50 yaşın üzerinde kadınların 1/3'ünde erkeklerinde 1/5'inde osteoporozla bağlı kırık görülebiliyor. Osteoporoz herkes için kaçınılmaz bir durum değil; bu nedenle cesaretiniz kırılmasın. Önemli olan basit önleyici tedbirler alabilmek; ne kadar erken, o kadar iyi.

### Boyunuz mu kısalıyor?

Bunun nedeni, osteoporozun yaygın bir komplikasyonu olan omurgada kompresyon kırığı olabilir. İlerleyen yaşlarda 2-3 cm boy kısalması sık karşılaşılan bir durum. Kambur bir duruş da omurga kemik yoğunluğunu ve gücünü kaybettiğiniz anlamına gelebilir.

Osteoporoz tamamen geri döndürülemez, ancak yaşam tarzı önlemleri kemik yoğunluğunu korumanıza ve komplikasyon riskinizi azaltmanıza yardımcı olabilir. Kalsiyum ve D vitamini bu noktada çok önemlidir. D vitamini kalsiyum emilimini artırarak kemikleri güçlü tutar. 50 yaşın üzerindeki kadınların ve 70 yaşın üzerindeki erkeklerin gıdalardan veya takviyelerden günde en az 1.200 miligram kalsiyuma ihtiyacı vardır.

Süt ürünleri, özellikle süt, yoğurt ve peynir kalsiyum tüketmenin en kolay yoludur. Bir bardak süt yaklaşık 300



Osteoporoz tamamen geri döndürülemez, ancak yaşam tarzı önlemleri kemik yoğunluğunu korumanıza ve komplikasyon riskinizi azaltmanıza yardımcı olabilir.

miligram kalsiyum içerir. Veganlar için soya, turpgiller, fasulye, bezelye, mercimek, portakal ve badem gibi bazı bitkilerde bol miktarda kalsiyum bulunur.

D vitamini takviyelerden ve güneş ışığından kolayca elde edilebilir. İhtiyacınız olan tek şey kollarınızın haftada iki ya da üç kez 10 ila 30 dakika güneş görmesidir. Ancak yüzünüze güneş kremi sürmeyi unutmayın. Ayrıca, pencereden gelen güneş ışığı aynı etkiye sahip değildir. Daha koyu tenli kişilerin daha fazla maruz kalması gerekebilir. Önerilen bu hedeflere ulaşamayanlar için kalsiyum ve D vitamini takviyesine ihtiyacınız olabilir.

Düzenli egzersiz osteoporozdan kaçınmanın en iyi yollarından biridir. Ağır yük taşıyan egzersizlere ihtiyacınız vardır - tempolu yürüyüş, dans veya sizi hareket ettirecek her şey kemik yoğunluğunu artırmaya yardımcı olacaktır. Ağır yüklerle yapılan kuvvet antrenmanı denge ve esnekliğe yardımcı olarak düşme riskini azaltır. Haftada 4-6 gün 30 dakikalık ağır yük taşıma egzersizi ve haftada iki kez ağır yük çalışabilirsiniz. Bu özellikle menopoz döneminde ve sonrasında kadınlar için kritik önem taşır. Ayrıca, kemikleri zayıflatan sigara ve alkolden de kaçınmak gerekir.

Kaynak: <https://studyfinds.org/author/fooleman/>  
<https://tamd.org.tr/halk/hastaliklar/osteoporoz-kemik-erimesi>

# Disleksinin Yaşa Göre Belirtileri Nelerdir?

Ebeveynler disleksi tanımıyla daha çok çocuklarının okula başladığı dönemde tanışır. Okuma-yazma süreçlerinde yaşlarına göre daha yavaş ilerleme gösteren ve öğrenme güçlüğü çeken çocuklarda disleksiden şüphelenilebilir. Disleksi genellikle okuma problemleriyle ilişkilendirilse de, bu rahatsızlığa sahip bireyler bazı matematik problemlerinin yanı sıra kelimeleri yazma ve telaffuz etmede de zorluk yaşayabilir.

Ne kadar erken bir değerlendirme ve teşhis yapılırsa, disleksi yönetmek için ihtiyaç duyulan öğretim desteği o kadar erken alınmaya başlanmış olur.

Aslında disleksinin bireyin zekası veya öğrenme isteğiyle bir ilgisi yoktur. Bununla birlikte, disleksisi olan kişiler okuma, yazma ve heceleme ile ilgili sorunlar yaşayabilir. Örneğin, harf şekillerini tersine çevirebilirler.

Disleksinin farklı yaşlardaki belirtileri ve insanları nasıl etkileyebileceği hakkında daha fazla bilgi edinmek ister misiniz?

## Bebekler ve okul öncesi

Okul öncesi dönemde okuma öğrenilmiyor olsa da, çocuklar 3 yaşına kadar, hatta daha erken disleksi belirtileri gösterebilir. Her çocuklar konuşmayı kendi yöntemleriyle ve kendi hızında öğrenir. Ancak, konuşmaya başlamada gecikme, disleksinin erken bir belirtisi olabilir.

## Küçük çocuklarda disleksinin diğer belirtileri:

- kafiye ile ilgili sorunlar
  - isimlerindeki harfleri kolayca tanıyamamak
  - belirli bir nesne için doğru kelimeyi kullanmamak
  - yönergeleri takip etmekte, hikayeler anlatmakta veya alfabeyi ezberlemek okumakta sorun yaşamak gibi sıralamalarda zorluk çekmek
- Disleksinin nedenlerine ilişkin araştırmalar devam ediyor. Araştırmacılar nedenini henüz tam olarak belirleyememiş olsalar da, durumun beynin bilgiyi nasıl işlediğiyle ilgili olabileceğini düşünüyorlar.

## İlkokul

Disleksi, bireyin kelimeleri tanıma, onları sesler ve anlamlarla ilişkilendirme yeteneğini etkiliyor. Sonuç olarak, genellikle ilkokul çağındaki daha belirgin hale geliyor.

## İlkokul çağındaki çocuklarda disleksi belirtileri :

- kafa karıştırıcı harf şekilleri ve sesleri
- yüksek sesle okurken sayfadaki kelimenin eş anlamlısını söylemek veya edatları atlamak gibi hatalar yapmak
- solu sağdan ayırmada sorun
- yazımla ilgili sorunlar



- okuduklarını tartışmakta veya tanımlamakta güçlük çekmek
- kitapları sıkıcı veya sinir bozucu bulmak
- yeni kelimeleri seslendirmekte zorlanmak
- bir kelimedeki harflerin sırasını değiştirmek

## Ortaokul çağı

Bu dönemde okul çalışmaları giderek daha zorlu hale geldikçe, okuma ve yazma ile ilgili sorunlar da daha belirgin hale gelebilir.

Tedavi edilmemiş disleksisi olan öğrenciler, sınıf arkadaşlarının giderek daha da gerisinde kalma riski altındadır. Bilgi edinme becerileri daha az olabilir ve kelime dağarcıkları diğer öğrencilerle aynı oranda gelişmeyebilir. Yazmanın önemli olduğu kompozisyon türü testlerde ve diğer ödevlerde bildiklerini göstermek onlar için zor olabilir. Yaklaşık 11 yaş civarında ortaya çıkabilen ek disleksi belirtileri şunlardır:

- doğru sese ama yanlış anlama sahip kelimeler kullanmak
- zayıf el yazısı
- akademik başarıda yaşanan zorluklar nedeniyle düşük özgüven
- sosyal izolasyon

## Lise ve üniversite

Disleksinin lise ve üniversite öğrencileri için en zorlayıcı belirtilerinden biri çok yavaş okuma hızıdır ve bu da

ödevleri zamanında tamamlamalarını zorlaştırabilir. Hem kompozisyon hem de çoktan seçmeli testler özellikle zorlayıcı olabilir.

## Disleksisi olan lise ve üniversite öğrencileri;

- kullanmak istedikleri kelimeyi bulmak için mücadele ederler
- yabancı dil öğrenmenin son derece zor olduğunu düşünürler
- kelime oyunları gibi oyunlarını anlayamayabilirler
- geniş bir dinleme kelime dağarcığına sahip ancak sınırlı okuma veya yazma kelime kullanımına sahip olabilirler
- iyi notlar alsalar bile akademik ilerlemeleri konusunda endişelenirler

## Yetişkinler

Disleksinin yol açtığı zorluklar, bu yaşlarda farklı biçimler olsa da yetişkinlikte ve iş yerinde de devam edebilir. Yetişkinlerde disleksinin yaygın belirtileri:

- sözlü iletişimin yapı taşlarını anlamada sorun
- zayıf çalışma belleği
- görsel bilgiyi işleme becerisinin sınırlı olması
- listeleri ve sayıları hatırlamada zorluk
- konuşurken çok fazla "eee" demek
- sık sık isimleri unutmak
- yazılı çalışmayı organize etme ve hazırlama ile ilgili sorunlar

## Ekran Başında Geçirilen Zaman ve Ergenlikte Yeme Bozuklukları



Ebeveynleri en çok endişelendiren konulardan biri çocukların ve gençlerin ekrandan özellikle sosyal medyadan başlarını kaldıramamaları. Son araştırmalar bu endişelere bir yenisini daha ekliyor: ekranda geçirilen sürenin artmasıyla yeme bozukluklarının da fazlaşması.

Eylül 2024'te yayımlanan bir çalışmada, toplam ekran süresi ve sosyal medyada fazladan geçirilen her bir saatinin, ergenlik çağındaki çocuklarda kilo alma korkusu ve kiloya bağlı öz-değer ile daha fazla ilişkisi

olduğu bulundu. Veriler, yaşları 9 ila 14 arasında değişen 10.000'den fazla çocuktan elde edildi. Ekran süresindeki artışla birlikte, katılımcılarda kilo alımını önlemeye yönelik davranışlarda -aşırı egzersiz gibi- artış olduğu gözlemlendi. (Bu sonuçlardan, ekran süresi ile yeme bozukluğu arasındaki endişe verici ilişkinin sadece 9-14 yaş grubuna özgü olduğu sonucu çıkarılmamalı elbette; bu sadece çalışmanın kapsadığı yaş grubunun verisi.)

Ekran başında geçirilen süredeki artış, ayrıca siber zorbalığa maruz kalma oranındaki artışla da ilişkilendiriliyor. Eylül 2023 tarihli Uluslararası Yeme Bozuklukları Dergisi'nde yer alan bir çalışma, siber zorbalık mağduriyetinin kilo alma endişesi, kiloya bağlı öz değer, kilo alımını önlemek için uygunsuz davranış veya tam tersi tıknırcasına yeme ile ilgili ilişkili olduğunu gösterdi.

### Bağlantı nedir?

Sosyal medya ve yeme bozuklukları arasındaki güçlü bağlantı, karşılaştırmalar, imkansız vücut ideallerinin dayatılması ve kompulsif davranışların sürekli tekrarlanması gibi çok faktörlü bir yapıyı kapsıyor. Bu durum ergenlik çağındaki gençleri çok sayıda farklı fikre maruz bırakıyor. Ekranda görünen bazı reklamlar kişilerin dış görünüşleri hakkında kötü hissetmelerini sağlamayı ve pazarlanan ürünlerin olumlu bir değişim getireceğine inandırmayı amaçlıyor. Beslenme ve kişisel bakımla ilgili o kadar çok içerik var ki, bazı sorunlu içeriklerin fark edilmesi gerçekten zor olabiliyor ve çoğu zaman bu olumsuz içerikler ebeveynlerin radarına takılmıyor.

### Ebeveynler ne yapabilir?

Çocuklarınızın sosyal medya akışlarında çeşitli vücut tipleri veya hobiler, seyahatler veya deneyimler gibi kişisel imaja ilgili olmayan içerikler olup olmadığını kontrol edebilirsiniz. Sosyal medya akışına farklı beden ve deneyimlere sahip hesaplar eklemek, sürekli aynı profillerle karşılaşmalarını önleyerek yeme bozukluklarına karşı koruyucu olabilir. Siz de özellikle yemek saatlerinde ekrandan uzak durmaya çalışın ve çocuklarınızın yeme alışkanlıklarına dikkat edin. Yeme bozuklukları için uyarı işaretleri nedir dersiniz; kilo, dış görünüm, yemek veya egzersizle takıntı derecesinde meşgul olmak, ilk dikkat edeceğiniz işaretler olmalı. Ergenlik çağındaki çocuğunuzda yeme bozukluğu, yemekle ilgili olağanüstü kaygı veya sağlık için gerekli olanın ötesinde bedenini kabullenememe durumu olduğunu düşünüyorsanız, mutlaka bir uzmandan yardım almalısınız.

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

## “Süper Kahraman Fiziki” Aklınıza Ne Geliyor?

Geniş, güçlü omuzlar, şişkin pazılar, çelik gibi karın kasları, köşeli bir çene hattı, V konik gövde... Sizin listeniz biraz farklı olabilir ama muhtemelen buna benziyordur. Bu beden algısı, genç erkekler için gerçekçi olmayan beklentiler yaratıyor. Bigoreksiya vakaları giderek artarken, bu konuda bir şeyler yapmanın zamanı çoktan geldi de geçiyor.

### Bigoreksiya nedir?

Bu terime aşına değilseniz, yalnız değilsiniz. Diğer sorunlar kadar yaygın olarak konuşulmuyor. Uzmanlar bunu şöyle tanımlıyor: “Bigoreksiya, özellikle kas boyutu ve fiziksel görünüme odaklanan çarpık bir benlik imajını içeren psikolojik bir durum ve vücut dismorfik bozukluğu türüdür.”

Herkeste ortaya çıkabilir, ancak erkeklerin etkilenme olasılığı önemli ölçüde daha yüksektir. Bigoreksiya olan kişiler zaten kaslı bir vücuda sahip olsalar bile, hep daha fazlasını isterler, onların gözünde bu asla yeterli değildir. Bu duurm onları sağlıksız şeyler yapmaya yönlendirir.

Neden Bu Kadar Büyük Bir Sorun Bazı insanlar “bunda büyütülecek ne var” diye düşünebilir. Çocukların daha kaslı bir fiziğe sahip olmak istemeleri kulağa o kadar da kötü gelmiyor. Aslında, vücutlarını önemsememelerinden daha iyi



görünüyor. Ancak, aşırıya kaçıldığında büyük bir sorun haline geliyor. Kanada’da yakın zamanda yapılan bir araştırma, erkek hastalarda yeme bozuklukları nedeniyle hastaneye yatışların 2002’den bu yana dramatik bir şekilde arttığını ortaya koydu. İki şey Bigoreksiya sorununu daha da büyütüyor. Birincisi, bu konuda farkındalığın eksik olması. Çoğu insanın varlığından bile haberdar olmadığı bir sorunu çözmek zordur. İkinci olarak, Bigoreksiya’nın semptomları aslında spor salonlarında teşvik edilen şeylere benzemesi:

- Düşündüğünden daha fazlasını yapabilirsin.
- Küçük rahatsızlıkların üstesinden gelmelisin.
- Disiplinli ve tutarlı olmalısın.
- Antrenmanları atlamamalısın. Bunların hepsi iyi şeyler. Çocuklara bir hedefe ulaşmak için çok çalışmayı öğretmek harika bir hayat dersi; ancak, durumu abartmak farklı sonuçlar doğurabiliyor.

İçeriğin devamına [www.guzelyasa.com.tr](http://www.guzelyasa.com.tr)’den ulaşabilirsiniz.



Küçük, parlak renkli, ilginç dokulara sahip nesnelere veya yiyeceğe benzeyen nesnelere özellikle küçük çocuklar için caziptir.

## Burunlarına Bir Şey Sokmalarının 3 Nedeni

Çocuklar, özellikle de küçük çocuklar ve okul öncesi dönemdekiler, yetişkinleri şaşkırtma konusunda esrarengiz bir yeteneğe sahipler. Ebeveynlerin karşılaşılabileceği en endişe verici durumlardan biri de kaşla göz arasında çocuklarının burunlarına Lego parçası, düğme, boncuk ya da toka gibi küçük bir nesne sokmaları. Peki çocuklar neden bu gibi şeyleri burunlarına sokarlar? Doğal merak, gelişen motor beceriler ve sınırlı risk anlayışının nasıl tehlikeli bir kombinasyon olabileceğine birlikte bakalım.

### 1. Çocuklar meraklıdır

Yeni yürümeye başlayan çocuklar doğal olarak çok meraklı olurlar. Bu grup ve okul öncesi yaşlardakiler duyularını kullanarak çevrelerini keşfederler. Etraflarındaki her şeye dokunur, tadar, koklar, dinler ve bakarlar. Bu, gelişimlerinin ve dünyayı nasıl öğrendiklerinin doğal bir parçasıdır. Araştırmacılar buna "merak temelli öğrenme" diyor. Çocukların bilmedikleri ya da nasıl çalıştıklarını tam olarak anlamadıkları nesnelere keşfetmeye daha yatkın olduklarını söylüyorlar.

Bu durum, yeni yürümeye başlayan çocukların neden evde yeni veya tanıdık olmayan nesnelere yönelme eğiliminde olduklarını açıklayabilir. Ne yazık ki, bu gelişimsel merak, bazen bir şeyleri burun gibi koymamaları gereken yerlere koymalarına yol açıyor.

### 2. Çocuklar harika taklitçilerdir

Küçük çocuklar genellikle gördüklerini taklit ederler. Araştırmalar da taklidin çocuğun gelişiminde önemli bir rol oynadığını doğruluyor. Taklit edebilmek, dili kullanmayı ve anlamayı öğrenirken, yürüme, el çırpma, top yakalama, el sallama ve yazma gibi motor becerileri kazanırken özellikle önemlidir. Basitçe söylemek gerekirse, çocuğun bir şeyi taklit etmesi, beyin bağlantılarını güçlendirir ve yeni becerileri daha hızlı öğrenmesine yardımcı olur. Örneğin, yeni yürümeye

başlayan çocukların ebeveynleri sıklıkla, küçük çocuklarının büyük kardeşlerinin cümlelerini veya hareketlerini kopyaladıklarını söylerler. Aslında burunlarına bir şey sokmaları da bununla ilgili olabilir. Küçük çocuklar, büyüklerin burunlarını silerken, makyaj yaparken veya yemek yerken yüzlerinin yakınına bir şeyler koyduklarını görür ve bunu kendileri de denemeye karar verirler.

### 3. Çocuklar henüz riski anlamıyor

Yeni yürümeye başlayan çocuklar meraklı olabilir. Ancak burunlarına veya ağızlarına bir şey sokmanın sonuçlarını kavrayacak bilişsel kapasiteye veya muhakeme yeteneğine sahip değillerdir. Küçük, parlak renkli, ilginç dokulara sahip nesnelere veya yiyeceğe benzeyen nesnelere özellikle küçük çocuklar için caziptir. Ve birden bu nesnelere uzanıp burunlarına veya ağızlarına atabilirler.

### Ne yapabilirim?

Çocuğunuz nefes almakta güçlük çekiyorsa, burnunda akıntı ya da kanama varsa veya huzursuz hareketlerle burnunu kaşıyorsa dikkatli olmanız gerekir. Burnuna bir cisim ya da örneğin bir düğme pil soktuğundan şüpheleniyorsanız hızla bir sağlık merkezine gitmelisiniz. Düğme piller 15 dakika gibi kısa bir sürede yanabilir ve dokulara zarar verebilir, bu da enfeksiyona ve yaralanmaya yol açabilir.

2025 Yılında Daha Fit Olmanın Yolları  
Her yıla kendimize farklı sözler vererek başlarız. "Bu yıl daha zayıf, daha dakik, daha iyimser ya da fit olacağım..."

## 2025 Yılında Daha Fit Olmanın Yolları

2025 Yılında Daha Fit Olmanın Yolları  
Her yıla kendimize farklı sözler vererek başlarız. "Bu yıl daha zayıf, daha dakik, daha iyimser ya da fit olacağım..." Bu içeriğimizde verdiğimiz sözleri tutmamıza yardımcı olmak için "daha fit olmak" başlığını seçtik. Aslında sağlıklı bir fitness rutininin sırrı basit: Hareket etmenin bir yolunu bulmak. Bugünlerde sınırsız seçenek var, ancak en iyi egzersizin, yapmaya devam edecek kadar keyif aldığınız egzersiz olduğunu unutmayın.

Çok fazla oturmak gibi aynı egzersiz türüne çok fazla odaklanmak da kas dengesizliklerine yol açabilir.

uykunuza zarar verebilir. Uykusuzluk çekiyorsanız önce nedenini tespit edin ve buna neden olan şeylerden uzaklaşın.

### Zorlananlar için

Neredeyse herkes koşmaktan fayda sağlayabilir, ancak hepimiz koşmayı seveceğiz diye bir kural yok. Özellikle de soğuk bir Pazartesi sabahın köründe... Bunu akılda tutarak, işte kasvetli kış günlerinde kendinizi kapıdan çıkmaya zorlamak için önce kısa mesafeli ve daha az tempolu koşular yapabilirsiniz.

### Altı temel hareket

Bir kuvvet antrenmanı alışkanlığı oluştururken, temel hareketlerle başlamak faydalı olacaktır. Örneğin, vücudun temel hareketlerini düşünün. Günlük hareketlerimizin çoğu şu kategorilerden birine veya daha fazlasına girer: menteşe, squat, lunge, itme, çekme ve dönme. Günlük yaşamda size yardımcı olacak çok yönlü bir antrenman istiyorsanız, bunların hepsini sırayla ve sonra bir arada uygulayabilirsiniz.

### Kemik geliştirici egzersizler

Yaşlandıkça ve kemik yoğunluğumuz azaldıkça, kuvvet antrenmanı giderek daha önemli hale gelir. Bir miktar kemik kaybı kaçınılmaz olsa da, yaşlandıkça güçlü kalmak için beslenmenizde ve egzersiz rutininizde yapabileceğiniz değişiklikleri gözden geçirin. Bunlardan birini ya da birkaçını bile yaparsanız kendinize verdiğiniz sözü tutma konusunda önemli bir adım atmış olursunuz.

### Yürüyüşe çıkın

Bazı fitness meraklıları en son yaptıkları ağırlık antrenmanından veya dörtlü kaslarını patlatan kaldırma seansından bahsedebilir. Ancak egzersiz olarak yürüyüşün gücünü hafife almamalısınız. İster açık havada yürüyün, ister sadece sokağınızın etrafında dolaşın, yürümek fiziksel ve zihinsel sağlığınızı iyileştirmek için harika bir yol olabilir.

### Kalçalarınızı forma sokun

Örneğin, bütün gün bir ofiste oturuyorsanız, "ölü popo sendromu" olarak da bilinen "gluteal amnezi" adı verilen ağırlı bir durumla karşılaşmış olabilirsiniz. Ara sıra hareket edilmediğinde, popo kasları gerçekten kapanabilir ve vücutta sırt ağrısı başta olmak üzere yaygın sorunlara ve ağrıya neden olabilir. İster iş için oturuyor olun ister uzun bir yolculuğa çıkmış olun, ağırlı bir durumla karşılaşmadan önce önleminizi alın.

### Doğru dengeyi bulun

Çok fazla oturmak gibi aynı egzersiz türüne çok fazla odaklanmak da kas dengesizliklerine yol açabilir. Bu durumlarda ağırdan kurtulmanın yolu genellikle karşıt kasları çalıştırmaktır. Ama önce onları bulmanız gerekir.

### Ruh halinizi yükseltin

Bazı insanlar için egzersizin en büyük faydalarından biri ruh hallerini yükseltmesidir. Buna bir sporcunun ağırlık kaldırırken endorfin salgılanması diyebilirsiniz. Ancak herkes bu duygusal artışı deneyimlemez. Sizin için de durum böyleyse, moralinizi daha iyi yükseltmek için egzersiz planlarınızı değiştirmeyi ve sizi iyi hissettirecek şeyler yapmayı deneyin; yüzme ne dersiniz?

### Uykunuzu iyileştirin

Düzenli, orta düzeyde egzersiz uyku alışkanlıklarınızı iyileştirmek için mükemmel bir yol olabilir. Bununla birlikte, yoğun egzersiz - veya beslenmenizdeki ani değişiklikler -



## Kaç Şınav Çekebiliyorsunuz?

Basit bir hareket gibi görünse de şınav çekmek, genel zindeliğin öncü bir göstergesi olarak yeniden gündemde. Mayo Clinic (ABD) uzman kılavuzları, bir kişinin kaç şınav çekmesi gerektiğini ortaya koyarak ses getiren bir açıklama yaptı.



### Yeni Kurallar

Yaşa göre şınav sayısının çubuk grafiği iyi bir kondisyona işaret ediyor. Daha ileri bir kondisyon seviyesine sahipseniz, bu sayıları ezip geçebilirsiniz.

### Kas Gücü: Şınav Testi

Klasik şınav çekmek için bu adımları izleyin:

### Başlangıç Pozisyonu

- Yere yüzüstü uzanın: Rahat bir yüzeyde olduğunuzdan emin olun. Bir yoga matı yardımcı olabilir.
- Dirsekler bükülü, avuç içleri omuzlarınızın yanında: Elleriniz omuz genişliğinden biraz daha geniş olmalı ve parmaklarınızı ileri göstermelidir.
- Yaralanmaları önlemek ve doğru kasları çalıştırmak için sırtınızı düz

tutmak çok önemlidir. Başınızdan topuklarınıza kadar düz bir çizgi hayal edin.

### Şınav

- Kollarınızla yukarı itin: Kollarınızı tamamen uzatın, ancak dirseklerinizi kilitlemeyin.
- Vücudunuzu indirin: Göğsünüz veya çeneniz yere değene kadar kendinizi yavaşça indirin. Hareket boyunca merkez bölgenizi meşgul tutun.

### İyi Form İçin Şınav İpuçları

- İşte size şınavınızı düzgün çekmenize yardımcı olacak bazı ipuçları.
- Doğru formda az sayıda şınav çekmek, kötü formda çok sayıda şınav çekmekten daha iyidir. Bu bilgi, antrenmanlarınız sırasında sizi bilgilendirecek ve güvende tutacaktır.

- Gerektiğinde dinlenin: Yorgunluğu önlemek ve iyi formu korumak için setler arasında ara verin.

### Önemli Hususlar

- Değişiklikler: Şınav çekmeye yeni başladysanız, bu hareketi duvara karşı veya dizlerinizin üzerinde yaparak modifiye edebilirsiniz.
- Nefes alma: Yukarı iterken nefes verin ve aşağı indirirken nefes alın.
- Vücudunuzu dinleyin: Herhangi bir ağrı hissederseniz durun ve dinlenin. Şınav, üst vücut gücü ve dayanıklılığı oluşturmak için harika bir egzersizdir. Bu adımları takip ederek ve doğru forma odaklanarak, şınavı fitness rutininize güvenli ve etkili bir şekilde dahil edebilirsiniz.

Sizin şınav sayınız kaç?

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

## Protein Tozları Palavra mı?

Sosyal medyada influencer'lar protein tozunu kas yapmanın ve vücut geliştirmenin anahtarı olarak tanıtıyor; kahveye veya smoothie'ye eklenen bir kaşık protein tozu gerçekten mucize mi yoksa kaş yapayım derken göz mü çıkarıyor?

Proteinin kas yapmak, kemikleri güçlendirmek, bağışıklık sistemini, sindirimi ve hormon seviyesini korumak için gerekli olduğuna şüphe yok. Ancak çoğu protein tozu beslenme takviyesi olarak kabul edilir ve bu da şu soruyu gündeme getirir: Yeterli protein almak için gerçekten bir takviyeye ihtiyacınız var mı? Ve eğer ihtiyacınız varsa, en iyisi hangisidir? Uzman tavsiyelerini derledik.

### Protein tozları gerekli mi?

Sağlıkla ilgili uluslararası kabul görmüş kılavuzlar, yetişkinlerin günde vücut ağırlığının her bir kilosu için 0,8-1 gram protein tüketmesini öneriyor. Bununla birlikte araştırmalar, yaşlı yetişkinlerin yaklaşık yüzde 50 daha fazla protein tüketmekten fayda sağlayabileceğini ve hamile, emziren veya düzenli güç ya da dayanıklılık antrenmanı yapanların önerilen miktarı iki katına veya daha fazlasına çıkarmak isteyebileceğini gösteriyor.

Uzmanlar, tavuk, balık, yağsız et, yoğurt, süzme peynir, yumurta, fındık, fasulye ve mercimek gibi gıdaların en iyi protein kaynakları olduğunu söylüyor ve şunu ekliyorlar: "Eğer gerçek gıda tüketmek yerine sadece takviye alıyorsanız, protein ihtiyacını karşılayabiliyorsunuz vitamin, mineral, magnezyum gibi birçok besini de kayıyorsunuz demektir".

Çoğu protein tozu porsiyon başına yaklaşık 20 gram protein içerir. Bu miktar kabaca yarım fincan doğranmış tavuk göğsü; iki fincan esmer pirinç ve



fasulye; bir fincanın dörtte üçü kadar yağsız yoğurdun üzerine birkaç ceviz ve iki dilim tam buğday ekmeği üzerine üç yemek kaşığı fıstık ezmesinde bulunan miktara eşittir.

Uzmanlar, vücudunuzun protein ihtiyacını karşıladıktan sonra, fazladan protein depolayamayacağınız için daha fazlasını tüketmenin daha iyi olmadığını belirtiyor. Bu durumda, karaciğeriniz proteini kalori olarak kullanılmak

veya yağ olarak depolanmak üzere parçalanıyor. Böbreklerin bu süreçten kaynaklanan atıkları ortadan kaldırmaya gerektiğinden daha fazla çalışmaları gerekiyor; özellikle böbrek hastalığı olan kişilerin protein tüketimine dikkat etmeleri gerekiyor.

Hızlı ve pratik bir çözüm gibi görünse de protein tozlarını tüketmeden önce bir kez daha düşünmek ister misiniz?



## Kas Yapmak İçin Ne Kadar Proteine İhtiyacınız Var?

Kuvvet antrenmanı kas geliştirmek için önemli olsa da, doğru miktarda protein tüketmek de bir o kadar önemlidir. Kas büyümesini optimize etmek için ne kadar proteine ihtiyaç duyulduğu konusunda sürekli yeni araştırmalar yapıyor. Peki bu araştırmalar çıkan sonuçlar bize ne söylüyor, gelin birlikte bakalım.

Vücutta birçok hayati role sahip olsa da protein, kas dokusunun onarılmasına ve korunmasına yardımcı olduğu için kas büyümesi söz konusu olduğunda kritik öneme sahiptir. Aktif yetişkinlerde tüketilmesi önerilen protein miktarı vücut ağırlığının kilogramı (kg) başına 0,8 gram (g). Ancak yeni araştırmalar, kas geliştirmeye çalışan bireylerin bundan daha fazlasına ihtiyaç duyduğunu gösteriyor.

### Protein kas yapımı için neden önemlidir?

Protein, vücuttaki hücreler ve dokular için yapı taşı görevi gören amino asitlerden oluşur. Proteinleri oluşturmak için bir araya gelen 20 amino asit vardır. Bazıları insan vücudu tarafından sentezlenebilirken, diğerleri sentezlenemez. Vücudun yapamadığı dokuz amino asite temel amino asitler denir. Bunlar beslenme yoluyla elde edilmelidir.

Bir kişi protein yediğinde, sindirilir ve doku büyümesi ve onarımı, bağışıklık fonksiyonu ve enerji üretimi de dahil olmak üzere vücuttaki birçok süreçte yer alan amino asitlere ayrılır.

Diğer vücut dokuları gibi, kas proteinleri sürekli olarak parçalanır ve yeniden inşa edilir. Kas inşa etmek için, bir kişinin parçalanandan daha fazla protein tüketmesi gerekir. Protein nitrojen bakımından yüksek olduğundan, bu genellikle "net pozitif nitrojen dengesi" olarak adlandırılır.

Bir kişi yeterli miktarda protein tüketmiyorsa, vücudu kasları parçalama eğilimi gösterir. Vücut fonksiyonlarını desteklemek ve daha önemli dokuları korumak için gereken amino asitleri vücuda sağlar. Zamanla bu durum kas kütlelerinin ve gücünün azalmasına yol açabilir. Son olarak vücut, yorucu egzersizlerden sonra kas onarımı, iyileşmesi ve büyümesinin birincil itici gücü olan kas protein sentezi (MPS) için amino asitleri kullanır.

### Ne kadar proteine ihtiyacınız var?

Uluslararası kabul görmüş beslenme kılavuzlarına göre, 19 yaşın üzerindeki sağlıklı yetişkinlerin çoğu günlük kalorilerinin %10-35'ini proteinden almalıdır. Bir gram protein yaklaşık 4 kalori sağlar. Bu, günde 2.000 kalori alan bir kişinin günde 50 ila 175 gram protein tüketmesi gerektiği anlamına gelir.

Protein için vücut ağırlığının kg'ı başına 0,8 g olan mevcut RDA (tavisyne edilen günlük alım miktarı), nitrojen dengesini korumak ve kas kaybını önlemek için gereken miktara dayanmaktadır. Ancak, bu önerileri kas yapmak isteyen aktif bireylere uygulamak uygun olmayabilir.

Kas kütleli oluşturmak söz konusu olduğunda, bir kişinin tüketmesi gereken ideal günlük protein miktarı yaş, cinsiyet, aktivite seviyesi, sağlık ve diğer değişkenler dahil olmak üzere çeşitli faktörlere bağlı olarak değişir. Bununla birlikte, çeşitli çalışmalar bize yetişkinlerin vücut ağırlığına göre kas kazanımı için ihtiyaç duydukları protein miktarını nasıl hesaplayacağımız konusunda fikir veriyor.

### Çalışmalar ne diyor?

Çoğu çalışma, daha yüksek protein alımının, direnç antrenmanı ile birleştirildiğinde yağsız vücut kütleleri ve gücünde iyileşme ile ilişkili olduğu konusunda hemfikir olsa da, kas inşa etmek için gereken optimum protein miktarı hala tartışmalı bir konu. İşte en son araştırmaların söyledikleri. Nutrition Reviews dergisinde yayınlanan (2020) meta-analizlerinden biri, vücut ağırlığının kilogramı başına 0,5 ila 3,5 g arasında değişen protein alımlarının yağsız vücut kütlelerindeki artışları destekleyebileceğini buldu. Daha yüksek protein alımından kaynaklanan yağsız vücut kütlelerindeki artış oranı, vücut ağırlığının kilogramı başına 1,3 g aşılıktan sonra hızla

Bazı beslenme uzmanları, kas kütleli oluşturmak için hayvansal protein kaynaklarının bitki bazlı protein kaynaklarından daha iyi olduğunu düşünüyor.

azaldı. Kuvvet antrenmanı bu düşüşü bastırdı. Bu durum, yağsız vücut kütleli kazanmak için kuvvet antrenmanı ile eşleştirilmiş artan protein alımının en iyisi olduğunu gösteriyor.

Sports Medicine dergisinde yayınlanan (2022) bir başka meta-analiz, kas gücü üzerinde optimum etkiler için direnç antrenmanı ile eşleştirilmiş günlük vücut ağırlığının kg'ı başına yaklaşık 1,5 g daha yüksek protein alımının gerekli olduğu sonucuna varıyor. Araştırmacılar, artan protein alımının güç ve kas kütleli üzerindeki faydalarının günde vücut ağırlığının kg başına 1,5 ila 1,6 g gibi görüldüğünü belirtiyor.

İçeriğin devamına [www.guzelyasa.com.tr](http://www.guzelyasa.com.tr)'den ulaşabilirsiniz.

### Son söz

Direnç antrenmanı ile birleştirildiğinde, mevcut RDA'nın üzerindeki protein alımları kas oluşumunu destekleyebilir. Günlük protein ihtiyacınızı karşılamamanın en iyi yolu yağsız et, balık, fasulye, fındık ve baklagiller tüketmektir.

Bir kişinin ihtiyaç duyduğu optimum protein miktarı yaşa, sağlık durumuna ve aktivite düzeyine bağlı olduğundan, sizin için ne kadar proteinin uygun olduğuna karar vermek için sağlık uzmanıyla veya bir diyetisyenle görüşmeniz önemlidir.



## Dans Etmek İçin 4 Neden

Dans etmek, yaş aldıkça fiziksel sağlığı ve bilişsel işlevi desteklemek için keyifli bir yol olabilir. Yürüyüş, kuvvet antrenmanı, yüzme veya bisiklete binme gibi geleneksel egzersiz türleri, sağlıklı yaşlanma üzerindeki etkileri de dahil olmak üzere sağlığa olan faydaları ile biliniyor. Dans da hareket, neşe ve bilişsel uyarımın benzersiz bir kombinasyonunu sunduğu için dikkate alınması gereken bir yöntem.

Yaşam rutininize haftalık bir dans dersi eklemenin sağlıklı yaşlanma açısından çeşitli avantajlarına gelin birlikte bakalım.

### **1. Zihinsel sağlığının iyileşmesini sağlayabilir.**

Araştırmalar, beyinde sinaps büyümesi yaratmanın ve nöroplastisiteyi (sinir hücrelerinin farklı koşullara uyum sağlama kapasitesi) geliştirmenin en iyi yollarından birinin müzik eşliğinde

hareket kalıpları olduğunu gösteriyor. Dans etmek bilişsel esnekliği geliştiriyor, bu da zihni canlı tutmaya yardımcı olarak bunama riskinin azalmasıyla ilişkilendiriliyor.

Uzmanlar, müzik eşliğinde bir hareket kalıbı öğrenmenin, okuma veya bulmaca çözme gibi diğer beyin uyarıcı aktivitelerden daha fazla beyin fonksiyonu ortaya çıkardığını belirtiyor.

### **2. Düşme ve yaralanma riskini azaltabilir.**

Vücudunuzu çalıştırmak ve hareket ettirmek, dengeyi, esnekliğinizi, koordinasyonunuzu, hareketliliğinizi ve daha fazlasını geliştirmeye yardımcı olarak düşme ve yaralanmaların önlenmesinde önemli bir rol oynuyor. Özellikle dans etmek, günlük hareketlerinizi desteklemek için gereken çevikliği korumanıza yardımcı olabilir.

### **3. Kalp ve akciğer fonksiyonlarını iyileştirmeye yardımcı olabilir.**

Dans ederek her yöne hareket edersiniz, hareketleri yaparken nefes alışınız hızlanır; bu da kalp atış hızınızı yükseltir ve akciğer kapasitenizi artırabilir. Zamanla kardiyovasküler dayanıklılığınız da artarak kalbinizin ve akciğerlerinizin vücudunuza daha iyi oksijen sağlamasına yardımcı olur.

### **4. Eğlencelidir, mutlu hissettirir.**

Etkili bir egzersiz olmasının yanı sıra dans etmek, serotonin ve diğer iyi hissettiren hormonların salgılanmasını desteklediği için ruh halinizi iyileştirir ve stresinizi azaltır. Vücudunuzu her gün sürekli hareket ettirmek, sağlıklı yaşlanma için en önemli önerilerden biridir ve yaptığınız şeyden keyif aldığınızda bir hareket rutinine bağlı kalma olasılığınız çok daha yüksektir.