



İYİ BESLEN, İYİ HİSSET

güzel yaşa

2025-03

Armut

GÜZEL YAŞAMA DAİR...

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





Sevgili Okurlar,

Yaşadığımız dünya hızla değişiyor. Alışkanlıklarımız, beklentilerimiz, hatta soframızdaki tabak bile bu değişimden nasibini alıyor. Gıda yalnızca karnımızı doyurmanın değil; iyi hissetmenin, sağlıklı kalmanın, çevreye katkıda bulunmanın ve hatta kendimizi ifade etmenin bir yolu. Bu dönüşüm, üretimden tüketime uzanan tüm zinciri yeniden şekillendiriyor.

Pınar Et ve Yaşar Topluluğu olarak; biz bu değişimi yakından takip ediyoruz ve siz değerli paydaşlarımıza sürdürülebilir kaliteli ürünler üretmeye devam ediyoruz. Bugünün ihtiyaçlarını karşılamak yarının beklentilerini düşünerek üretim yapmak bizim sorumluluğumuz. Gururla söyleyebilirim ki, topluluğumuz ve ürünlerimiz bugün ülkemizde neredeyse her eve en az bir ürünle giriyor. Bizi su da meyve suyunda, et ürünlerinde, atıştırmalıklarda, süt çeşitlerimizle ağırlıyorsunuz. Sofranızdayız, sohbetinizdeyiz, sizinleyiz. Bu başarı, büyük bir onur olduğu kadar bize önemli bir sorumluluk da yüklüyor. Her şeyden önce sağlıklı ürünlerle sürdürülebilir olmak için çaba gösteriyoruz. Toplumsal değişimde 7’den 70’e herkesi kucaklamalıyız. Beğeniler ve talepler de çok değişti. Yaşam koşulları ezber bozuyor. Her an yanınızda ve sofranızda yer almak için sürekli yenilikler ve en önemlisi sağlıklı ürünler sunmak amacındayız.

Biraz araştırmalardan da söz etmek istiyorum. Trendler gösteriyor ki, tüketiciler artık “daha az ama daha iyi” ilkesine yöneliyor. Katkısız, hormon içermeyen, yüksek proteinli, küçük gramajlı ve kolay hazırlanabilir ürünler öncelikli tercihler arasında. Çocuklardan yaş almış bireylere kadar her yaş grubunun farklı ihtiyaçlarını gözeten, yumuşak dokulu, tek porsiyonluk çözümler ise yükselen bir trend. Küresel ölçekte hızla büyüyen “hazır, hızlı, sağlıklı” yiyecek paketleri (meal-kit) kültürü de bu dönüşümün önemli bir parçası.

Bunun yanında, ürünler artık yalnızca lezzetiyle değil, ambalajıyla da konuşuyor. Şeffaf, etik, çevre dostu ve sosyal medyada paylaşmaya değer tasarımlar, marka algısını güçlendiriyor. Bu alanda zaten çalışmalarımızı sürdürüyoruz. Yerel üretim ve doğal kaynaklara sadık kalarak yaptığımız ürünlerin künyesini, hikayesini, faydasını burada sizlere sunuyoruz. Hiç azımsanmayacak kadar yüksek oranda okunuyoruz. İşte bu hem toplumsal güveni pekiştiriyor hem de değer yaratıyor.

Biz, Pınar Et olarak, tüketicinin beklentilerini karşılayan, hatta bir adım ötesine geçen yeni sağlıklı ve kaliteli ürünler üretmeye devam edeceğiz. Her yeni ürünümüz, hem sağlığınıza hem de yaşam kalitenize katkı sunmayı hedefleyecek.

Yaşar Topluluğu olarak sofralarınıza sadece lezzet değil, değer de taşımanın sözünü veriyoruz.

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 Gökallıler,
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 33
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	ARMUT HAKKINDA
4-7	Kısa Kısa...	PRATİK BİLGİLER, PÜF NOKTALARI
8	Pratik Bilgiler	SOĞUK DEMLENMİŞ KAHVE NASIL SAKLANIR?
10	Pratik Bilgiler	ZEYTİNYAĞI NASIL SAKLANMALI?
12	Merak Edilenler	SIFIR ŞEKER MASUM MU?
14	Pratik Bilgiler	HAŞHAŞ TOHUMU HANGİ YEMEKLERDE KULLANILIR?
15	Pratik Bilgiler	AGAVE ŞURUBU NEDİR? NASIL KULLANILIR?
16	Beslenme	CHİA'YI DÜZENLİ YEDİĞİNİZDE...
17	Beslenme	YETERLİ LİF TÜKETMEDİĞİNİZİN 4 BELİRTİSİ
18	Merak Edilenler	SAKIZ ÇİĞNEMEK YARARLI MI ZARARLI MI?
20	Güzellik	HYDRAFACİAL NEDİR?
21	Güzellik	GÖBEK YAĞLARINDAN KURTULMANIN 8 YOLU
22	Beslenme	KAS KRAMPLARI İÇİN MUZ YEMELİ MİSİNİZ?
24	İyi Fikirler	MEYVE ARTIKLARINI KULLANMANIN 7 YOLU
26	Beslenme	CANDIDA DİYETİ NEDİR?
28	Beslenme	DÜŞÜK YAĞLI VEGAN MI, AKDENİZ DİYETİ Mİ?
30	Beslenme	HİNDİ ETİNİN MİKRO BESİN GÜCÜ
31	Beslenme	BİR GÜN DEĞİL, HER GÜN HİNDİ
32	Beslenme	ŞEFTALİNİN SAĞLIĞA FAYDALARI
33	Beslenme	DÜZENLİ OLARAK KARPUZ YEDİĞİNİZDE...
34-45	Süper Mutfak	LEZİZ VE PRATİK TARİFLER
46	Yaşamın İçinden	EN SIK YAPILAN 7 GIDA GÜVENLİĞİ HATASI
48	Yaşamın İçinden	BÖYLE DE ATLANMAZ KI!
49	Yaşamın İçinden	GÜNEŞ IŞIĞI DOST MU DÜŞMAN MI?
50	Sağlık	YARALARINIZ NEDEN İYİLEŞMİYOR?
52	Sağlık	KORTİZON İĞNELERİ YARARDAN ÇOK ZARAR MI?
53	Sağlık	YAPAY ZEKA DOKTOR YERİNE GEÇER Mİ?
54	Yaşamın İçinden	HER ŞEY TREND İSE BEN NEYİ ALAYIM NE GİYEYİM?
55	Yaşamın İçinden	KENDİ KENDİNE KONUŞMAK NORMAL Mİ?
56	Çocuk	BEBEKLERİN LEZZET HAFIZASI
58	Çocuk	NE KADAR, NE ZAMAN, NE İÇMELİ?
59	Çocuk	BEN BU ÇOCUĞA NASIL SEBZE YEDİRECEĞİM?
60	65+	ALZHEİMER OLACAĞINIZI BİLMEK İSTER MİYDİNİZ?
62	65+	HIZLANDIRILMIŞ YAŞLANMA
64	65+	YAŞLANIYORUM AMA KASLARIMI KORUMAK İSTİYORUM

Lezzetinin yanı sıra sağlık için faydalı içeriğiyle de öne çıkan armut, lifli yapısıyla hem sindirim sisteminin çalışmasını destekler hem de kan basıncını ve kolesterolü düşürmeye yardım eder.

Armut



Bağırsak sağlığını iyileştirir ve hazmı kolaylaştırmaya yardımcı olur.

İltihabı hafifletmeye yardımcı olabilen flavonoid olarak bilinen antioksidanlar açısından zengindir.

C vitamini ve antioksidanlar yanı sıra potasyum gibi kalbe faydalı olan besin maddeleri içerir.

Kemik dokusunun güçlendirilmesine yardımcı olur. C vitamini, K vitamini ve bakır gibi vitamin ve mineraller içerir.

Buzdolabına Koymanız Gereken 6 Gıda

Buzdolabına Koymadığınız Ama Koymanız Gereken 6 Gıda Marketten eve geldiğinizde, ilk yaptığınız şeylerden biri buzdolabında saklanacak yiyecekleri yerleştirmektir. Yumurtalar, süt ve tereyağı hemen buzdolabına konur. Peki ya diğerleri? Aslında, buzdolabında saklanması gereken bazı yiyecekler mutfak dolaplarınızda ya da kilerinizde kalıyor olabilir.

Yanlış sakladığınız ürünler sizi sağlığınıza edebilir. Gıda bilimciler su, şeker, yağ ve protein içeriği yüksek, asitlik veya tuz konsantrasyonu düşük bazı gıdaların maya, küf ve bakteriler nedeniyle çabuk bozulabileceğini belirtiyor. Satın aldığınızda buzdolabında saklanmayan, ancak açıldıktan sonra buzdolabında saklanması gereken gıdalara da dikkat etmek gerek.

Her Zaman Buzdolabında Saklamanız Gereken Gıdalar

Gıdaları doğru şekilde saklayarak hem ekonomik olarak tasarruf eder hem de gıda israfını önlemiş olursunuz. İşte buzdolabında saklanması gerektiğini fark etmemiş olabileceğiniz en yaygın gıdalardan bazıları.

Acı sos

Acı sos geniş bir kategoridir. Nasıl

saklayacağınız, acı sosun yapıldığı malzemeye ve ne kadar sürede tüketeceğinize bağlıdır. Krema veya yumurta içeriyorsa buzdolabında saklanması gerekir.

Hardal

Hardalı açtıktan sonra bir ay içinde tüketebilirsiniz, oda sıcaklığında saklayabilirsiniz. Aksi takdirde, buzdolabında saklayın. Hardal, ketçap kadar şeker içermez, bu nedenle bozulmadan önce yaklaşık bir ila iki ay buzdolabı dışında saklanabilir. Diğer gıdalar gibi, hardalı buzdolabında saklamak kalitesini koruyacaktır.

Kuruyemişler ve tohumlar

Kuruyemiş ve tohumların yağ içeriği daha yüksektir ve oda sıcaklığında daha çabuk bozulabilir. Hızlı tüketebilirsiniz, bunları kiler gibi serin ve karanlık bir yerde saklayın; aksi takdirde, tazeliğini korumak için

buzdolabına veya daha uzun süre saklamak için dondurucuya koyun.

Fındık ezmesi

Badem ezmesi veya fıstık ezmesi tercih edin, fındık ezmeniz açılmamışsa oda sıcaklığında saklanabilir. Açıldıktan sonra yağ ayrışmaya başlayabilir ve bozulabilir; bu özellikle doğal fındık ezmeleri (koruyucu katkı maddesi içermeyenler) için geçerlidir. Kilerinizde açılmış bir kavanoz varsa endişelenmeyin, aylarca orada durmadıkça atmanıza gerek yok. Açıldıktan sonra, çoğu doğal fındık ezmesi kilerde bir aya kadar taze kalır; koruyucu içeren fındık ezmeleri buzdolabında saklanmadan iki ila üç ay dayanır.

Tortilla-lavaş ekmekleri

Bayatlamamaları için buzdolabında saklayın. Oda sıcaklığında bırakılırsa çabuk küflenebilirler.

Tam buğday ve diğer taş değirmeninde öğütülmüş unlar

Çok amaçlı unun aksine, tam buğday ve taş değirmeninde öğütülmüş diğer unlar, tohum ve kepek içerir. Bu, fındık ve fındık ezmeleri gibi, zamanla kokuşabilecek doğal yağlar açısından zengin oldukları anlamına gelir.

İçeriğin devamına

www.guzelyasa.com.tr'den ulaşabilirsiniz.

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

Soğanı Ağlamadan Kesmenin En İyi Yolu

Evde yemek yapanlar, soğan keserken ağlamamak için sayısız püf noktası paylaştılar. Bunlar arasında soğanı önceden buzdolabında soğutmak, buharları uzaklaştırmak için vantilatör kullanmak ve gözleri korumak için gözlük takmak gibi yöntemler yer alıyor.

Araştırmacılar, gözyaşlarının akmasını engellemenin en iyi ve bilimsel olarak kanıtlanmış yolunu bulmuş olabilirler.

Yapılan araştırmaya göre, soğanları keserken gözyaşlarını en aza indirmenin en iyi yolu, keskin bir bıçak kullanarak yavaş ve kontrollü kesimler yapmak gibi görünüyor. Soğan kesildiğinde, gözyaşı üretiminden sorumlu sinirleri bir bileşik salar. Bu nedenle bir fizikçi ekibi, bu bileşiğin nasıl salındığını araştırmaya karar verdi ve soğan keserken damlacıkların fırlamasını görselleştirip ölçtü.

Bunu yapmak için araştırmacılar, soğanları keserken neler olduğunu daha kolay görebilmek ve takip edebilmek için soğanları siyah spreyle boyadı ve soğanları kesmeye başladılar. Araştırmacılar, özel bir giyotin kullanarak değişen kesme hızları ve 5 ila 200 mm arasında değişen bıçak kalınlıkları ile deneyler yaptılar. Daha ince, daha keskin bıçakların daha yavaş ve daha az enerjiyle hareket ederek daha az

damlacık ürettiğini buldular. Öte yandan, daha kalın, daha kör bıçaklar, doğrudan gözünüze girebilecek yüksek hızlı parçacıkların patlamasına neden oldu.

Kör bıçaklar kesmeden önce soğanın kabuğunu büküdüğü için basınç birikmesi meydana geldi ve bu da daha güçlü bir sıvı salınımına neden oldu. Kör bıçaklar, keskin bıçaklara göre 40 kat daha fazla parçacık üretti ve daha hızlı kesme hızları, daha yavaş hızlara göre dört kat daha fazla damlacık üretti.

Araştırmacılar ayrıca 12 saat boyunca buzdolabında bekletilmiş soğanlarla da deneyler yaptılar ve soğutulmuş soğanların oda sıcaklığındaki soğanlara kıyasla “belirgin şekilde daha fazla” damlacık saldırdığına dair bulgular elde ederek bu yaygın inancı çürüttüler.

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

45 Dakikada Reçel Nasıl Yapılır?

Çilek, vişne, şeftali, kayısı, incir... Reçel kahvaltılarının vazgeçilmez; tatlı ve kurabiye yapımında, cheesecake'lerde ya da ev yapımı dondurmalarda da sıklıkla kullanıyoruz. Özellikle mevsiminde toplanan meyvelerden yapıldığında lezzetine diyecek yok.

Reçel yaparken, yazın tadını saklıyormuş gibi hissedebilirsiniz. Önerdiğimiz bu yapım şeklinde meyve tadı ön planda, aşırı tatlı değil ve yapımı sadece 45 dakika sürüyor. Tek ihtiyacınız olan meyve, şeker, limon suyu ve temiz kavanozlar.

Temel Tarif

Bu tarif, hemen hemen her meyveyle kullanabileceğiniz temel formülü içerir: Meyve ve şekerin oranı 2'ye 1'dir (ağırlık olarak). Ekşi vişne reçeli gibi birkaç istisna dışında, neredeyse her zaman bu formülü kullanabilirsiniz.

Bilmeniz gerekenler:

- Reçel için meyveleri soymaya zahmet etmeyin. Şeftali ve nektarin kabukları pişerken erir. Erik gibi meyvelerin kabuğu daha serttir, ancak parçalara ayrılır ve isterseniz çatalla çıkarabilirsiniz.
- Reçele her zaman bir tutam tuz ekleyin. Tüm yemeklerde olduğu gibi, tuz da ürünün lezzetini artırır.



- Bu tarif 5 ila 6 bardak reçel elde edersiniz, bu da orta boyutta 5 ila 6 kavanoz reçel demektir.

Yapılışı

Tüm malzemeleri büyük, geniş bir tencerede karıştırın. Meyve karışımı başlangıçta çok fazla kaynayacağından, tencerenin sadece yarısı kadar dolu olmasına dikkat edin.

Karışımın yapışmaması için sık sık karıştırarak tüm pişirme süresi boyunca kaynatarak pişirin -bazı reçel tariflerinde bir saat veya daha uzun süre düşük ateşte yavaşça pişirilmesi gerekebiliyor-. Bu yöntemde ise reçel kaynadıktan sonra sadece 10 ila 12 dakika pişirilmesi yeterli oluyor.

Reçelin üstünde köpük oluşacaktır. Panik yapmayın; reçel pişerken köpüğün çoğu kaybolur. Köpüğün görünümünü beğenmezseniz, reçeli kavanozlara aktarmadan önce kaşıkla alabilirsiniz.

Hazır olduğunu nasıl anlarsınız?

Tencereden çıkardığınız kaşığa yapışan kalın bir kıvam arayın, ardından kaşıktan yavaşça damlayan iki damla olsun.

Reçel dondurucuda yaklaşık 10-12 ay dondurucuda kalabilir ama daha uzun süre kalırsa kalitesi ve tadı bozulabilir.

Asla Dondurulmaması Gereken Gıdalar

Gıdaları bozulmamaları için buzdolabında saklarız. Ancak buzdolabına konulan her gıda dondurucuda saklamaya uygun olmayabilir. Öyle ki bu gıdalar dondurucudan çıktıklarında aynı tada ve dokuya sahip olmaz. Dondurulmaya uygun olmayan malzemeleri veya bu malzemeleri ön plana çıkaran tarifleri öğrenmek ister misiniz?

Süt ve Krema

Süt veya krema bazlı ya da süt ürünleri içeriği yüksek tarifler dondurulduğunda bozulabilir. Uzmanlar, "Süt ürünleri içeren yiyecekleri dondurduğunuzda, yağ süt ürünlerindeki sıvı formlardan ayrılır; hatta daha kötüsü, kesilme meydana gelebilir." diyor. Benzer şekilde, süt ürünleri içeren kaplar veya ambalajlar dondurucuda saklanmamalı. Bunun tek istisnası, dokuz aya kadar güvenle dondurulabilen tereyağı.

Krem Peynir

Bu listede yer alan diğer süt ürünleri gibi, krem peynir de çözöldükten sonra kolayca ayrışabilir ve çok sulu hale gelebilir. Krem peynir paketleri veya dip sos gibi krem peynir bazlı tarifler dondurulmamalıdır.

Salatalık

Asla dondurucuda saklanmaması gereken ürünler arasında salatalık listenin en başındır. Su içeriği çok yüksek olduğu için dondurulduğunda yenilmez hale gelirler. Uzmanlar, "Salatalık gibi su içeriği yüksek sebzeleri dondurduğunuzda, su içeriği donar ve genişler, zamanla kristalleşir ve lapa lapa bir hale gelir" diyor.

Kabak

Kabak da çözöldükten sonra yumuşayıp suya doyan ve oksitlenmiş bir renk ve aroma alan bir başka üründür. Bu nedenle en iyi lezzet ve dokuyu

korumak için kabak kullandığınız yemekleri buzdolabında saklamalısınız.

Lahana

Lahana da su içeriği yüksek bir sebzedir ve dondurucuda iyi dayanmaz. Güveç ve garnitürler dahil olmak üzere lahana bazlı yemekleri dondurmaktan kaçının. Dondurma işlemi yemeği kesinlikle ekşitir.

Domates

Domates sosu içeren tarifler tamamen işlenmiş ve püre haline getirilmiş oldukları için dondurmak için harika seçeneklerdir. Ancak bütün domates veya büyük domates dilimleri veya parçaları içeren yemekleri dondurmak,

Süpermarketten satın alınan dondurulmuş patates kızartması dondurucuda saklanabilir, ancak ev yapımı kızarmış yiyecekleri dondurmak her zaman iyi bir fikir değildir.

domatesin eti ve kabuğunun dokusunu değiştireceği için iyi bir fikir değildir.

Fırında ve Haşlanmış Patates

Patatesleri dondururken dikkatli olun. Çorbalar, güveçler ve soslarda yardımcı malzeme olarak kullanılıyorsa, yemeğin genel kalitesini etkilemezler. Ancak fırında pişirilmiş patatesleri veya küp şeklinde kesilmiş haşlanmış patatesleri dondurmanız tavsiye edilmiyor. Bu patatesler dondurulunca şeklini koruyamaz hale gelir ve kırılan buz kristalleri gibi sulu bir kıvama neden olur.

İçeriğin devamına
www.guzelyasa.com.tr'den ulaşabilirsiniz.



Soğuk Demlenmiş Kahve Nasıl Saklanır?

Sıcaklar bunaltıyor. Kahve tutkunları bu sıcak yaz günlerinde soğuk kahve tüketmeyi tercih ediyor. Peki soğuk demlenmiş kahve buzdolabında nasıl ve ne kadar süre saklanır? Gelin birlikte öğrenelim.

Soğuk demlemede, standart kahveden daha düşük sıcaklıklar kullanır ve demlenmesi 12 ila 18 saat sürer.

Kendiniz yapıyorsanız veya mağazadan satın alıyorsanız, soğuk demleme kahvenizi uygun şekilde saklayabiliyor musunuz? Dahası, soğuk demleme kahveyi buzdolabında ne kadar süre saklayabileceğinizi biliyor musunuz? Kahve uzmanları, soğuk demleme kahvenin daha uzun süre taze kalmasını, gıda güvenliğini korumasını ve lezzetini kaybetmemesini sağlamak için neler yapabileceğinizi paylaşıyor.

Soğuk Demleme Nedir?

Öncelikle, soğuk demleme kahveyi standart demleme kahveden ayıralım. Uzmanlara göre, “normal kahve” (filtre kahve, espresso veya pour over) genellikle 90 ila 95 derece arasında sıcak su kullanılarak demlenir. Buzlu kahve içeceklerini tercih edenler için bu kahve buz üzerine dökülebilir. Sıcak veya soğuk servis edilse de, bu tür kahve “aromatik” ve “parlak”tır. Soğuk demleme, adından da anlaşılacağı gibi, demleme işlemi sırasında daha soğuk suyun (genellikle 3 derece civarında buzdolabı sıcaklığı veya 21 derece civarında ortam sıcaklığı) kullanılmasıyla hazırlanır. Su daha soğuk olduğu için demleme işlemi daha uzun sürer. Örneğin, buzdolabında soğuk demleme yapmak 18 saat sürebilir, ancak tezgah üzerinde demleme sadece 12 saat sürebilir (sıcak kahve ise sadece birkaç dakika demlenir).

Peki, bir fincan kahve için bu kadar uzun süre beklemenin faydası nedir? Daha uzun demleme süresi ve daha soğuk suyun birleşimi daha dolgun gövdeli, daha pürüzsüz dokulu ve hassas aromalı bir kahve oluşturuyor.

Soğuk Demleme ve Soğuk Demleme Konsantresi

Standart hazır soğuk demlemeye ek olarak, soğuk demleme konsantresi de yapabilirsiniz. Soğuk demleme konsantresi “daha fazla kahve çekirdeği

veya daha az su kullanılarak yapılır ve çekirdekleri süzöldükten sonra soğuk suyla seyreltilmesi gerekir. Bir kahve dükkanından soğuk demleme sipariş ettiğinizde, genellikle konsantre kullanılır, bu da yerden tasarruf sağlar ve kalabalık bir gruba servis yaparken daha verimlidir. Evde kahve makinesi kullananlar için konsantre yapmak genellikle gereksiz görülür. Kahve severlerin, hazır içilebilir güçte bir tarif kullanarak evde soğuk demleme yapmaları daha kolaydır.

Soğuk Demleme Raf Ömrü

Soğuk demlemenizi birkaç gün içinde içmelisiniz; daha uzun süre bekletirseniz, demlemenin oksitlenme riski vardır ve bu da tadı bayatlatır. Herkesin kullandığı tarif ve kahve çekirdeği seçimi (kavurma derecesi, öğütme boyutu vb.) farklı olduğundan, kahvenin bayatlama süresi de farklı olur. Uzmanlar genellikle 2-7 gün arasında bir süreden bahsediyorlar ve şöyle söylüyorlar: “Soğuk demleme konsantrelerini iki haftaya kadar saklayabilirsiniz, ancak seyreltikten sonra üç veya dört gün içinde tüketmelisiniz. Soğuk demleme kahveyi içmek söz konusu olduğunda, taze olan her zaman daha iyidir ve daha sık küçük miktarlarda hazırlamak, uzun süre bekletilen büyük miktarlardan daha iyi sonuçlar verir”.

Daha Uzun Süre Saklamak İçin

Soğuk demlemeyi toplu olarak yapıyorsanız, doğru şekilde sakladığınızdan emin olmalısınız. Soğuk demlemenizi (ve/veya konsantrenizi) kapalı bir kaptaki (cam veya plastik) buzdolabında saklamalısınız; oda sıcaklığında saklamak bakteri üremesine daha elverişli bir ortam yaratır.

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

Maksimum Raf Ömrü İçin Zeytinyağı Nasıl Saklanmalı?

Uzun süreli saklama için özel olarak tasarlanmış, tamamen opak, paslanmaz çelik bir kap ve hava geçirmez bir musluğu olan ürün kullanabilirsiniz.

Zeytinyağı mutfağın vazgeçilmezlerinden biridir, ancak yanlış saklama yöntemleri zeytinyağının düşündüğünüzden daha hızlı bozulmasına neden olabilir.

Yemek pişirirken sıkça kullanıldığı için, zeytinyağını ocağın yanında saklamak mantıklı görünebilir. Bu, özellikle yağı güzel cam şişelere aktardığınızda en uygun yer gibi görünebilir, ancak uzun süreli saklama için en kötü yerlerden biridir. Isı, ışık ve hava, zeytinyağının daha hızlı bozulmasına neden olabilir. Zeytinyağını taze tutmanın ve maksimum raf ömrü için nerede saklamanın en iyi yolunu mutfak uzmanlarına sorduk.

Raf Ömrünü Etkileyen Faktörler

Zeytinyağı uzun bir raf ömrüne sahip olsa da, zamanla bozulabilir ve ağırlaşabilir. Bunun nedeni, ürünün içindeki yağların zamanla bozulmasıdır. Yağı mümkün olduğunca uzun süre taze tutmak için, zeytinyağını nerede saklayacağınıza karar verirken dikkate almanız gereken dört önemli faktör vardır.

Zaman

Şarap veya sirke gibi zeytinyağının yıllandıkça kalitesi artmaz. Açılmamış bir şişe genellikle hasat tarihinden itibaren bir yıla kadar dayanır, ancak açıldıktan sonra yağı ne kadar çabuk kullanırsanız o kadar iyidir. İdeal olarak, bir şişeyi açtıktan sonra bir veya iki ay içinde tüketmelisiniz.

Hava

Oksidasyon zeytinyağının tadını bozabilir, bu nedenle kabın hava geçirmez olduğundan emin olun. Şişeyi, yemek pişirmek için çıkardığınızda bile, kullanımlar arasında sıkıca kapatın. Ve şişenin üstüne dökme ağzı takmayın — kullanışlı olabilir, ancak yağı havaya maruz bırakır.

Bazı istisnalar olsa da, yağı bir yağlık şişesine aktarmaktan kaçınmak genellikle tavsiye edilir, çünkü bu, havaya maruz kalmayı önemli ölçüde artırır. Hemen bitirmeyi planladığınız küçük bir porsiyon ise veya yağ şeffaf bir şişede gelmişse, yağlık şişesi tamamen opak ve hava geçirmez bir kapağı varsa, yağı aktarabilirsiniz. Uzun süreli saklama için özel olarak tasarlanmış, tamamen opak, paslanmaz çelik bir kap ve hava geçirmez bir musluğu olan ürün kullanabilirsiniz.

Sıcaklık

Zeytinyağını, çok sıcak veya çok soğuk ortamları sevmez. Zeytinyağını ocaktan uzak tutun ve özellikle teneke kutuda saklıyorsanız dikkatli olun; metal ısıyı iyi iletir ve teneke kutu sıcak bir yerde saklanırsa yağın bozulmasına neden olur.

Uzmanlar, zeytinyağının buzdolabına da konulmaması gerektiği konusunda hemfikir. Sıcaklık dalgalanmaları yoğunlaşmaya neden olabilir ve bu da yağı bozar. Ayrıca, buzdolabının düşük sıcaklıklarına maruz kaldığında zeytinyağı donar ve kalınlaşır, bu da kullanımını zorlaştırır.

Işık

İşığın da ısı gibi zeytinyağının raf ömrünü kısaltan bir faktör olduğunu unutmayın. Bu nedenle, yağı dolabınızın veya kilerinizin arkası gibi karanlık bir yerde saklamak en iyisidir. Floresan ışıklar ve güneş ışığı da dahil olmak üzere her türlü ışığa maruz kalmayı en aza indirmek de çok önemlidir.



Zeytinyağı Ne Kadar Dayanır? Bozulduğunu Nasıl Anlarsınız?

Zeytinyağınızın bozulduğunun en iyi göstergesi şişenin üzerindeki son kullanma tarihi değil, kendi koku ve tat duyularınızdır. Son kullanma tarihini kontrol etmek yerine, duyularınızı kullanarak bozulmayı tespit edin. Mutfağımız, belirli kokuların nedenini nasıl ortaya çıkardığını açıklıyor:

- Salatalık kokusu: Yağın raf ömrünün dolduğunun işaretidir.
- Tatlı muz kokusu: Yağ muhtemelen çok fazla ışığa maruz kalmıştır.
- Mumsu veya küflü koku: Kokmuş yağ genellikle mumsu boya kalemleri veya bayat cevizler gibi küflü kokar.

Kokmuş zeytinyağı sağlığınız için zararlı olmasa da, yemeğinizin lezzetini bozabilir. Zeytinyağı, özellikle yemeğin üzerine son adım olarak gezdirdiğinizde, bitkisel, taze ve meyveli yeşil bir lezzet katar. Eski zeytinyağı kullandığınızda, taze notalar kaybolur ve yemeğin lezzetini artırmaz. Daha da kötüsü, bayat zeytinyağı ile bir yemeği bitirirseniz, yemeği yenilmez hale getirebilirsiniz.

Sıfır Şeker Masum mu?



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

Sabah kahvenizin tadını mükemmel hale getiren “sıfır kalorili” tatlandırıcılar ya da “sıfır şeker” etiketine kapılıp içtiğiniz içecekler... Sizce ne kadar masumlar?

Yeni bir laboratuvar çalışması, en yaygın kullanılan yapay tatlandırıcılardan biri olan eritritolün (çeşitli diyet ve şekerli gıdalarda kullanılan bir şeker alkolü), beyin kan damarı hücrelerinin işlevini olumsuz etkilediğini ortaya koydu.

Eritritolün popülaritesi, tüketiciler ve gıda şirketleri kan şekeri seviyelerini yükseltmeyen şeker alternatifleri aradıkça son yıllarda hızla arttı. Şekerli sakız ve protein barlarından enerji içecekleri ve düşük kalorili gazlı içecekler kadar her şeyde bulunan eritritol, bazı meyvelerde doğal olarak bulunur, ancak şu anda ticari kullanım için endüstriyel olarak üretiliyor. ABD Gıda ve İlaç Dairesi (FDA) 2001 yılında eritritolü onayladı ve neredeyse ideal bir şeker ikamesi olarak pazarlanıyor: şekerin yaklaşık %60-80'i kadar tatlı, neredeyse hiç kalori içermiyor ve genellikle diyabet hastaları için güvenli kabul ediliyor.

Şekerli, yapay tatlandırıcı

En sevdiğiniz yiyecek veya içeceğin şekerli olması, mutlaka daha sağlıklı olacağı anlamına gelmez. Araştırmacılar, bunun aslında vücudunuza daha fazla zarar verebileceği konusunda uyarıyor.

Eritritol Beyin Damar Hücrelerini Nasıl Değiştirir?

Araştırmacılar, insan beynindeki küçük kan damarlarını kaplayan özel hücrelere odaklandı. Kan-beyin bariyerinin hayati önemi olan bekçileri olan bu hücreler, kan akışını düzenler ve zararlı maddelerin beyin dokusuna ulaşmasını engeller.

Deneyde, ekip bu hücreleri üç saat boyunca 6 milimolar (mM)

konsantrasyonda eritritole maruz bıraktı — bu doz, yaklaşık 30 gram tatlandırıcı tükettikten sonra tipik insan kan seviyelerini taklit ediyor. Sonuçlar çarpıcıydı: Eritritol, zararlı hücreler stresin bir formu olan reaktif oksijen türlerinin (ROS) üretimini yaklaşık %75 oranında artırdı. Ayrıca, kan damarlarını açık ve sağlıklı tutan koruyucu bir molekül olan nitrik oksit üretimini de bozdu. Ayrıca hücrelerde nitrik oksit üretimi yaklaşık %20 oranında düştü. Aynı zamanda, endotelin-1 (güçlü bir kan damarı daraltıcı) seviyeleri yaklaşık %30 arttı. Kan damarı çapının sıkı bir şekilde düzenlenmesi, nöronları hayatta tutmak için sabit kan akışının gerekli olduğu beyinde özellikle önemlidir.

Belki de en endişe verici olanı, eritritolün beyin doğal pıhtı çözücü sistemi üzerindeki etkisi. Çalışma, eritritol tüketiminin beyin kan pıhtılarını çözme yeteneğini etkileyebileceğini ve bunun felce yol açabileceğini ortaya koydu.

Şeker yerine başka şeyler kullanmanın zamanı geldi mi?

Journal of Applied Physiology’de yayınlanan bu sonuçlar, eritritolün ne kadar yaygın olduğu ve onu kardiyovasküler sorunlarla ilişkilendiren kanıtların arttığı düşünüldüğünde dikkate değerdir. Yakın zamanda yapılan büyük ölçekli çalışmalar, kanında yüksek düzeyde eritritol bulunan kişilerde üç yıl boyunca kalp krizi ve felç riskinin daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Küçük bir takip denemesi, 30 gram eritritol tüketmenin sağlıklı gönüllülerde trombosit aktivitesini ve pıhtılaşma potansiyelini önemli ölçüde artırdığını göstermiştir.



Gerçekçi olmayan yüksek dozlar kullanan bazı hücre çalışmalarının aksine, bu çalışmada milyonlarca insanın normal şekerli yiyecek ve içecek tüketimiyle gerçekçi bir şekilde ulaşabileceği eritritol seviyeleri kullanılmıştır.

Yine de araştırmacılar, çalışmanın önemli sınırlamaları olduğunu kabul etmektedir: araştırma kısa bir süre boyunca izole hücrelerde yürütülmüştür ve eritritol tüketmenin gerçek insanlarda felce neden olduğunu kanıtlamamaktadır. Bununla birlikte, tanımladıkları hücreli yollar diğer çalışmalarda inme riskiyle ilişkilendirilmiştir ve daha fazla araştırmaya değer makul bir mekanizma sağlamaktadır.

Eritritolü Yeniden Değerlendirmek

Eritritolün niş bir bileşenden yaygın bir şeker ikamesine yükselişi daha geniş bir eğilimi yansıtmaktadır: obezite oranları arttıkça ve daha fazla insan diyabetle başa çıkmaya çalıştıkça, yapay tatlandırıcılar tatlılıktan vazgeçmeden kalorileri azaltmak için başvurulan ürünler haline gelmiştir. Pazarlama çalışmaları genellikle eritritolün “doğal”, düşük kalorili olduğunu ve diğer şeker ikameleri gibi bağırsakları rahatsız etmediğini belirterek olumlu yönlerini vurgulamaktadır. Ancak potansiyel kardiyovasküler ve serebrovasküler etkileri üzerine yapılan yeni araştırmalar çok daha az ilgi görmektedir.

İçeriğin devamına
www.guzelyasa.com.tr’den ulaşabilirsiniz.

Haşhaş Tohumu Hangi Yemeklerde Kullanılır?

Bu özel tohum, kek ve hamur işlerinden salata soslarına kadar pek çok lezzete eşlik edebiliyor. Haşhaş tohumunu genellikle çöreklerin simitlerin üzerinde görmeye alışık olsak da besleyici açıdan yoğun bu tohum, çorbaların ve erişte gibi yemeklerinin lezzetini artırmak için de kullanılabilir.

Haşhaş Tohumu ve Narenciye

Turunçgiller ve haşhaş tohumu mükemmel kombinasyondur. Tohumlar, klasik limonlu haşhaşlı kek ya da portakallı revaniye çok yakışır. Bu kombinasyon mutlaka tatlı olmak zorunda değil; greyluft ve avokado ile hazırladığınız salatalarda da haşhaş tohumu kullanabilirsiniz.

Haşhaş Tohumları Farklı Mutfaklarda Nasıl Yenir?

Haşhaş tohumu Orta Doğu, Hint ve Doğu Avrupa mutfaklarında önemli bir yer tutuyor, yöresel yemekleri ve baharat karışımlarını zenginleştiriyor. Doğu Avrupa'da haşhaş tohumu dolgulu kek ile haşhaş tohumu, vanilya ve süt içeren kek pudingi türü lezzetler Noel hamur işlerinin bir parçası. Popüler bir Çekoslovak böreği olan Kolache'nin içi haşhaş tohumu da ya da reçel ile dolduruluyor.

Macar ve Polonya mutfaklarında haşhaşlı börekler, tuzlu çorbalar ve köfteler gibi haşhaş tohumunu merkeze alan pek çok lezzet bulunuyor. Bir Macar klasiği olan "Mákos tészta" ya da haşhaşlı erişteyi de unutmayalım. Hint mutfacı: Haşhaş tohumları patates yemekleri, naan gibi ekmekler, köri ve biryaniler gibi pirinç yemeklerinde kullanılıyor. Beyaz haşhaş tohumu öğütülebilir ve rengi fazla etkilemeden soslar ve çorbalar için kıvam artırıcı olarak da kullanılabilir - bu, bölgesel Hint mutfaklarında yaygın bir uygulama. Orta Doğu: Orta Doğu mutfaklarında haşhaş tohumu tuzlu yemeklerin yanı sıra baklava gibi kek ve hamur işlerinde de kullanılıyor. Cevizli ve ballı baklavada ceviz yerine haşhaş tohumu kullanılabilir.



Çeşitleri nelerdir?

Haşhaş tohumları, afyon haşhaş bitkisinden elde ediliyor. Üç ana haşhaş tohumu çeşidi bulunuyor: Beyaz haşhaş tohumu (Asya - Hint haşhaş tohumu olarak tanınıyor ve yemeklerde kullanılıyor), Mavi haşhaş tohumu (Avrupa haşhaş tohumu olarak da biliniyor). Ekmek ve şekerleme ürünlerinde kullanılıyor.

Doğu haşhaş tohumu (afyon üreten ve ticari uygulamaları olan afyon haşhaş olarak da biliniyor). Haşhaş tohumları tarih boyunca huzursuzlanan bebekleri sakinleştirmek, uyumaya yardımcı olmak ve kadınlarda doğurganlık sorunlarını iyileştirmek için kullanılmış. Kalsiyum, fosfor ve demir gibi farklı mineraller için iyi bir kaynak olan haşhaş tohumu, bakır ve manganez elementleri açısından zengin. Tohumlar sınırlı da olsa proteinin yanı sıra; tüm temel amino asitleri içeriyor.

Kaynak: www.marthastewart.com-www.medicana.com.tr/



Agave Şurubu Nedir? Nasıl Kullanılır?

Geleneksel tatlandırıcılara alternatif arıyorsanız, agave şurubu ilginizi çekmiş olabilir. Bu pürüzsüz, kehribar rengi sıvı, kahvelerden fırınlanmış ürünlere ve salata soslarına kadar pek çok tarifte popüler bir ürün haline geldi.

birlikte unlu mamuller reyonunda, marketinizin doğal gıda bölümünde veya çevrimiçi olarak bulabilirsiniz. Açıldıktan sonra agave, mutfağınızda veya buzdolabında karanlık ve serin bir yerde saklanabilir.

Agave Şurubu Nasıl Kullanılır?

Agave şurubunu ilk kez kullanıyorsanız, tariflerde kullanmak için bazı fikirler.

- Waffle veya krep üzerine gezdirerek deneyin.
- Ev yapımı granola gibi hafif bir tatlılık istediğiniz tarifler için çok uygundur.
- Esmer şekeriniz mi bitti? Agave şurubunu kullanabilirsiniz.
- Yoğurt veya smoothie kasenize biraz tatlılık katabilirsiniz.

Agave Şurubunu Beyaz Şekerin Yerine Kullanma

Agave şurubunu beyaz şeker yerine kullanmak için, beyaz şekerden %30 daha az kullanmanız gerekir. Peki neden? Agave şurubu oldukça tatlıdır, bu nedenle

Diğer beyaz şeker ikamelerine kıyasla, agave şurubu daha yumuşak ve daha nötr bir tada sahiptir.

Hafif tadı ve kolayca çözünmesi nedeniyle sevilen bu şurup, genellikle bal veya şeker yerine kullanılır. Peki agave şurubu tam olarak nedir ve diğer tatlandırıcılarla karşılaştırıldığında nasıl bir farkı vardır? Uzmanlarla konuşarak, nasıl üretildiğini, en iyi kullanım yöntemlerini ve nasıl saklanması gerektiğini de dahil olmak üzere bilmeniz gerekenleri özetledik.

Agave Şurubu Nedir?

Agave şurubu, agave bitkisinin konsantre öz suyundan elde edilen kehribar renginde sıvı bir tatlandırıcıdır. Orta ve Kuzey Amerika'da yetişen agave bitkisinin merkezinde, agave şurubu haline getirilen tatlı bir öz su bulunur. Agave şurubu bitki bazlı olduğu için (balın aksine) vegandır.

Agave Şurubu Satın Alma ve Saklama

Agave şurubu genellikle agave nektarı (bu sadece bir pazarlama terimidir) olarak satılır. Diğer tatlandırıcılarla

Kaynak: www.healthline.com/nutrition

aynı tatlılık seviyesini elde etmek için daha az ürün kullanabilirsiniz. Tariflerinizin genel rengini ve lezzetini bozmaz, diğer malzemelerin öne çıkmasını sağlar. Et marine, unlu mamuller, soslar ve içecekler gibi hazırlıklar için özellikle popüler bir seçimdir.

Ancak dikkat edin: Agave nektarı kullanarak pişirme, fırında unlu mamullerin daha hızlı kızarmasına neden olur. Aşırı kızarmayı önlemek için fırın sıcaklığını 5 ila 10 derece düşürmek isteyebilirsiniz.



Chia'yı Düzenli Yediğinizde...

Chia tohumları, omega-3 yağ asitleri, protein ve lif gibi besinlerle dolu bir süper besin. Chia tohumlarını düzenli olarak tüketmek, genel cilt sağlığını iyileştirmeye yardımcı olabilir. Chia tohumlarının cildinize faydalarına gelin birlikte bakalım.

1. Nemlendirir ve nemi tutmaya yardımcı olur

Araştırmalar, chia tohumlarının cildinizi nemlendirmeye yardımcı olabileceğini göstermektedir. Chia tohumlarındaki omega-3 yağ asitleri bir araya gelerek cilt sağlığını korumada ve cilt bariyerini güçlendirmede önemli bir rol oynayan F vitamini oluşturur. Chia tohumu yağından bu maddenin konsantrasyonlarını geliştirmek için araştırmalar devam etmektedir. Chia tohumu yağının nemlendirici özelliklerine ek olarak, araştırmalar chia tohumlarının nemi tutma özelliğinin ilaç ve kozmetik amaçlı da kullanılabileceğini göstermektedir.

2. Yaşlanma Karşıtı Özellikler Sunar

Chia tohumlarındaki antioksidanlar,

vücudu serbest radikaller olarak bilinen kirleticilerden ve tahriş edici maddelerden koruyarak cilt sağlığına fayda sağlar. Zamanla, kararsız serbest radikal molekülleri hücrelere zarar verebilir ve yaşlanmaya katkıda bulunabilir. Chia tohumlarının, özellikle chia yağının içten ve dıştan kullanımı, bu değişikliklerle mücadeleye yardımcı olabilir.

3. Enflamasyonu Azaltmaya Yardımcı Olur

Chia tohumlarındaki antioksidanlar, omega-3 yağ asitleri ve liflerin kombinasyonu, tohumların antiinflamatuvar etkilerinden sorumludur. Chia, bu maddelerin zengin bir kaynağıdır ve araştırmalar, bunların vücuttaki iltihabın önemli bir belirtisi olan C-reaktif protein belirteçlerini

azalttığını ortaya koymuştur. Antiinflamatuvar maddeler genellikle ağrı giderme veya şişlik azaltma açısından düşünülse de, tahriş veya kronik hastalıklardan kaynaklanan kızamık, iltihaplanma veya şişkinlikten muzdarip ciltlere de fayda sağlayabilir.

4. Cilt Bariyerinizi Destekleyin

Chia'daki diğer bazı besinler kadar konsantrasyon olmasa da, bu güçlü tohumlardaki çeşitli vitamin ve mineraller cilt bariyerini desteklemeye yardımcı olur.

Cilt bariyeriniz, kirleticileri, bulaşıcı organizmaları ve diğer zararlı unsurları vücudunuzdan uzak tutan cilt kısmıdır. Cilt bariyeri zayıf olduğunda, cilt yaralanmalarına ve enfeksiyonlara daha duyarlı olursunuz.

İçeriğin devamına
www.guzelyasa.com.tr'den ulaşabilirsiniz.

Yeterli Lif Tüketmediğinizin 4 Belirtisi

Yeterli lifli gıda tüketmemenin diyabet, obezite, kardiyovasküler hastalıklar ve iritabl bağırsak sendromu riskini artırabileceğini biliyor musunuz? İşte diyetinize daha fazla lif eklemeniz gerekebileceğinin bazı belirtileri.

1. Sık Sık Kabızlık Çekiyor sunuz

İki tür lif vardır: Çözünür ve çözünmez lif. Her ikisi de sindirimi destekler, ancak çözünmez lif özellikle dışkı hacmini artırmaya ve kabızlığı önlemeye yardımcı olur. Tam tahıllar, buğday kepeği ve sebzeler çözünmez lifin iyi kaynaklarıdır. Yeterli lif tüketmeyen kişiler ara sıra kabızlık yaşayabilir.

bu nedenle karbonhidrat içeriği yüksek bir yemek yedikten sonra kan şekeri düzeylerindeki artışı yavaşlatır” diyor. Fındık, bezelye ve bazı meyve ve sebzelerde bulunan çözünür lif, LDL veya “kötü” kolesterol seviyelerini düşürmeye de yardımcı olur. Bu tür lifler LDL kolesterolü bağlayan bir jel oluşturur ve emilmeden önce vücuttan atılmasına yardımcı olur.

Beslenmenize lif eklemeyi yavaş yavaş yapmanız önemlidir, aksi takdirde ek gastrointestinal sorunlar yaşayabilirsiniz. Lif alımınızı artırırken yeterince su içtiğinizden emin olun. Bol su içmek lifin daha iyi çalışmasına yardımcı olur ve kabızlık riskini azaltır.

2. İşlenmiş Gıdaları Çok Tüketiyorsunuz

Hızlı yaşam temposu nedeniyle sürekli işlenmiş gıdalara yöneliyor olabilirsiniz. Gün içinde daha fazla lif tüketmek için atıştırmalık olarak bütün meyve veya sebze tüketmek kolay ve etkili bir yol olabilir.

Meyve ve sebzelerin kabuğunda çok fazla lif bulunur, ancak bu lif genellikle işleme sırasında çıkarılır. Kabuğu ile birlikte orta boy bir fırın patates yaklaşık 3 g lif içerirken, bir porsiyon patates cipsi sadece 1 g lif içerir. Kabuğu ile birlikte orta boy bir elma yaklaşık 4,8 g lif içerirken, bir porsiyon hazır elma püresi 1 g lif içerir.

3. Kan Şekeri ve Kolesterol Düzeyleriniz Yüksek

Lif, kan şekeri düzeylerini düzenlemede ve diyabeti önlemede önemli bir rol oynar. Uzmanlar, “Yeterli miktarda lif tüketmek, sindirimden sonra kan dolaşımına giren glikozun hızını yavaşlatabilir. Lif içeriği yüksek gıdalar daha yavaş sindirilir ve emilir,

4. Lifli gıdalar yedikten sonra şişkinlik hissediyorsunuz

Yeterli lif tüketmeyen kişiler, beslenmelerine yüksek lifli gıdalar eklediklerinde gaz, şişkinlik veya mide krampları yaşayabilirler.

Beslenme uzmanları, “Diyete lif eklemek çoğu kişi için iyi tolere edilir ve zararlı değildir, ancak gaz, şişkinlik veya ishal gibi rahatsız edici veya ağrılı yan etkileri takip etmek önemlidir” diyor.

Lif hedeflerinize ulaşana kadar günde sadece 5 g lif eklemek en iyisidir. Vücudunuz ek liflere alıştığında, bu gıdalar size gastrointestinal rahatsızlık hissettirmeyecektir.

Besleyici Lif Zengin Gıdalar Genel Sağlığı Destekler

Çoğu insan lifleri sindirim sağlığıyla ilişkilendirir, ancak diyetinize çeşitli besleyici, lif zengin gıdalar eklemek genel sağlığınızı iyileştirebilir, bağışıklık sistemini destekleyebilir.

Lif, sağlığı etkileyen daha büyük bir resmin bir parçasıdır. Olumlu sağlık sonuçları, çeşitli sebzeler, meyveler, baklagiller, tam tahıllar, süt ürünleri, yağsız etler, kuruyemişler ve doymamış yağlar içeren beslenme alışkanlıklarıyla ilişkilidir.

Sakız Çiğnemek Yararlı mı Zararlı mı?

Düzenli olarak sakız çiğniyor musunuz? Yalnız değilsiniz. 2019 yılında 3.000'den fazla genç ve yetişkin üzerinde yapılan bir araştırmada, katılımcıların yüzde 62'si son altı ay içinde sakız çiğnediğini söyledi; ortalama olarak günde yaklaşık bir parça sakız çiğniyorlardı. Uzmanlar sakız çiğnemenin vücudu hem olumlu hem de olumsuz yönde etkileyebileceğini söylüyor.

Potansiyel faydalar

Daha iyi ağız sağlığı. Diş hekimleri sakız çiğnemenin tükürük üretimini teşvik ettiğini, bunun da ağızdaki asitliği nötralize ederek dişleri erozyondan koruyabileceğini söylüyor.

Ayrıca diş fırçalama işlemi gibi, sakızın ağızda hareket etmesi de dişlerden ve diş etlerinin çevresinden yemek artıkları ve plakları temizleyebileceği ifade ediliyor. Ayrıca ekstra tükürük nefesinizi iyileştirebilir, çünkü ağız kuruluğu nefes kokusunu artırır.

Şekersiz alternatifler, diş çürüklerine neden olabilecek bakterileri besleyen şekerle üretilenlere göre genellikle dişler için daha iyidir. Şeker ikamesi ksilitol ile üretilen sakızlar, ağızda diş çürüklerine neden olan bakterileri azaltabildikleri için ek diş sağlığı faydaları sağlayabilir. 2022 yılında 30 çalışmayı içeren bir meta-analizde, araştırmacılar yemekten sonra günde üç ila beş kez ksilitol içeren sakız çiğnemenin diş çürüğü riskini yüzde 17 oranında azaltabileceğini keşfettiler.

Daha az mide ekşimesi. Gastroenterologlar sakızın çiğnenmesiyle sağlanan ek tükürüğün, yemek borusundaki asidi nötralize etmeye yardımcı olarak mide ekşimesi semptomlarını azaltabileceğini belirtiyor. Bu konu hakkında çok az araştırma var, ancak 2005 yılında reflüye yatkın 31 kişiyle yapılan bir çalışmada, araştırmacılar, asit yapan yiyecekler yedikten sonra 30 dakika boyunca şekersiz sakız çiğnemenin yemek borusundaki asit seviyelerini azalttığını keşfettiler. Bilişsel işlevleri iyileştirir ve stresi azaltır. Daha fazla araştırma yapılması gerekmektedir birlikte, sınırlı sayıda kanıt, sakız çiğnemenin bazı kişilerin konsantre olmalarına ve öğrenmelerine yardımcı olabileceğini göstermektedir.

2018 yılında 40 yetişkin üzerinde yapılan bir çalışmada, araştırmacılar fizyoloji dersleri verilirken sakız çiğneyenlerin, çiğnemeyenlere göre sonraki sınavlarda daha iyi sonuçlar aldıklarını keşfettiler.

Diğer kanıtlar, sakız çiğnemenin ruh halini iyileştirebileceğini ve en azından kısa vadede stresi azaltabileceğini, tıpkı bazı kişilerin gergin olduklarında bacaklarını sallamaları veya saçlarını karıştırmaları gibi işe yarayabileceğini gösteriyor. Araştırmacılar bunun nedenini bilmiyorlar, ancak sakız çiğnemenin beyindeki çeşitli bölgelere kan akışını artırarak bu bölgeleri harekete geçirebileceğine dair kanıtlar var.

Olası dezavantajlar

Çene sorunları. Sakız çiğnemenin, çeneyi kafatasına bağlayan temporomandibular eklem (TME) rahatsızlıkları veya yaralanmalarına yatkın kişilerde çene sorunlarını şiddetlendirebileceği belirtiliyor. Buna diş gıcırdatma veya diş sıkma da dahil. Sakız çiğnemek çene kaslarını yorabilir ve çıtlama, gıcirtı, baş ağrısı ve yüz kaslarında yorgunluğa neden olabilir. Ağız sağlığı yararlarını olası çene sorunlarıyla dengelemek için sakız çiğnemenin sadece yemekten sonra kısa süreler için, örneğin 15 ila 20 dakikayla sınırlı olması tavsiye ediliyor.

Sindirim sorunları. Bazı kişiler için sakız çiğnemek asit reflü semptomlarını hafifletebilirken, diğerleri için semptomları daha da kötüleştirebiliyor. Bazı durumlarda, sakız çiğnemek, asidin girmesini engelleyen yemek borusunun alt kısmında bulunan bir kas olan alt yemek borusu sfinkterini gevşetebilir. Asit yemek borusuna girdiğinde, mide ekşimesi semptomlarına neden olabilir.

HydraFacial, tüm cilt tipleri için gerekli olan nemi ve bakım ihtiyaçlarını karşılayan bir “antiaging” bakımı. Özelliği ise herhangi bir iğne enjeksiyonu içermemesi ve sadece vakumlama yöntemi ile yapılması.

HydraFacial Nedir?

HydraFacial tedavileri, kişinin cildinin daha temiz ve parlak görünmesini amaçlıyor. İşlem sırasında, uzman cildi temizliyor ve özel bir çubuk benzeri alet kullanarak ciltteki ölü hücreleri temizliyor.

HydraFacial uygulamaları üç adımdan oluşuyor:

Temizleme: Cildin üst tabakasını temizlemek ve ölü hücreleri uzaklaştırmak için cilt peelingi kullanılabilir.

Çıkarma: HydraFacial başlığı kullanılarak kişinin gözeneklerine vakum uygulanır, ölü cilt hücreleri, siyah noktalar veya kirler temizlenir, cilt mskro düzeyde soyulur. Vakumlama sistemiyle hyalüronik asit, antioksidan içerikli solüsyonlar ve serumlar direkt derinin altına verilir.

Nemlendirme: Cildi nemlendirmek ve beslemek için kişiselleştirilmiş cilt bakım ürünleri uygulanır. HydraFacial tedavilerinde kullanılan ürünler, kişinin tedavi hedeflerine ve hedeflediği vücut bölgesine göre değişebilir.

HydraFacial'ın faydaları

HydraFacial yüzdeki bazı yaygın sorunları hedefliyor:

- Kırışıklıklar ve ince çizgiler
- Koyu lekeler ve kızarıklıklar dahil olmak üzere hiperpigmentasyon
- Cilt elastikiyeti ve sıkılığı
- Gözenek boyutu ve tıkanıklığı
- Cilt nemlendirme
- Akne

Bilimsel araştırmalar ne diyor?

HydraFacial tedavilerinin etkileri ve faydaları üzerine yapılan araştırmalar sınırlı. 2022 yılında yapılan küçük çaplı bir araştırmada, hafif ila orta derecede akne sorunu olan 20 yetişkinde 12 hafta boyunca iki haftada bir uygulanan HydraFacial tedavisinin etkileri incelenmiş. Tedavi planı öncesinde ve sonrasında katılımcıları değerlendiren araştırmacılar, tüm katılımcıların daha parlak ve daha temiz bir cilde sahip olduğu konusunda hemfikir veya tamamen hemfikir oldular.

2024 yılında sekiz kişi üzerinde yapılan başka bir çalışmada, HydraFacial tedavisi sonrasında ciltte aşağıdaki mikroskobik değişiklikler gözlemlendi:

- Cildin dış tabakası olan epidermisin

kalınlaşması

- Epidermisin altındaki tabaka olan papiller dermisin kalınlaşması
- Daha yüksek seviyelerde antioksidan polifenoller
- Kırışıklıkların, gözenek boyutunun ve atipik pigmentasyonun görsel olarak azalması

Ancak, 2 haftalık takipte bu değişiklikler artık görünür değildi. HydraFacial tedavisinin potansiyel etkileri ve faydalarını anlamak için daha fazla araştırma yapılması gerekiyor..

HydraFacial'ın riskleri

Mevcut araştırmalar, genellikle HydraFacial'ın iyi tolere edildiğini gösteriyor. Bununla birlikte şunlar da yaşanabilir:

- Kızarıklık veya iltihaplanma
- Batma hissi
- Kaşıntılı cilt

Bu tür yan etkiler yaşayan kişiler, prosedüre tolerans geliştirdikçe semptomların daha fazla tedavi ile azaldığını fark edebilirler.

İçeriğin devamına
www.guzelyasa.com.tr'den ulaşabilirsiniz.

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

Göbek Yağlarından Kurtulmanın 8 Yolu

Diyet yaparken özellikle göbek yağını hedef almak imkansızdır. Ancak genel olarak kilo vermek belinizi küçültmeye yardımcı olacaktır; daha da önemlisi, karın boşluğunda göremediğiniz ancak sağlık risklerini artıran bir yağ türü olan tehlikeli viseral yağ tabakasını azaltmaya destek olacaktır.

Yağlar yerine karbonhidratları azaltmayı deneyin.

Johns Hopkins araştırmacıları, altı ay boyunca düşük karbonhidrat diyeti ile düşük yağ diyeti uygulayarak kilo vermenin kalp üzerindeki etkilerini karşılaştırdıklarında -her ikisi de aynı miktarda kalori içeriyordu- düşük karbonhidrat diyeti uygulayanlar, düşük yağ diyeti uygulayanlara göre ortalama 10 kilo daha fazla verdiler -28,9 kiloya karşılık 18,7 kilo. Düşük karbonhidratlı diyetin ekstra bir faydası da daha yüksek kalitede kilo kaybı sağlamasıdır. Kilo kaybı ile yağ azalır, ancak genellikle arzu edilmeyen yağsız doku (kas) kaybı da olur. Her iki diyetle de yağla birlikte yaklaşık 2 ila 3 kilo iyi yağsız doku kaybı olmuştur, bu da düşük karbonhidratlı diyetle yağ kaybı yüzdesinin çok daha yüksek olduğu anlamına gelmektedir.

Diyet değil, beslenme planı düşünün.

Uzmanlar, sonuç olarak, bağlı kalabileceğiniz sağlıklı bir beslenme planı seçmeniz gerektiğini söylüyor. Düşük karbonhidratlı bir yaklaşımın faydası, sadece daha iyi yiyecek seçimlerini öğrenmeyi içermesi - kalori saymak gerekmez. Genel olarak, düşük karbonhidratlı beslenme şekli, tüketiminizi sorunlu gıdalardan (ekmek, simit ve gazlı içecekler gibi karbonhidrat ve şeker oranı yüksek ve fazla lif içermeyen gıdalar) uzaklaştırır

ve sebzeler, fasulye ve sağlıklı etler gibi yüksek lifli veya yüksek proteinli seçeneklere doğru kaydırır.

Hareket etmeye devam edin.

Fiziksel aktivite karın yağlarının yakılmasına yardımcı olur. Egzersizin en büyük faydalarından biri, vücut kompozisyonu üzerinde paranızın karşılığını fazlasıyla almanızdır. Egzersizin özellikle karın yağlarını erittiğini, çünkü dolaşımdaki insülin seviyelerini düşürerek vücuda yağ tutma sinyali verdiğini ve karaciğerin, özellikle de iç organlardaki yağ birikintilerinin yakınındaki yağ asitlerini tüketmesine neden olduğu belirtiliyor.

Kilo vermek için ihtiyacınız olan egzersiz miktarı hedeflerinize bağlı. Çoğu insan için bu, neredeyse her gün 30 ila 60 dakikalık orta ila şiddetli egzersiz anlamına gelebilir.

İçeriğin devamına
www.guzelyasa.com.tr'den ulaşabilirsiniz.

Sıkı ve ince bir karna sahip olmak harika görünmenizi sağlamaktan çok daha fazlasıdır; daha uzun yaşamanıza yardımcı olabilir. Daha büyük bel ölçüsü daha yüksek kalp hastalığı, diyabet ve hatta kanser riski ile bağlantılıdır. Kilo vermek, özellikle de göbek yağını azaltmak, kan damarlarının işleyişini ve uyku kalitesini de iyileştirir.



Kaynak: www.hopkinsmedicine.org

Kas Krampları İçin Muz Yemeli misiniz?

Potasyum ve magnezyum gibi elektrolitler açısından zengin bir meyve olan muz, kas kramplarını hafifletmek için sıklıkla tüketilir. Egzersizden sonra sık görülen ve genellikle bacaklarda, ayaklarda, ellerde, kolları veya karın bölgesinde hissedilen kas kramplarının çeşitli nedenleri olabilir, bunlardan biri de düşük elektrolit seviyeleridir.

Kasların düzgün çalışması için yeterli düzeyde elektrolit gerekir. Potasyum, kasların kasılmasını ve gevşemesini sağlar; beyin ve kaslar arasında iletişim sağlayan bir nörotransmitter görevi görür. Vücutta yeterli potasyum bulunmadığında, beyin ve kaslar arasındaki mesajlaşma yavaşlar. Düşük potasyum seviyeleri, ağrılı kas kramplarına neden olabilir.

Egzersizden sonra muz yemek kas kramplarını hemen gidermeyebilir, ancak muz ve diğer elektrolit açısından zengin gıdalarla beslenmek zamanla kas krampları riskini azaltabilir. Vücut, sağlıklı kas fonksiyonu için yeterli düzeyde potasyum, magnezyum, kalsiyum ve sodyuma ihtiyaç duyar. Bu elektrolitlerin seviyeleri düşük olan kişilerde kas krampları, spazmlar ve güçsüzlük riski artar.

Muzun hafifletmeye yardımcı olabileceği kramp türleri

Muz, elektrolitlerin yanı sıra lif ve karbonhidrat açısından da zengindir. Düşük elektrolit seviyeleri, aşağıdaki kas krampı türlerinin riskini artırabilir:

- Bacak krampları
- Regl krampları
- Egzersiz sonrası kas krampları

Kramplara iyi gelen diğer besinler

Elektrolit açısından zengin besinler kas kramplarına iyi gelebilir. Potasyum, magnezyum, kalsiyum ve diğer besin maddelerini iyi bir şekilde sağlayan besinleri tüketebilirsiniz. Kas kramplarına iyi gelebilecek besinler şunlardır:

- Avokado: Potasyum, kalsiyum, magnezyum ve sağlıklı yağlar
- Fasulye: Fosfor
- Kemik suyu: Potasyum, kalsiyum, magnezyum ve sodyum
- Hindistan cevizi suyu: Potasyum
- Yapraklı yeşil sebzeler (örneğin, lahana, ıspanak): Potasyum
- Kavunlar: Su, kalsiyum, potasyum ve magnezyum
- Süt: Kalsiyum ve D vitamini
- Kuruyemişler ve tohumlar: Magnezyum
- Zeytin: Sodyum, potasyum ve magnezyum
- Tatlı patates: Potasyum
- Domates: Kalsiyum ve magnezyum

Kas kramplarının nedenleri nelerdir?

Muz potasyum açısından zengindir ve düşük potasyum seviyeleri kas krampları için bilinen bir risk faktörüdür. Kas kramplarının diğer olası nedenleri şunlardır:

- Dehidrasyon
- Diyaliz
- Kaslara yetersiz kan akışı
- Düşük elektrolit seviyeleri (potasyum, magnezyum, kalsiyum)
- İlaçlar (bazı ilaçlar)
- Kas gerginliği veya aşırı kullanım (en yaygın neden)
- Hamilelik

Besleyici olmalarına rağmen, araştırmalar egzersiz sonrası kan potasyum seviyelerini önemli ölçüde artırmadıklarını gösterdiğinden, muz tek başına kas kramplarını hafifletmeyebilir.



Meyve Artıklarını Kullanmanın 7 Yolu

Şekerlemeden sirkeye reçelden turşuya meyve artıklarıyla pek çok şey yapabilirsiniz. Çöpe atmadan tekrar düşünün.

Meyve artıkları mutfağınızda kullanabileceğiniz çok yönlü bir malzemedir. Ev yapımı sirke ve turşudan yaprak çay karışımlarına kadar her türlü lezzetli ürüne dönüştürülebilirler. Karpuz kabuğu, ananas çekirdeği, elma ve armut kabuğu, narenciye kabuğu ve çilek sapı dahil olmak üzere hemen hemen her türlü meyve artığı saklanabilir ve yeniden kullanılabilir.

Meyve Artıkları Nasıl Kullanılır?

Meyve artıkları saklamanın üç ana nedeni vardır. Birincisi, gıda israfını önlemeye yardımcı olur. İkincisi, bir malzemeyi çöpe atmak yerine kullanmak bütçe açısından akıllıca bir harekettir. Üçüncüsü, tariflere hafif tatlı bir lezzet katmanın harika bir yoludur. Artıkları iyice yıkayıp kurutun, ardından aşağıdaki fikirlerden herhangi birini uygulamaya hazır hale gelirler.

Meyve Şekerlemeleri

Şekerlenmiş meyve iki farklı şekilde yapılır: Şurupta kaynatarak veya üzerine şeker döküp kurutarak. Kendi başına lezzetli bir atıştırmalık olmakla birlikte, küp küp doğranıp kurabiye ve kek hamuruna katılarak aromalı bir lezzet katabilir. Portakal, limon, elma, greyfurt ve daha fazlası; kibrit çöpü, ince dilimler veya küp küp parçalar dahil olmak üzere hemen hemen her şekil ve formda şekerleme yapılabilir.

Aromalı Sirke

Sirke, meyve (veya meyve artıkları), su, şeker ve bir başlangıç kültürü (genellikle mevcut bir sirke) içeren alkolik fermantasyon süreciyle yapılır. Çeşitli salata soslarını seviyorsanız, ev yapımı sirke hayatınızı değiştirebilir. Ek bir avantajı da, sirkenin asitlik seviyesi çok yüksek olduğu için raf ömrünün neredeyse sonsuz olmasıdır.

Elma kabukları, ev yapımı elma sirkesine hafif tenenli bir tat verir, ayrıca sirkeleri çilek sapları, kiraz veya kayısı çekirdekleriyle de aromalandırabiliriz.

Kombucha

Kombucha, sirkeye oldukça benzer bir süreçten geçer. Her ikisi de fermente edilmiş sıvılardır, ancak kombu çayın ana maddesi çaydır. Sirke, sirke olmadan önce alkole dönüşürken,

kombu çayı çok daha kısa sürede yudumlanabilir tatlı ve ekşi bir içeceğe dönüşür.

Ev yapımı kombuchayı tatlandırmak için meyve artıkları kullanılabilir. En sevdiğiniz kombucha aroması ne olursa olsun, o meyvenin artıklarıyla demlemeyi deneyin - şeftali ve diğer sert çekirdekli meyvelerin kabukları özellikle lezzetlidir.

Turşu

En tipik turşu malzemesi olan salatalık teknik olarak bir meyvedir, bu nedenle diğer meyvelerin de turşu muamelesi gördüğünde lezzetli olacağı mantıklıdır. Meyvelerin çoğu sebzedden çok daha yüksek şeker içeriğine sahip olmaları nedeniyle çok hızlı mayalanma eğilimindedirler. Eğer dikkatli olmazsanız, az miktarda alkol de geliştirebilirler; bu da fermantasyondan beklentinize bağlı olarak iyi ya da kötü olabilir.

Hangi turşu yöntemini seçerseniz seçin, meyve turşusu yaparken genellikle sebzelerde gördüğünüz sarımsak ve dereotu kombinasyonu yerine daha hoş kokulu ve yumuşak baharatları tercih etmeniz önerilir. Turşu Yapmak İçin En İyi Meyve

Artıkları:

- Karpuz kabukları
- Narenciye kabukları
- Ananas çekirdekleri
- Elma artıkları
- Armut artıkları
- Mango çekirdekleri

Reçeller

Elinizde çeşitli meyve artıkları varsa, bunları ev yapımı reçellere dönüştürebilirsiniz. Belki biraz fazla yumuşamış meyvelerinizi ya da fazla olgunlaşmış şeftalilerinizi vardır; tek ihtiyacınız olan biraz şeker ve bir miktar limon suyu.



Candida Diyeti Nedir?

Spor salonunda ya da açık havada yaptığınız egzersiz sonrası başınızın döndüğü oldu mu? Hemen panik olmayın ama egzersiz sonrası baş dönmesi tedavi gerektiren bir duruma da işaret edebilir. Uzmanlar egzersiz sonrasında görülebilen baş dönmesinin nedenlerini sıraladı. Detaylar içeriğimizde...

Candida diyeti, bağırsaklarda yaygın görünen bir mantar türü olan ve candidiyaz enfeksiyonuna neden olan Candida albicans mantarının büyümesini azaltmayı amaçlar. Şeker, rafine tahıllar ve mantarın aşırı büyümesini teşvik ettiği düşünülen bazı gıdalar bu diyetle kısıtlanır. Candida'nın fazla büyümesi; asetaldehit, ürik asit ve amonyak gibi toksik metabolitleri açığa çıkartır ve bu maddeler kan dolaşımına katılır. Asetaldehit kronik baş ağrılarına, ürik asit eklem ağrısına neden olabilir. Candida mantarının fazla büyümesi sonucu aşağıdaki etkiler görülebilir:

- Yorgunluk,
- Hafif Depresyon,
- Sindirim Sorunları,
- Sinüs Enfeksiyonları,
- Besin Allerjileri,
- Mantar Enfeksiyonları,
- Eklem Ağrıları gibi genel belirtileri vardır.

Candida Diyeti Nasıl Uygulanır?

Candida diyetinin temelinde, basit ve rafine karbonhidratların fazla tüketilmesinin mantarın aşırı büyümesine katkıda bulunduğu inancı bulunur. Bu büyümeyi yavaşlatmak için rafine karbonhidratları, fazla yağlı ve yüksek oranda işlenmiş gıdaları sınırlar. Bu diyet bağırsak sağlığını geri kazanmaya ve aşırı mantar büyümesini çözmeye yardımcı olmak için bitkisel gıdaların tüketilmesini önerir.

Bağırsaktaki bakteriler, mantarın aşırı büyümesini azaltmaya yardımcı olabilecek kısa zincirli yağ asitleri üretmek için lifli fermente eder. Yüksek lifli bir diyet bağırsak bakterilerinin fermentasyonu için besin sağlar.

Sınırlandırılması veya Kaçınılması Gereken Gıdalar

- Alkol
- Beyaz ekmek ve makarna gibi basit karbonhidratlar
- Kızarmış ve yağlı yiyecekler
- Yüksek yağlı gıdalar

- Şekerle tatlandırılmış içecekler
- İşlenmiş etler
- Bal, reçel, akçaağaç şurubu ve diğer şekerler

Dahil Edilecek Gıdalar

- Ispanak ve lahana gibi yapraklı yeşil sebzeler
- Somon, sardalya, hamsi, uskumru gibi yağlı balıklar
- Ceviz gibi kuruyemişler
- Ayçiçeği, chia, kenevir ve keten tohumu
- Tam tahıllar
- Yoğurt
- Tarçın
- Sarımsak
- Lahana turşusu ve kimchi gibi fermente gıdalar ve sebzeler
- Yumurta
- Elma sirkesi

Candida Diyetine Başlamak İçin İpuçları
Kiler temizliği: Öncelikle kilerinizi şekerli atıştırmalıklardan, rafine tahıllardan, yüksek yağlı gıdalardan ve alkolden temizleyin.

Önceliğiniz: Yeşil yapraklı sebzeler, kuruyemişler, tohumlar, yağlı balıklar, yumurta ve şekersiz yoğurt tüketin. Yemek yapısı: Kahvaltı, öğle yemeği, akşam yemeği ve atıştırmalıklar için neler yiyebileceğinizi ana hatlarıyla belirleyin, böylece Candida diyetinin bir parçası olmayan ürünlere yönelmezsiniz.

Candida Diyeti için Yemek Fikirleri
Mikrobiyota çeşitliliğini desteklemek, gerekli lif ve besinleri elde etmek için yağsız proteinlere, kuruyemişlere, tohumlara, yeşil yapraklı sebzelere ve fermente gıdalara öncelik verin.

Kahvaltı alternatifleri

- Ispanaklı ve domatesli omlet
- Çilek ve bademli yoğurt
- Badem sütü veya kefir, ıspanak veya lahana, salatalık, avokado, çilek, öğütülmüş keten tohumu ve

- tarçın veya zencefil ile hazırlanan yeşil smoothie
- Tarçınlı, çilekli veya kivili Chia pudingi

Öğle Yemeği

- Yeşillikler ve kavrulmuş sebzelerle ızgara hindi/tavuk ve avokado salatası
- Sardalya ve avokadolu yeşil salata
- Hindi köftesi ve sebzeli salata
- Ton balığı salatası ile avokado

Akşam Yemeği

- Brokoli ve somon
- Karnabahar pilavı ile tavuk ve sebze kızartması
- Hindi kıyması ile sotelenmiş kabak noodle
- Sebze burger ekmezsiz ya da tam buğday ekmeğiyle
- Hindistan cevizli körili tavuk

Atıştırmalıklar

- Humus veya yoğurt soslu haşlanmış sebzeler
- Katı haşlanmış yumurta
- Tarçınlı, fındıklı ve meyveli yoğurt



Uyarı

Candida diyeti genel ve dengeli bir beslenme programıyla benzerlikler gösterir. Bununla birlikte kişiden kişiye değişebilir ve mantar seviyelerini düşürmeye yaramadığı durumlar oluşabilir. Tekrarlayan mantar büyümesi tıbbi müdahaleler gerektirebilir. Diyetle başlamadan önce sağlık uzmanına sizin için güvenli olup olmayacağını sormanız gerektiğini unutmayın.

Kaynak: <https://www.verywellhealth.com/> - <https://www.drbanucayci.com/>



Hangisi Daha Etkili?

Düşük Yağlı Vegan mı, Akdeniz Diyeti mi?



Yapılan son araştırmalara göre düşük yağlı vegan diyet, Akdeniz diyetine kıyasla, diyet asit yükünü azaltıyor.

“Diyet asit yükü nedir” derseniz, özetle; uygulanan diyetin vücudun asit-baz dengesine nasıl katkıda bulunduğuyla ilgili bir konu. Yüksek diyet asit yükü potansiyel olarak tehlikeli kabul ediliyor; böbrek fonksiyonu ve kilo gibi bileşenleri etkileyebiliyor.

Frontiers in Nutrition dergisinde yayınlanan analiz, düşük yağlı vegan diyetinin diyet asit yükünü nasıl etkilediğini ve bunun kilo değişiklikleriyle nasıl ilişkili olduğunu araştırdı. Sonuçlar, bu diyetle diyet asit yükünü azaltmanın kilo kaybına yardımcı olabileceğini gösteriyor.

Düşük yağlı vegan diyeti nasıl kilo verir?

Bazı gıdalar diyet asit yükünü artırırken, diğerleri ise azaltır. Araştırmaya katılan uzmanlar yaptıkları açıklamada durumu şöyle özetliyor:

“Et, balık, yumurta ve peynir gibi hayvansal ürünler vücudun daha fazla asit üretmesine neden olarak diyet asit yükünü artırır ve bu da metabolizmayı bozan ve vücut ağırlığının artmasına neden olabilen kronik iltihaplanma ile bağlantılıdır. Öte yandan, daha alkali olan bitki bazlı diyetler kilo kaybı, insülin duyarlılığının artması ve kan basıncının düşmesi ile ilişkilidir.”

Bu araştırma, Akdeniz diyeti ve düşük yağlı vegan diyeti uygulayan aşırı kilolu yetişkin katılımcıları içeren bir önceki çalışmanın ikincil analiziydi. Mevcut analizde, araştırmacılar bu diyetlerdeki diyet asit yükünü ve bunun kilo ile nasıl

ilişkili olduğunu incelemeye çalıştılar. Orijinal çalışma, 62 aşırı kilolu yetişkinden oluşan bir grup üzerinde yapılmıştı. Katılımcılar iki gruba ayrıldı. Bir grup 16 hafta boyunca Akdeniz diyeti uygularken, diğer grup düşük yağlı vegan diyeti uyguladı. 4 haftalık bir aradan sonra, gruplar diğer diyetle geçti.

Araştırmacılar, katılımcıların diyet asit yükünü hesaplamak için iki puanlama sistemi kullandılar. İlk puanlama sistemi beş besin maddesini incelerken, diğer sistem de aynı incelemeyi bu sefer kilo ve boyu da dikkate alarak yaptı. Genel olarak, her iki puanlama sisteminde de diyet asit yükü puanı da düşük yağlı vegan diyetle azaldı, ancak Akdeniz diyetinde aynı kaldı.

Ayrıca, katılımcıların düşük yağlı vegan diyetinde, muhtemelen öncelikle vücut yağındaki azalma nedeniyle kilo verdiklerini, ancak Akdeniz diyetinde kilo vermediklerini buldular.

Araştırmacılar ayrıca, diyet asit yükündeki değişikliklerin kilo değişiklikleriyle pozitif ilişkili olduğunu buldular. Yani, diyet asit yükündeki azalma, vücut ağırlığındaki azalma ile ilişkiliydi.

Düşük yağlı vegan diyetinden en çok kimler yararlanır?

Bu araştırma, diyet asit yükünü azaltan diyetlerin belirli faydalar sağladığını ve düşük yağlı vegan diyetin alkalize edici etkisinin kilo vermeye

yardımcı olabileceğini göstermekte. Beslenme uzmanlarının rehberliğinde uygulanabilen düşük yağlı vegan diyetinin bir başka potansiyel faydasını da vurguluyor:

“Düşük yağlı vegan diyet her birey için uygun olmayabilir, ancak bu çalışmanın sonuçları, düşük yağlı vegan diyetin Akdeniz diyetine kıyasla daha düşük diyet asit yüküne sahip olduğunu gösterdi. Bu, kalori alımından bağımsız olarak kilo kaybıyla bağlantılı bir fayda sağlarken, morbid obezite ve gut, arteriyel hastalıklar ve romatoid artrit gibi proinflatuar bağlantıları olan kronik hastalıkları olan bireylere fayda sağlayabilecek vücut üzerinde alkali etkisi yaratıyor.”

Bu çalışma dengeli bir diyetin önemini de destekliyor: Meyve, sebze ve diğer bitki bazlı gıdalar açısından yeterli ve dengeli bir beslenme düzeni sağlığı korumak için ideal bir yöntem.

Bulguları doğrulamak için daha fazla araştırma yapılması gerekiyor

Bu araştırmanın bazı sınırlamaları var. İlk olarak, orijinal çalışmanın katılımcı sayısının az olması, müdahale süresinin kısa olması ve verilerin tek bir merkezden alınması gibi... Ancak araştırmacılar, her bir diyetin süresinin adaptasyonun gerçekleşmesi için yeterince uzun olduğunu belirtiyorlar.

İçeriğin devamına
www.guzelyasa.com.tr'den ulaşabilirsiniz.

Demir ve B12 Deposu: Hindi Etinin Mikro Besin Gücü

Protein bakımından zengin olmasıyla bilinen hindi eti, aynı zamanda önemli mikro besinler açısından da değerli bir kaynak. Özellikle demir ve B12 vitamini gibi vücut için kritik öneme sahip besin öğeleri, hindi etinde bolca bulunur. Bu iki besin, sağlıklı bir yaşam için olmazsa

Demirin Önemi ve Hindi Eti

Demir, kırmızı kan hücrelerinde oksijen taşımak için gerekli olan hemoglobinin ana bileşenidir. Yeterli demir alımı, yorgunluk, halsizlik ve konsantrasyon sorunlarının önüne geçer. Hindi eti, özellikle heme demir içeriği sayesinde vücut tarafından kolayca emilir. Bitkisel kaynaklardaki demire kıyasla, heme demir çok daha yüksek biyoyararlanıma sahiptir.

100 gram pişmiş hindi eti ortalama 1.4 mg demir içerir. Bu oran, günlük

yetişkin demir ihtiyacının (erkekler için 8 mg, kadınlar için 18 mg) önemli bir bölümünü karşılar. Özellikle çocuklar, hamile kadınlar ve yaşlılar gibi demir eksikliği riski yüksek gruplar için hindi eti ideal bir besin kaynağıdır.

B12 Vitamininin Rolü

B12 vitamini, sinir sistemi sağlığını koruyan, kırmızı kan hücresi üretiminde rol oynayan ve DNA sentezine katkıda bulunan hayati bir vitamindir. Eksikliği anemi, sinir hasarı ve bilişsel problemlere yol açabilir.

Hindi eti, yüksek miktarda B12 vitamini içerir; 100 gramında yaklaşık 0.3–0.5 mikrogram B12 bulunur. Bu, günlük ortalama 2.4 mikrogram B12 ihtiyacının karşılanmasında önemli bir destekler. Özellikle vejetaryen olmayanlar için hindi eti, B12 alımında güvenilir bir kaynaktır.

Hindi Eti ile Mikro Besinlerin Sağlık Faydaları

- **Enerji Seviyesi Artışı:** Demir ve B12, enerji metabolizmasını destekleyerek yorgunluğun azalmasına yardımcı olur.
- **Bağışıklık Sistemi:** Demir, bağışıklık hücrelerinin üretimini ve fonksiyonunu destekler.
- **Sinir Sistemi Sağlığı:** B12 vitamini, sinir hücrelerinin yenilenmesini sağlar ve bilişsel fonksiyonları güçlendirir.
- **Kansızlık Riskini Azaltır:** Bu mikro besinlerin eksikliği anemiye neden olabilir, hindi eti bu riski azaltır.

Hindi Eti Nasıl Tüketilmeli?

Mikro besinlerin en iyi şekilde alınabilmesi için hindi eti, sağlıklı pişirme yöntemleriyle tüketilmelidir. Buharda pişirme, fırnlama veya ızgara tercih edilmelidir. Kızartma veya aşırı baharat kullanımından kaçınılması besin değerlerinin korunması açısından önemlidir.

Kaynaklar:

- USDA FoodData Central – Turkey, cooked
- National Institutes of Health (NIH) – Iron

Bir Gün Değil, Her Gün Hindi

Hemen “neden? sorusuna yanıt verelim; besleyici, hafif ve günlük tüketime uygun protein kaynağı olduğu için. Beslenmenin sessiz kahramanını yılbaşı sofralarına hapsettiğimiz için yeterince kendisini ifade edemiyor. Aslında yıl boyunca mutfaklara girmeyi fazlasıyla hak

Diyetisyenlerin “unutulmuş süper besin” olarak tanımladığı bu hayvan, düşük yağ oranı, yüksek protein değeri ve zengin vitamin içeriğiyle öne çıkıyor. Üstelik yalnızca kas geliştirmek isteyen sporcular için değil; bağışıklık sistemini güçlendirmek isteyen yetişkinlerden, hafıza desteği arayan yaşlı bireylere kadar geniş bir yelpazeye hitap ediyor.

Vücut sürekli hücre yenilerken proteine ihtiyaç duyar. Bu yalnızca kaslar için değil, sindirim enzimlerinden bağışıklık sistemine, hormonlara kadar hayati süreçlerin devamı için gerekli.

Yaklaşık 85 gramlık derisiz beyaz hindi eti, 26 gram protein içeriyor. Bu da 72 kilo ağırlığındaki bir bireyin günlük ihtiyacının neredeyse yarısına karşılık geliyor. Proteinin göz ardı edilen yönlerinden biri, bağışıklık sisteminde antikor üretiminden, sindirimde görevli enzimlere, insülin hormonuna ve hatta kalbin kas yapısına kadar vücudun her köşesinde rol oynaması.

Protein içeriğinin yanında hindi etinin dikkat çeken diğer özelliği ise doymuş



yağ oranının son derece düşük olması. Derisiz beyaz et yalnızca 0.5 gram doymuş yağ içeriyor. Hatta koyu etin, yani but kısmının bile derisiyle birlikte 2.5 gram civarında kaldığı biliniyor. Bu rakamlar, aynı miktarda kırmızı ette görülen 7–8 gramlık doymuş yağ

oranlarıyla karşılaştırıldığında, hindi etine önemli bir avantaj sağlıyor. Özellikle kalp hastalığı riski taşıyan bireyler için doymuş yağ alımını sınırlamak hayati önem taşıırken, hindi burada sağlıklı bir tercih olarak öne çıkıyor.

İçeriğin devamına
www.guzelyasa.com.tr'den ulaşabilirsiniz.

Kimler Ne Kadar Tüketmeli?

Kategori	Ne Kadar Tüketmeli?	Neden?
Yetişkin bireyler	Günde 80–120 gr	Kas ve bağışıklık sistemi desteği için
Yaşlı bireyler	Günde 60–80 gr	B12 desteği ve düşük doymuş yağ için
Çocuklar (6–12 yaş)	Haftada 2–3 kez (60–80 gr)	Büyüme döneminde protein ve B vitamini ihtiyacı
Sporcular	Günde 100–150 gr	Yüksek kaliteli protein desteği
Kolesterol hastaları	Derisiz beyaz et tercih edilmeli	Düşük doymuş yağ içerir
Vejetaryen/Vegan bireyler	Alternatif olarak hindi eti önerilmez, B12 takviyesi gerekir	B12 sadece hayvansal gıdalarda bulunur

Şeftalinin Sağlığa Faydaları



göstermektedir. Flavonoidler hafızayı ve bilişi güçlü tutmaya da destek olabilirler. Şeftalilerin turuncu tonlarından sorumlu karotenoidler ise aslında güçlü antioksidanlardır. Antioksidanlar, dokularımıza zarar verebilecek ve iltihaplanmayı tetikleyebilecek moleküller olan serbest radikallere bağlanarak hastalık riskini azaltmaya yardımcı olur.

A ve C vitamini kaynağı

Karotenoidlerin ikinci bir faydası daha var: Vücut onları A vitaminine dönüştürebilir. Küçük bir şeftali, yaklaşık 35 mikrogram A vitaminine eşdeğer miktar içerir, bu da önerilen günlük miktarın yaklaşık yüzde dördüdür. A vitamini, en çok göz sağlığı ve görme üzerindeki rolüyle bilinir.

Besin faydalarını en üst düzeye çıkarmak için soymayın ve kabuklarıyla tüketin.

Kalori ve yağ oranı düşük olan orta boy bir şeftali yaklaşık 50 kalori, 0,5 gram yağ, 0 gram kolesterol ve sodyum, 15 gram karbonhidrat, 13 gram şeker, 2 gram lif ve 1 gram protein içerir. Günlük C vitamini ihtiyacınızın yaklaşık %15'ini karşılayan şeftali E ve K vitaminlerinin yanı sıra folat, demir, magnezyum, fosfor da içerir.

Lif içeriği

Bir adet orta boy şeftali yaklaşık 2,2 gram lif içeriyor. Lif, kabızlığı önleyerek bağırsak sağlığını destekler. Ayrıca kan şekerinin yükselmesini de kontrol altına alır. Şeftali lifin yanı sıra ayrıca prebiyotikler de içerir. Bu prebiyotikler, vücuttaki iltihabı azaltmaya ve bağırsaklık sistemini desteklemeye yardım eder.

Kaynak: .medicana.com.tr - nytimes.com

Su içeriği yüksek meyvelerden olan şeftali, egzersiz sırasında ve sıcak günlerde terle dışarı attığınız potasyum için harika bir kaynak.

Potasyum kasların kasılmasına, kalbinizin kan pompalamasına yardımcı olur. Yapılan araştırmalar potasyumun hipertansiyon, kalp ve damar hastalıklarının önlenmesine destek olduğunu da gösteriyor. Bir küçük şeftali yaklaşık 180 miligram potasyum içeriyor, bu da önerilen günlük miktarın yaklaşık yüzde beşine denk geliyor.

Flavonoidler ve karotenoidler açısından zenginler

Şeftaliler, diğer meyve ve sebzelerde sıkça bir arada görmediğiniz iki pigment grubunu birleştirir. Şeftalinin karakteristik renkleri, flavonoidler ve karotenoidlerden (bitkilerin böceklerle ve güneş ışığının zararlı etkilerine karşı bir savunma mekanizması olarak ürettiği kimyasallar) gelir.

Araştırmalar, şeftalilerin kırmızı ve pembe tonlarını üreten flavonoidler açısından zengin bir diyetle beslenen kişilerin kalp hastalığı riskinin daha düşük olma eğiliminde olduğunu

Düzenli Olarak Karpuz Yediğinizde...

Buz gibi bir dilim karpuz yanında da peynir sıcak yaz günlerinin en sevilen menüsü. Karpuz sadece lezzetli bir meyve değil, aynı zamanda vücudunuzu nemlendirir, besleyicidir ve kaybettiğiniz sıvıları tekrar almanıza yardımcı olur.

1. Sıcak havalarda sıvı alımını artırır

Olağanüstü yüksek su içeriği (yaklaşık %92) ile bilinen karpuz, özellikle terleme yoluyla sıvı kaybının arttığı sıcak havalarda hidrasyonu destekleyebilir.

2. Elektrolit dengesini korur

Dehidrasyon, elektrolit dengesizliğine neden olabilir ve bu da yorgunluk, kas krampları, halsizlik ve daha fazlası dahil olmak üzere bir dizi sağlık sorununa yol açabilir. Su içmeyi karpuzla destekleyerek vücudunuzun dengede kalmasına yardımcı olursunuz.

3. Çok sayıda vitamin içerir

Sadece 200 gr doğranmış karpuz, önerilen günlük C vitamini alımının yaklaşık %15'ini karşılar. Ayrıca, bağırsaklık fonksiyonunu, metabolizmayı, elektrolit dengesini ve genel sağlığı desteklemek için önemli olan A vitamini ve B6 vitamini için de iyi bir kaynaktır. Yaklaşık 200 gr doğranmış karpuz şunları içerir:

- Karbonhidratlar: 12 g
- Diyet lifi: 1 g
- Toplam şeker: 9 g



Her gıdada olduğu gibi, fazla şeker tüketmemek için karpuzu ölçülü yemek önemlidir.

- Protein: 1 g
- Kalsiyum 1 mg
- Sodyum: 2 mg
- Demir: 2 mg
- Potasyum: 170 mg

4. Likopen bakımından zengindir

Likopen, vücudu serbest radikal hasarından korumaya yardımcı olduğu bilinen bir antioksidandır. Bazı kanser türleri, kalp hastalıkları ve diğer kronik hastalıkların riskini azalttığı bilinmektedir. Parlak kırmızı etli karpuzlar bolca likopen içerir.

5. Kalp Sağlığı için Sitrülin Sağlar

Vücudun arginin adlı bir moleküle dönüştürdüğü bu amino asidin doğal kaynakları çok fazla değildir.

Arginin, kan damarlarını gevşetmeye ve kan akışını iyileştirmeye yardımcı olan bir bileşik olan nitrik oksit üretimini destekler. Bazı araştırmalar, karpuzdan elde edilen sitrülünün damar fonksiyonunu iyileştirerek arteriyel elastikiyeti artırabileceğini ve potansiyel olarak kan basıncını düşürebileceğini göstermektedir.

6. Kas ve Sinir Fonksiyonları için Magnezyum Sağlar

Karpuz magnezyum açısından zengin bir kaynaktır. Magnezyum, kaslarınızın ve sinirlerinizin düzgün çalışmasına yardımcı olan ve kan basıncını ve kan şekerini düzenleyen enzimatik süreçlerden sorumludur.

Karamelize Mısırlı Kinoa

Malzemeler

- 1 demet taze soğan
- 1 yemek kaşığı tuzsuz tereyağı
- 2 yemek kaşığı sızma zeytinyağı
- 2 su bardağı mısır tanesi
- 1 adet kapya biber küçük doğramış
- ½ su bardağı bezelye (kabukları soyulmuş)
- 1 su bardağı edamame (olgunlaşmamış soya fasulyesi)
- 2 ½ su bardağı pişmiş kinoa
- ½ su bardağı ufalanmış keçi peyniri
- Tuz ve taze çekilmiş karabiber
- 1 adet limon

Hazırlanışı:

Edamameleri kaynayan suyun içinde 4-5 dakika haşlayın. Kevgir yardımıyla sudan alıp buzlu suda 2-3 dakika bekletip süzün. Yeşil soğanları dilimleyin. Büyük bir döküm tavada tereyağı orta ateşte ısıtın. Mısır ve yeşil soğanların beyaz ve açık yeşil kısımlarını ekleyin, kapya biber ile bezelyeleri de ilave edin; tuz ve karabiberle tatlandırın. Karamelize olana kadar yaklaşık 8 dakika karıştırarak pişirin.

Hafifçe soğumaya bırakın, ardından büyük bir kaseye aktarın ve kinoa, edamame, keçi peyniri ve yeşil soğanın koyu yeşil kısımlarını ekleyin. Tadına göre baharatlayın, sızma zeytinyağı ve limon suyu gezdirip servis yapın.

Mantarlı ve Peynirli Kiş

Malzemeler:

Hamur için

- 100 gr tuzsuz tereyağı, küçük parçalar halinde kesilmiş ve sertleşene kadar dondurulmuş
- 2 ⅔ su bardağı un
- Tuz
- 1 büyük yumurta, ayrıca 1 büyük yumurta sarısı
- ¼ su bardağı artı 3 yemek kaşığı buzlu su

Dolgu için

- 3 yemek kaşığı tuzsuz tereyağı
- 500 gr mantar, ince dilimlenmiş
- Tuz ve taze çekilmiş karabiber
- 2 büyük diş sarımsak kıyılmış
- 9 büyük yumurta
- 3 ¼ su bardağı süt
- 2 ½ su bardağı rendelenmiş çedar peyniri
- Birkaç sap frenk soğanı

Yapılışı

Hamuru hazırlayın: Tereyağı, un ve 1 çay kaşığı tuzu bir mutfak robotunda, iri taneli un haline gelene kadar karıştırın. Yumurta, yumurta sarısı ve suyu çirpin. Un karışımını, yumurta karışımını üzerine damlatarak hamur oluşana kadar karıştırın. Hamuru streç film üzerine alın; dikdörtgen şeklinde şekillendirin ve sarın. Sertleşene kadar en az 1 saat buzdolabında bekletin. Hamuru hafifçe unlanmış bir yüzeyde açın. Sertleşene kadar yaklaşık 15 dakika buzdolabında bekletin.

İçeriğin devamına

www.guzelyasa.com.tr'den ulaşabilirsiniz.

Bezelyeli ve Ispanaklı

Soğuk Çorba

Çorba sadece kış aylarında mı içilir? Bu soğuk çorba tarifi her kaşıktaki ilginç lezzetler sunuyor.

Malzemeler

- 2 yemek kaşığı tuzsuz tereyağı
- 1 demet yeşil soğan (5-6 sap) temizlenip ince doğranmış
- Tuzu ve taze çekilmiş karabiber
- 2 patates, soyulmuş ve küp şeklinde kesilmiş
- 1 su bardağı sebze suyu
- 1 ½ su bardağı bezelye
- 2 su bardağı bebek ıspanak veya sapları ayıklanmış ıspanak yaprakları
- Çırpılmış ekşi krema ve nohut kıtırları, servis için (isteğe bağlı)

Yapılışı

Buzlu su banyosu hazırlayın. Orta boy bir tencerede tereyağını orta-yüksek ateşte eritin. Köpük azaldığında taze soğanları ekleyin, tuzla tatlandırın ve şeffaflaşana kadar karıştırarak pişirin. Patatesleri, sebze suyunu ve 3 su bardağı suyu ekleyin. Kaynatın, ardından ateşi orta-düşük dereceye indirin ve kısmen kapalı olarak 10 dakika pişirin. Bezelyeleri ekleyin; yumuşayana kadar yaklaşık 5 dakika (dondurulmuşsa 2 dakika) pişirin. Ispanağı karıştırın ve ocaktan alın; 5 dakika bekletin.

Partiler halinde çalışarak çorbayı bir blendere aktarın ve çok pürüzsüz olana kadar 1 ila 2 dakika boyunca püre haline getirin. İsterseniz, hiç pürüz kalmaması için ince gözenekli bir süzgeçten geçirin.

Püre haline gelen çorbayı büyük bir kaseye aktarın; kaseyi buz banyosuna koyun. Ara sıra karıştırarak yaklaşık 30 dakika tamamen soğumaya bırakın. Hava geçirmez bir kaba aktarın ve en az 4 saat soğuyana kadar buzdolabında saklayın. Tuz ve karabiberle tatlandırın; kıvamı çok koyuysa daha fazla su veya sebze suyu ekleyerek inceltin. Küçük kaselerde, her birine bir kaşık ekşi krema, ıspanak yaprağı ve nohut çıtır ve bir tutam karabiber ekleyerek servis edin.

Spot xx Un kullanmadık, yulaf ezmesiyle yaptık!

Kahvaltıda, Brunch'ta ya da Öğlen...

Fırında Kabaklı Frittata

Bu kabaklı frittata tarifi fırında pişiyor; her çatalda erimiş, kremesi peyniri ve yumuşak kabak dilimlerini hissedecek ve afiyetle yiyeceksiniz.

Malzemeler:

- 1 adet orta boy kapak, rendelenmiş ya da mandolinle çok ince dilimlenmiş
- 1 yemek kaşığı sızma zeytinyağı
- Tuz
- 1 diş sarımsak, ince kıyılmış
- 1 çay kaşığı kurutulmuş kekik
- ¼ çay kaşığı pul biber
- ¼ çay kaşığı taze çekilmiş karabiber
- 8 büyük yumurta
- 80 g tam yağlı yoğurt
- 1/2 su bardağı rendelenmiş eski kaşar peyniri
- 100 g beyaz peynir, küpler halinde kesilmiş
- 10 adet çeri domates (ortadan ikiye kesilmiş)

Hazırlanışı

Fırını önceden 180 C'ye ısıtın. İnce bir tabaka zeytinyağı veya eritilmiş tereyağını bir turtta kabının tabanına ve kenarlarına sürün. Büyük yapışmaz bir tavayı orta-yüksek ateşte bir damla su temas ettiğinde cızırdıyana kadar ısıtın. Zeytinyağı, kabak, tuz ve karabiberi ekleyin ve karıştırın. Kabaklar dilim ise tek kat halinde yayın ve kenarları altın sarısı bir renk alana kadar 2-3 dakika pişirin. Sarımsak, kekik ve kırmızı biberi karıştırın ve sarımsak kokusunu salana kadar yaklaşık 30 saniye pişirin. Tavayı ateşten alın.

Yumurtaları büyük bir kaptan yoğurt, rendelenmiş eski kaşar peyniri ve tuz ile pürüzsüz olana kadar çırpın. Kabakları turtta kalıbına aktarın. Yumurta karışımını kabakların üzerine dökün. Beyaz peyniri ve çeri domatesleri en üste eşit olarak dağıtın.

22-25 dakika veya frittata kabarana ve ortası sertleşene kadar pişirin. Fırından çıkarın ve servis etmeden önce yaklaşık 15 dakika soğutun. Hafifçe sertleşecek ve dilimlenmesi daha kolay olacaktır.



4 Kolay Salata Sosu

Yaz aylarında en sık tüketilen yiyeceklerden olan salatalar için evde kendiniz enfes ve pratik soslar hazırlayabilirsiniz. Tek yapmanız gereken malzemeleri bir araya getirmek ve karıştırmak. Bu dört tarifle salatalarınızı bir üst seviyeye taşıyın.

Yeşil Sos ve Dip

Malzemeler

- ½ su bardağı ekşi krema
- ½ su bardağı mayonez
- 1 adet hamsi filetosu, yıkanmış ve kurulmuş
- ¾ su bardağı hafifçe sıkıştırılmış taze düz yapraklı maydanoz yaprakları
- ¼ su bardağı hafifçe sıkıştırılmış taze fesleğen yaprakları
- 2 adet taze soğan, beyaz ve açık yeşil kısımları koyu yeşil kısımlarından ayrılmış
- Tuz ve taze çekilmiş karabiber
- 2 yemek kaşığı hafifçe sıkıştırılmış doğranmış taze tarhun yaprakları

Yapılışı

Ekşi krema, mayonez, hamsi, maydanoz, fesleğen, taze soğanın beyaz ve açık yeşil kısımları, 1/2 çay kaşığı tuz ve bir tutam karabiberi bir mutfak robotunda karıştırın ve pürüzsüz olana kadar püre haline getirin. Bir kaseye aktarın. Taze soğanın üst kısımlarını ince ince doğrayın ve tarhun ile birlikte sosun içine karıştırın. Tuz ve karabiber ile tatlandırın sosunuz kullanıma hazır.

Salatanızın lezzetine
lezzet katacak,
yapımı kolay leziz sos
önerilerimizi deneyin.

Hardal ve Otlı Vinaigrette

Malzemeler

- 1 çay kaşığı Dijon hardalı
- ½ çay kaşığı kıyılmış sarımsak
- 2 yemek kaşığı elma sirkesi
- ¼ su bardağı sızma zeytinyağı
- ¼ su bardağı doğranmış karışık otlar (tarhun, frenk soğanı ve kişniş gibi)
- Tuz ve karabiber

Yapılışı

Hardal, sarımsak ve sirkeyi karıştırın. Zeytinyağını yavaşça çırparak ekleyin. Otları karıştırın. Tuz ve karabiberle tatlandırın.



Çiftlik Salatası Sosu

Malzemeler

- 1 su bardağı ayran
- ½ su bardağı ekşi krema
- ¼ su bardağı mayonez
- 1 ½ çay kaşığı doğranmış taze kekik yaprağı
- ¼ küçük diş sarımsak, doğranmış
- Bir tutam acı biber
- Tuz ve öğütülmüş karabiber

Yapılışı

Orta boy bir kasede ayran, ekşi krema ve mayonezi pürüzsüz olana kadar çırpın. Kekik, sarımsak ve acı biberi ekleyip çırpın. Tuz ve karabiberle tatlandırın.



Bal-Balsamik Sos

Sadece dört malzemeyle hazırlanan bu kolay bal-balsamik sos, yeşilliklerinizi canlandıracak.

Malzemeler

- ¼ su bardağı sızma zeytinyağı
- 2 yemek kaşığı balsamik sirke
- 1 yemek kaşığı bal
- 1 çay kaşığı Dijon hardalı
- Tuz ve öğütülmüş karabiber

Yapılışı

Küçük bir kasede sirke, bal, hardal ve zeytinyağını karıştırın. Tuz ve karabiberle tatlandırın.



5 Yaz Sosu

Son dakika arkadaşlarınız geldiğinde veya hızlıca hazırlayabileceğiniz bir yemek gerektiğinde, bu yaz sosları lezzet dolu ve yapımı çok kolay.

1-Salsa Fresca

Tortilla cipsleri ve daha fazlası için en kolay sos.

Malzemeler

- 2 orta boy domates, iri doğranmış
- 1 küçük beyaz soğan, küçük küpler halinde doğranmış
- 1 jalapeño, kıyılmış
- 1 diş sarımsak, kıyılmış
- 1 çorba kaşığı taze limon suyu
- Tuz ve karabiber
- ½ su bardağı kişniş yaprakları, kabaca doğranmış

Yapılışı

Orta boy bir kasede domates, beyaz soğan, jalapeño, sarımsak ve taze limon suyunu karıştırın. Tuz ve karabiberle tatlandırın ve karıştırın. En az 15 dakika (veya üstü kapalı olarak 4 saate kadar) bekletin. Servis

yapmadan hemen önce kişniş yapraklarını karıştırın.

Ev yapımı salsa fresca, hava geçirmez bir kapta buzdolabında dört güne kadar saklanabilir, ancak en iyi lezzet ve kıvamı ilk bir veya iki gün içinde tüketildiğinde elde edilir.

Salsa Fresca'yı kullanma:

Nachos veya tacoların üzerine kaşıkla koyabilirsiniz - özellikle çıtır balık veya karides tacolarıyla çok lezzetli olur. Çırpılmış yumurtaya karıştırabilir veya dilimlenmiş avokado ve bir kaşık ekşi krema ile klasik peynirli omlete ekleyebilirsiniz. Yulaf kasenize ekleyebilirsiniz.

2-Tahinli Yoğurt Dip

1/2 su bardağı yoğurt, 1/4 su bardağı tahin, bir çorba kaşığı harissa, 2 çay kaşığı taze limon suyu ve 1-2 çorba kaşığı suyu çırpın; tuz ile tatlandırın. Üzerine zeytinyağı gezdirin ve baby havuçlarla servis edin.

3-Frenk Soğanı Ezmeli Avokado Sosu

Bir büyük veya iki küçük soyulmuş, çekirdeği çıkarılmış avokadoyu ezin. 1/4 fincan ince doğranmış taze frenk soğanı ve 2 çay kaşığı elma sirkesi ekleyip karıştırın. Tuz ve taze çekilmiş karabiberle tatlandırın. Üzerine biraz daha frenk soğanı ekleyin ve ince dilimlenmiş turp "cipsleri" ile servis edin.

4-Limonlu Ricotta Sosu

2 su bardağı ricotta peyniri, 2 yemek kaşığı zeytinyağı ve 2 yemek kaşığı taze limon suyunu karıştırın. Tuz ve taze çekilmiş karabiberle tatlandırın. Üzerine zeytinyağı ve biraz karabiber serpin; haşlanmış brokoli ile servis edin.

5-Kremalı Enginar Sosu

Malzemeler

- 1 kavanoz (340 g) konserve enginar kalbi
- 3 adet yağda konserve hamsi filetosu
- Maydanoz yaprakları
- 500 g yoğurt
- ¼ su bardağı sızma zeytinyağı
- Tuz ve karabiber
- Servis için kızarmış ekmek veya krakerler

Yapılışı

Enginarları süzün, 3 yemek kaşığı konserve sosunu ayırın. Enginar, ayırdığınız sosu, hamsi ve maydanozu bir mutfak robotunda ince ince doğrayın. Yoğurt, yağ, 2 çay kaşığı tuz ve 1/4 çay kaşığı karabiber ekleyin; birkaç kez daha robottan geçirerek malzemeleri eşit şekilde karıştırın. Servis kasesine aktarın. Üzerine sızma zeytinyağı gezdirin.

Dondurmalı Sandviçler

Harika bir dondurmalı sandviçin sırrı kurabiyedir.

Sadece çocuklar değil, büyükler de bu serin ve leziz kurabiyelere bayılıyor.



Malzemeler

- 1 su bardağı ağırlanmamış un
- ¼ su bardağı kakao
- 1 çay kaşığı kabartma tozu
- ½ çay kaşığı tuz
- 1 ½ su bardağı çikolata, parçalara bölünmüş
- ½ su bardağı eritilmiş bitkisel yağ
- 1 çay kaşığı vanilya
- 2 büyük yumurta
- ¾ su bardağı açık kahverengi şeker
- ½ su bardağı toz şeker
- Dondurma, örneğin fıstık, karamel, çikolata ve çilek

Yapılışı

Fırını 175 C'ye önceden ısıtın, iki fırın tepsisine yağlı kağıt serin. Bir kasede un, kakao, kabartma tozu ve tuzu karıştırın. Çikolatayı, kaynayan su dolu bir tencerenin üzerine (içine değil) yerleştirilmiş ısıya dayanıklı bir kasede veya mikrodalgada, her 10 saniyede bir karıştırarak eritin. Yağ ve vanilyayı karıştırarak ekleyin. Yumurtaları her iki şekerle birlikte

orta-yüksek hızda soluk, kabarık ve hacmi iki katına çıkana kadar yaklaşık 5 dakika çırpın. Un ve çikolata karışımlarını, her ikisini de iki kez ekleyerek, sadece birleştirmek için yavaşça katlayın (fazla karıştırmayın). Hamurdan 2 yemek kaşığı kadar alıp top yapın ve hazırladığınız tepsilere aralıklarla yerleştirin. Kurabiyeler yayılıp kubbe şekli alana ve üstlerinde küçük çatlaklar oluşmaya başlayana kadar 8 ila 10 dakika pişirin. Tepsileri 5 dakika soğumaya bırakın, ardından kurabiyeleri tabağa alın ve tamamen soğumaya bırakın.

Bu sırada, dondurmaya buzdolabında yumuşayana kadar, ancak erimeden yaklaşık 20 dakika bekletin. 2 kurabiye arasına aldığı kadar dondurma koyun; kalan dondurma ve kurabiyelerle aynı işlemi tekrarlayın. Dondurma sertleşene kadar en az 1 saat dondurun, ardından 1 haftaya kadar saklamak için dondurucu poşetine aktarın. Servis etmeden önce renkli şekerler, damla çikolata ya da kuru yemiş parçalarını dondurma etrafında kullanın.

Yaban Mersinli Limonlu Muffin



Malzemeler

- 2 ½ su bardağı un
- 1 ¾ çay kaşığı kabartma tozu
- ¼ çay kaşığı karbonat
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 su bardağı şeker
- 2 büyük yumurta, oda sıcaklığında
- 1 ½ çay kaşığı limon kabuğu rendesi
- artı ½ çay bardağı limon suyu
- ¼ su bardağı tam yağlı süt, oda sıcaklığında
- 100 gr tuzsuz tereyağı, eritilmiş ve soğutulmuş
- 1 ¼ su bardağı yaban mersini

Hazırlanışı

Fırını önceden ısıtın, muffin kalıbını hazırlayın. Orta boy bir kaptaki kuru malzemeleri; un, kabartma tozu, karbonat ve tuzu karıştırın.

Aynı bir kaptaki şeker, yumurta, limon kabuğu rendesi, suyu ve sütü çırpın. Eritilmiş tereyağını çırpın.

Islak malzemeleri kuru malzemelerle sadece birleşene kadar karıştırın. Yaban mersinlerini ilave edip tekrar karıştırın.

Hamuru muffin kaplarına eşit olarak bölüştürün ve her birine 1/4 su bardağı kadar ekleyin.

İsterseniz üzerine şeker serpin. Yaklaşık 20 dakika pişirin. Tepside 5 dakika soğutun, ardından tamamen soğuması için ızgara teline aktarın.

Ahududulu Sorbe

Malzemeler:

- 1 su bardağı şeker
- 1 su bardağı su
- 2 yemek kaşığı limon suyu
- 3 su bardağı taze ahududu
- 2 yemek kaşığı portakal suyu

Hazırlanışı:

Şurup Hazırlama Şurup için, orta boy bir tencerede şeker ve suyu orta ateşte sadece kaynamaya başlayana kadar ısıtın ve karıştırarak şekerin erimesini sağlayın. Ocaktan alın; limon suyunu karıştırın. Orta boy bir kaseye aktarın; üzerini kapatın ve tamamen soğutun.

Ahududu Püresi Hazırlama Ahududu ve portakal suyunu mutfak robotuna veya blendera koyun. Üzerini kapatın ve pürüzsüz olana kadar işleyin veya karıştırın. Püreyi ince bir süzgeçten geçirin; çekirdekleri atın. Püreyi soğutulmuş şuruba karıştırın.

Dondurma ve Servis Ahududu karışımını bir kaba yayın. Üzerini kapatın ve yaklaşık 4 saat veya katılaşana kadar dondurun. Karışımı bir çatalla parçalayın; gerekirse yarısını mutfak robotuna veya blendera koyun, 60 saniye boyunca veya pürüzsüz ve rengi açılana kadar karıştırın.

Sorbe'yi tekrar kaba alın; üzerini kapatın ve 6 ila 8 saat daha veya katılaşana kadar dondurun. Servis etmek için oda sıcaklığında 5 dakika bekletin.



En Sık Yapılan 7 Gıda Güvenliği Hatası



En yaygın gıda güvenliği hatalarından kaçınmak, sağlığınız ve başarılı bir yemek için çok önemlidir. Sonuçta, farklı pişirme yöntemlerini veya malzemeleri ne kadar iyi bilerseniz bilin, gıda zehirlenmesine neden oluyorsa yemeğin tadını çıkaramazsınız değil mi?

Gıda güvenliği konusunda yapılması ve yapılmaması gerekenleri öğrenmek zor gelebilir. Ancak temel uygulamaları benimsemeye başladığınızda, bunların kısa sürede rutininize eklendiğini fark edeceksiniz. Nereden başlayacağınızı bilmiyorsanız, gıda güvenliği uzmanlarının kaçınılması gerektiğini söylediği bu yaygın hataları göz önünde bulundurun.

Soymadan Önce Sebzeleri Yıkamamak

Soymayı planladığınız sebze ve meyveleri yıkamak anlamsız bir adım gibi görünebilir; yüzeydeki kir ve mikroplar soyulduğunda yok olmaz mı? Uzmanlara göre bu her zaman böyle değil. Uzmanlar sebzenin kabuğundaki kir ve hastalık yapıcı patojenlerin soyucuya, oradan da kestiğiniz sebze ve meyvelere bulaşabileceğini söylüyor. Bu durum, pişirme işlemi sırasında ısı mikropları yok ettiği için özellikle çiğ olarak yenilecek ürünler için endişe verici bir durum.

Çözüm: Sebzeleri soymadan önce temiz bir sebze fırçası ile akan su altında yıkamalısınız. Sebzeleri elmeden önce ellerinizi yıkamayı da unutmayın.

Artanları uzun süre saklamak

Bir başka hata da artan yiyeceklerin buzdolabında ne kadar süre saklandığını göz ardı etmektir. Unutmayın bakteri ve mantarlar her yerdedir ve yiyecekler buzdolabına konmadan önce bile üzerlerinde bulunabilir. Bu mikroorganizmalar buzdolabında bile yavaşça çoğalabilir, bu nedenle birkaç gün sonra sayıları birini hasta edecek kadar artabilir.

Çözüm: Artan yiyecekler üç ila dört gün içinde tüketilmelidir. Ayrıca, artanları yeniden ısıtıyorsanız, iç sıcaklıklarının en az 165 dereceye ulaştığından emin olun. Bu, gıdalardaki zararlı mikropların yok olmasını sağlayacaktır.

Sebzeler ve Çiğ Et için Aynı Kesme Tahtasını Kullanmak

Her şey için tek bir kesme tahtası kullanmak cazip gelebilir, ancak hem sebze ve meyveleri hem de çiğ eti hazırlamak için aynı tahtayı kullanmak ciddi bir gıda güvenliği hatası olabilir. Çiğ et, sizi çok hasta edebilecek patojenik bakteriler içerir, bu nedenle kontaminasyonu (bulaşmayı) önlemek için diğer tüm gıdaların ayrı tutulması çok önemlidir.

Çözüm: Sebze ve çiğ et için ayrı kesme tahtaları satın alın. Mümkünse, kolayca ayırt edebilmeniz için farklı renkli tahtalar seçin. Ayrıca, pişmiş eti kesmeniz gerekiyorsa, çiğ sebzeler

için ayrılmış tahtayı veya üçüncü bir ayrı tahtayı kullanın.

Et Termometresi Kullanmamak

Et pişirirken genellikle görsel ipuçlarına (renk ve doku gibi) güveniyorsanız, bir et termometresi satın almanın zamanı gelmiş olabilir. Gıda güvenliği uzmanları, görsel ipuçlarının zararlı patojenlerin öldürüldüğünün güvenilir göstergeleri olmadığını, çünkü etten ete farklılık gösterdiğini söylüyor. Söz konusu görsel ipuçlarının algılanmasının da kişiden kişiye değişebileceğini belirtiyor.

Çözüm: Pişirme derecesini en doğru şekilde belirlemek için, et termometresini etin en kalın kısmına sokun. Her proteinin ulaşması gereken minimum iç sıcaklığı vardır, ancak şüpheniz varsa, termometrenin 165 dereceyi gösterdiğinden emin olun.

Dondurulmuş Gıdaları Tezgah Üzerinde Çözdürmek

Dondurulmuş gıdaları tezgah üzerinde çözdürmek kolay olabilir, ancak gıda güvenliği riski oluşturur. Uzmanlar, bu uygulamanın “gıdaları, çoğu bakterinin hızla çoğaldığı ve muhtemelen toksin ürettiği 40 ila 140 derece arasındaki tehlikeli sıcaklık aralığında tuttuğunu” açıklıyor. Bu, gıda kaynaklı hastalık riskini artırır, hatta gıda pişirilmiş olsa bile...

Çözüm: Tavuk gibi dondurulmuş gıdaları güvenli bir şekilde çözmek için, buzdolabına veya soğuk su dolu bir kaseye (veya lavaboya) koyun ve suyu her 30 dakikada bir suyu değiştirin. Bu, suyun sıcaklık açısından tehlikeli bölgeye girmesini önleyecektir.

Yiyecekleri Çok Uzun Süre Oda Sıcaklığında Bekletmek

Oda sıcaklığında bırakılan yiyeceklerin görünüşünde ve kokusunda bir sorun olmayabilir, ancak bu, onları yemenin güvenli olduğu anlamına gelmez. Belirli bir süre sonra, hastalık yapıcı bakteriler çoğalabilir ve sizi hasta edecek kadar büyük sayılara ulaşabilir. Bu nedenle, görsel ipuçlarına güvenmek yerine, yiyeceklerin oda sıcaklığında ne kadar süreyle bekletildiğini dikkate almak çok önemlidir.

Çözüm: Pişmiş yiyecekleri asla iki saatten fazla oda sıcaklığında bırakmayın. Buzdolabının soğuk sıcaklığı bakteri üremesini yavaşlatabileceği için, artan yiyecekleri mümkün olan en kısa sürede buzdolabına koyun.

Birçok kişi bakterileri temizlemek için çiğ tavuğu yıkar, ancak bu uygulama yarardan çok zarar verebilir. Zararlı bakterileri yok etmenin tek yolu tavuğu iyice pişirmektir.

Yaz sıcaklığında havuza ya da deniz yüksek bir yerden atlamadan önce düşünmekte fayda var.

Böyle de Atlanmaz ki!

Denize ve havuza atlarken nelere dikkat etmelisiniz?

Yaz aylarında tekne turları, iskeleler ve yüksek kayalıklar; özellikle gençlerin serinlemek ya da eğlenmek için suya atladıkları alanlara dönüşüyor. Sosyal medyada sıkça karşımıza çıkan bu atlayışlar her ne kadar keyifli ve cesurca görünse de, aslında ciddi sağlık riskleri taşıyabilir. Özellikle yüksekten denize ya da havuza atlamak, vücut bütünlüğüne, iç kulak sistemine, omurlığe hatta hayati organlara bile zarar verebilir.

Tehlike Ne Zaman Başlıyor?

Yüksek bir yerden atladığınızda vücudunuz, saniyeler içinde hızla suya çarpar. Su, sanılanın aksine yüksek hızla üzerine düştüğünüzde, taş gibi çok sert bir yüzey haline gelir. Yükseklik arttıkça çarpmanın şiddeti de büyür. Bu da, sadece ciltte değil, iç organlarda da travmalara neden olabilir.

En Sık Görülen Sağlık Sorunları:

1. Vertigo ve İç Kulak Hasarları

Yüksekten suya ani ve sert giriş, baş bölgesine yoğun basınç uygulayabilir. Bu durum, denge merkezi olan iç

kulağın zarar görmesine ve kalıcı vertigo (baş dönmesi, dengesizlik hissi) gelişmesine neden olabilir. Vertigo bir kez başladı mı, kişinin günlük yaşam kalitesi önemli ölçüde bozulur.

2. Omurilik ve Boyun Yaralanmaları

Özellikle bilinmeyen derinlikteki sulara ya da yanlış açıyla yapılan atlayışlarda, omurilik ciddi hasar görebilir. Boyun kırıkları ve felç vakaları, yüksekten suya atlamanın en dramatik sonuçları arasında yer alır.

3. İç Organ Yaralanmaları ve Kanamalar

Göğüs ya da karın üzerine gelecek şekilde suya düşmek, karaciğer ve dalak gibi iç organlarda zedelenmelere ve iç kanamalara yol açabilir. İlk anda fark edilmeyen bu durumlar zamanla hayati tehlikeye dönüşebilir.

4. Bilincin Kapanması ve Boğulma Riski

Şiddetli çarpma, vücutta şok etkisi yaratabilir. Bu durumda kişi kısa süreli bilinç kaybı yaşayabilir. Suda bilinç kaybı ise boğulmayla sonuçlanabilecek kadar ciddi bir risk oluşturur.

5. Kulak Zarı Patlaması ve Sinüzit Atakları

Baş üstü atlayışlarda kulağa aniden su girmesi, kulak zarını patlatabilir. Aynı zamanda basınç değişimi sinüslerde enfeksiyonlara neden olabilir.

Bunlara Dikkat Edin

- Derinliği bilmediğiniz sulara kesinlikle atlamayın. Sığ suya atlayışlar, omurga yaralanmalarının başlıca nedenidir.
- Kayalık, taşlık ya da yosunlu alanlardan uzak durun. Zeminin yapısını gözle kontrol etmek mümkün değildir; küçük bir hata istenmeyen sonuçlar doğurabilir.
- Yüksekliği göz önünde bulundurun. 1-2 metre yükseklik bile risklidir; 5 metreden fazlası ise ciddi sakatlanmalara açık hale gelir.
- Daha önce atlanmış olmanız sizin için güvenli olduğu anlamına gelmez. Her kişinin vücut yapısı ve atlayış biçimi farklıdır.
- Isınmadan atlamayın. Kasların ani hareketlere hazır olması gerekir.

İçeriğin devamına
www.guzelyasa.com.tr'den ulaşabilirsiniz.

Güneş Işığı Dost mu Düşman mı?



Aşırı sıcaklar nedeniyle özellikle son günlerde sıkça şikayet ettiğimiz güneş ışınlarıyla ilgili birbirleriyle çelişen haberler okuyoruz. Güneşten kaçınmalı mıyız yoksa onu kucaklamalı mıyız? Neye inanmalıyım?

Onlarca yıldır uzmanlar, güneşe maruz kalma konusunda “azın daha çok” olduğunu söylediler. Güneşten gelen ultraviyole ışık cildi yaşlandırabilir ve cilt kanserine neden olabilir. İnsanlar D vitamini yiyeceklerden veya takviyelerden de alabilirler. Son yıllarda, bazı bilim insanları bu düşünceleri sorgulamaya başladı, çünkü araştırmalar, ölçülü güneşe maruz kalmanın, en azından belirli bağlamlarda, bazı faydaları olabileceğini öne sürüyor ve D vitamini takviyelerinin her zaman iyi bir alternatif olmayabileceğini belirtiyorlar. “SPF 50 olmadan asla dışarı çıkmayın” yaklaşımı, güneşe maruz kalmayı evrensel olarak zararlıymış gibi gösterse de risk faktörlerinize uygun olarak “ölçülü güneşe maruz kalma”, farklı faydalar sunabilir.

iyileştirebileceğinden emin değiller, ancak “cildin kan damarlarını gevşeten ve kan basıncını düşüren nitrik oksit adı verilen bir gaz salgılamasına neden olduğunu biliyorlar”, diyor Dr. Weller.

Örnek araştırmalar

Bazı araştırmacılar ise güneş ışınlarının daha uzun bir yaşama yol açıp açamayacağını merak etti. 2014 yılında, yaklaşık 30.000 İsveçli kadını 20 yıl boyunca takip eden bir çalışmada, bilim insanları güneşe maruz kalmaktan kaçınanların, güneş ışığına daha çok maruz kalanlara göre bu süre zarfında iki kat daha fazla ölüm olasılığına sahip olduğunu ortaya koydu. Oysa başlangıçta düşünülen, güneşe maruz kalan kadınların daha ölümcül bir cilt kanseri türü olan melanom teşhisi alma

olasılığının daha yüksek olmasıydı. Güneş ışığı, iltihaplanmayı ve bağışıklık hücrelerini kontrol ederek bağışıklık sistemini desteklemeye de yardımcı olabilir. 11 multipl skleroz hastası üzerinde yapılan küçük bir çalışmada, araştırmacılar ultraviyole B ışığının iltihaplanmayı yatıştıran ve semptomları hafifleten belirli bağışıklık hücrelerini aktive ettiğini buldular. Farklı araştırmalar da UV ışığına maruz kalmanın egzama, sedef hastalığı ve diğer bağışıklıkla ilgili rahatsızlıkları olan kişilerde semptomları iyileştirebileceğini gösterdi. Uzmanlar ayrıca güneşte keyif yapmanın sizi daha mutlu edebileceğini de ekliyor.

İçeriğin devamına
www.guzelyasa.com.tr'den ulaşabilirsiniz.



Yaralarınız Neden İyileşmiyor?



Herhangi bir sebepten dolayı yaralandınız diyelim; yaranız uzun süre iyileşmiyorsa altta yatan farklı nedenler olabilir. Yaralar iyileşme aşamalarından geçerken, altta yatan tıbbi durumlar, bazı ilaçlar, bireysel yaşam tarzı faktörleri ve beslenme yetersizlikleri dahil olmak üzere birçok nedenden dolayı bir yaranın iyileşmesi daha uzun sürebilir.

1. Enfeksiyon

Enfeksiyon vücudun iyileşme sürecini yavaşlatır çünkü vücut yaralanmayı iyileştirmek için enfeksiyonla savaşmakla çok meşguldür. Bir enfeksiyonunuz olduğuna dair işaretler şunlardır:

- Enflamasyon
- Dokunulduğunda kızarıklık veya sıcaklık
- Şişme
- Sarı kabuklar

2. Zayıf Kan Dolaşımı

Zayıf kan dolaşımı yara iyileşmesini yavaşlatabilir. Yaraların düzgün bir şekilde iyileşmesi için yaralı bölgeye yeterli miktarda kan gitmesi gerekir. Kan, vücudun kardiyovasküler sistemi aracılığıyla bir kesik veya yaralanmanın iyileşmesi için gereken oksijen ve besin maddelerini taşır.

3. Besin Eksikliği

Vücut, bir yaranın hasarlı derisini onarmaya yardımcı olmak için belirli besin maddelerine ihtiyaç duyar. Beslenmenizde veya takviye yoluyla bunlardan yeterince almazsanız, vücudunuz yeterince iyileşmek için gerekli araçlara sahip olmayacaktır. Vücudunuzun iyileşmesi için ihtiyaç duyduğu besinler şunlardır:

- Demir
- Protein
- Selenyum
- A Vitamini
- C Vitamini
- D Vitamini
- Çinko

4. Kronik Sağlık Koşulları

Diyabet, zayıflamış bağışıklık sistemi veya metabolik sendrom gibi çeşitli kronik sağlık sorunları yaraların yavaş iyileşmesine katkıda bulunabilir. Yara iyileşmesinin yavaşlamasına neden olabilecek diğer durumlar şunlardır:

- Genetik bozukluklar
- İnflamatuvar bozukluklar
- Böbrek yetmezliği

5. Kanser

Bir kişi kanser olduğunda, bağışıklık sisteminin kendini onarma yeteneği zayıflar (bağışıklık sistemi baskılanır) ve yaraları hızlı bir şekilde iyileştirme yeteneği engellenir.

6. Kanser veya Diğer Durumlar için Tedaviler

Bazı ilaçlar ve tedaviler yaraların iyileşmesini yavaşlatabilir çünkü bağışıklık sisteminin yaralanmalara nasıl tepki verdiğini etkilerler. Yara iyileşmesinin yavaşlamasına neden olabilecek tedaviler şunlardır:

- Kemoterapi
- Radyasyon
- Steroidler
- Organ nakli ilaçları
- Kan sulandırıcılar
- Anti-enflamatuvar ilaçlar bağışıklık sisteminin enflamatuvar etkisini durdurarak iyileşmeyi yavaşlatır

7. Aşırı Alkol Tüketimi

Yüksek miktarlarda alkol tüketmek, cilt hücresi üretimini ve bağışıklık sisteminin hareketini yavaşlatma kabiliyeti nedeniyle cildin kendini onarma şeklini olumsuz etkileyebilir.

8. Sigara İçmek

Sigara dumanındaki nikotin ve toksinler kan damarlarını daraltarak yaraya ulaşan oksijen miktarını azaltır. Oksijen yaranın iyileşmesi için hayati önem taşıdığından, yeterli tedarik olmadan iyileşmesi daha uzun sürecektir.

9. Yaş

Bir yaralanmadan sonra, iltihabi bir tepki vücuda iyileşmeye başlamasını söyler. Bu iltihaplanma süreci çok uzun sürdüğünde, yaralar daha yavaş iyileşir. Yaralanma sonrası iltihaplanma süresi yaşlı yetişkinlerde doğal olarak daha uzundur ve bu da yara iyileşmesini yavaşlatır.

10. Bireysel Cinsiyet Hormonları

Daha yüksek östrojen seviyesine sahip olanlar, daha düşük seviyelere sahip olanlara göre daha hızlı yara iyileşmesi

Yaralanma sonrası iltihaplanma süresi yaşlı yetişkinlerde doğal olarak daha uzundur ve bu da yara iyileşmesini yavaşlatır.

yaşayabilir. Bunun nedeni östrojenin yara iyileşmesini düzenlemesidir.

11. Stres Seviyeleri

Stres, yara iyileşmesi de dahil olmak üzere genel sağlığın birçok yönünü etkileyebilir. Psikolojik stres, bağışıklık sisteminin hareketini bozarak yaralanmanın onarımının daha uzun sürmesine neden olabilir.

12. Hatalı Yara Bakımı

Bir yaraya uygun şekilde bakım yapılmaması iyileşme sürecini şu şekilde engelleyebilir:

- Enfeksiyon riskinin artırılması
- Doku onarımının geciktirilmesi
- daha fazla hasara yol açarak yaranın iyileşmesini zorlaştırır

Yaralar Nasıl Daha Hızlı İyileşir?

Bir yaranın bakımını yapmak, yaranın düzgün ve hızlı bir şekilde iyileşmesini sağlayacaktır. Yaranın daha hızlı iyileşmesini sağlamak için:

- Alkolden uzak durun.
- İyileşmeyi engelleyen ilaçlardan kaçınin.
- Sigara içmekten kaçınin.
- Kronik rahatsızlıklar için tedavi planlarına uyun.
- Mümkünse düzenli egzersiz yapın.
- Yara iyileşmesini engelleyebilecek diyabet gibi kronik durumları yönetin.
- Uygun yara bakımı uygulayın.
- Enfeksiyonla savaşan maddeler içeren ürünler kullanın.

Şaşırtıcı bir araştırma, kortikosteroid (kortizon bir kortikosteroid hormonudur) enjeksiyonu yapılan hastaların, hiç tedavi görmeyen veya farklı bir enjeksiyon türü yapılan hastalara kıyasla artrit ilerlemesine dair daha fazla belirtileri gösterdiğini ortaya koydu. Bu bulgular, yaygın bir tıbbi uygulama hakkında önemli sorular ortaya atıyor. Diz artrit hastalarının %10'undan fazlası bu steroid (kortizon bir steroid hormonudur) enjeksiyonlarını yapıyor, ancak araştırma, bunların kısa vadeli rahatlama karşılığında potansiyel uzun vadeli zararlar getirebileceğini öne sürüyor. Buna karşılık, eklemler için jel benzeri bir yağlayıcı olan hyaluronik asit enjeksiyonları yapılan hastalarda artrit kötüleşme belirtileri önlenmekle kalmadı, manyetik rezonans görüntülemelerinde (MR) hastalığın ilerlemesinde azalma da görüldü.

Araştırma Nasıl Yapıldı?

Radiology dergisinde yayınlanan çalışma, 2004'ten 2015'e kadar diz problemi olan kişileri izleyen bir proje olan Osteoartrit Girişimi'ne katılan 210 kişinin verilerini analiz etti. Katılımcıların ortalama yaşı 64 ve yaklaşık %60'ı kadındı; diz artrit görülen kişilerin tipik özellikleri.

Bu çalışmayı farklı kılan, eklem sağlığını değerlendirmek için ayrıntılı MR taramalarının kullanılmasıydı. Araştırmacılar, enjeksiyondan iki yıl önce, enjeksiyon sırasında ve iki yıl sonra çekilen görüntüleri bir puanlama sistemiyle değerlendirdi. Bu sistem, kırıldak, kemik iliği, menisküs, bağlar ve eklem efüzyonunun kapsamlı bir değerlendirmesini sağlıyor.

Katılımcılar üç kategoriye ayrıldı: 44'üne kortikosteroid enjeksiyonu, 26'sına hyaluronik asit enjeksiyonu yapıldı ve 140'ı ise enjeksiyon yapılmayan kontrol grubuna dahil oldu. Kontrol grubu, yaş, cinsiyet, vücut kitle indeksi, artrit şiddeti, ağrı düzeyleri ve fiziksel aktivite açısından karşılaştırılabilir olmalarını sağlamak için eğilim skoru eşleştirme yöntemi kullanılarak özenle seçildi.



Kortizon İğneleri Yarardan Çok Zarar Mı?

Kaynak: studyfinds.org

Diz artriti için kortizon iğnesi yaptırmak ağrıdan kurtulmak için hızlı bir çare olabilir. Ancak yeni bir araştırma rahatsız edici bir bağlantıyı ortaya koyuyor: Bu enjeksiyonlar zamanla eklem hasarının daha hızlı ilerlemesiyle bağlantılı olabilir.

Tedaviler Arasında Belirgin Farklılıklar

Steroid enjeksiyonu alanlar, kontrol grubu ve hyaluronik asit grubuna kıyasla artrit ilerlemesinde önemli ölçüde daha fazla artış gösterdi. Araştırmacılar, steroid enjeksiyonlarının eklemlerin daha hızlı bozulmasıyla bağlantılı olduğuna dair açık istatistiksel kanıtlar buldu. Hasar özellikle diz eklemine yastıklayan pürüzsüz doku olan kırıldakta belirgindi.

Buna karşılık, hyaluronik asit enjeksiyonlarının artrit ilerlemesini yavaşlattığı görüldü. Bu gruptaki hastalar, enjeksiyondan sonra eklem hasarının enjeksiyon öncesine göre azaldığını gösterdi, bu da bu tedavilerin eklem yapısını korumaya yardımcı olabileceğini düşündürdü. Her iki enjeksiyon türü de ağrının

hafiflemesine yardımcı oldu. Steroid enjeksiyonları ağrıyı daha dramatik bir şekilde azalttı (ağrı skorlarını yaklaşık yarı yarıya düşürdü), hyaluronik asit enjeksiyonları ise daha mütevazı ama yine de anlamlı bir ağrı hafiflemesi sağladı. Ancak, sadece steroid enjeksiyonları eklem bozulmasının hızlanmasına yol açabilecek endişe verici bir yan etki gösterdi.

Steroid enjeksiyonu alan 58 yaşındaki bir kadında, takip taramaları yeni tam kalınlıkta kırıldak lezyonları ve kemik iliği hasarı gösterdi. Hyaluronik asit alan 57 yaşındaki bir erkekte ise aynı kırıldak dört yıl boyunca sağlam ve değişmeden kaldı. Bu, sağlık kararlarınız için ne anlama geliyor?

İçeriğin devamına
www.guzelyasa.com.tr'den ulaşabilirsiniz.

Yapay Zeka Doktor Yerine Geçer mi?

Hastalandığınızda ve tıbbi tavsiyeye ihtiyaç duyduğunuzda, bir doktorla mı yoksa bir bilgisayarla mı konuşmayı tercih edersiniz? Maine Üniversitesi'nden yeni bir araştırma, yapay zekanın doktorlardan daha doğru cevaplar verebileceğini öne sürüyor, ancak hastalar için

Araştırmacılar, yapay zekanın karmaşık tıbbi sorulara verdiği cevapları, Amerika Birleşik Devletleri ve Avustralya'daki sağlık sistemlerinde doktorların verdiği cevaplarla karşılaştırdı. Yapay zeka, insan klinisyenlerden daha doğru ve profesyonel cevaplar verdi. Ancak bilgisayarlar gerçekleri doğru bir şekilde ortaya koymada başarılı olsalar da, hastaların çaresizce ihtiyaç duyduğu kritik bir alanda yetersiz kaldılar: duygusal bağ ve empati.

Journal of Health Organization and Management dergisinde yayınlanan bu araştırma, yapay zekanın hassas ve incelikli tıbbi vakaları ele almada insan uzmanlığıyla eşleşip eşleşmediğini anlamak için 7.000'den fazla tıbbi soruyu analiz etti. Bulguları, sağlık



hizmetlerinde dijital geleceğimizin hem inanılmaz vaatlerini hem de endişe verici sınırlamalarını ortaya koyuyor.

Araştırmacılar, hem yapay zeka sistemlerinden hem de doktorlardan gelen tıbbi sorular ve uzman yanıtlarını içeren MEDIQA-QA adlı bir veri setini kullandılar. Yanıtları doğruluk, profesyonellik, bilginin eksiksizliği ve dilin netliği gibi birçok kritere göre değerlendirdiler. Her yapay zeka yanıtı, bu farklı ölçütlere göre 1 ila 10 arasında puanlandı.

Yapay Zeka Yüksek Puan Aldı, Ancak Duygusal Yönü Eksik

Sonuçlar, yapay zeka yanıtlarının genel kalite puanlarında ortalama 10 üzerinden 8 aldığını ve çoğunun 7 ile 9 arasında olduğunu gösterdi. Bu, yapay zeka sistemlerinin, gerçeklere dayalı doğru bilgiler sağlama konusunda genel olarak uzman tıbbi standartlarla uyumlu olduğunu göstermektedir.

Ancak, yapay zeka ve insan yanıtları arasındaki farklar, hastaların sağlık hizmetleri sağlayıcılarından gerçekte

neye ihtiyaç duydukları konusunda önemli bir gerçeği ortaya çıkardı. Yapay zeka yanıtları tutarlı bir şekilde tarafsız ve profesyonel bir üslup sergilerken, insan yanıtları, bakım arayan hastalarla daha iyi bir bağ kuran çok daha geniş bir duygusal ifade yelpazesi gösterdi.

Bu duygusal yelpaze, etkili hasta bakımı için çok önemli. Birisi gizemli semptomlar hakkında endişeleniyorsa veya kronik bir rahatsızlıkla uğraşıyorsa, sadece klinik gerçeklerden daha fazlasına gereksinim duyar. Güvenceye, anlayışa ve bazen sadece birisinin onların iyiliğini önemseyeceğini hissetmeye ihtiyaç duyarlar.

İletişim Tarzı Farklılıkları

Kelime dağarcığı analizi, yapay zeka sistemlerinin sıklıkla "tedavi" ve "yönetim" gibi uygun klinik terimler kullandığını ve bu terimlerin tıbbi alaka düzeyini güçlendirdiğini ortaya koydu. Ancak, insan yanıtlarında daha sık "insanlar", "çocuklar" ve "sağlık" gibi kelimeler yer aldı, bu da tıbbi iletişimde daha geniş, daha kişi merkezli bir yaklaşımı işaret ediyor.

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



Her Şey Trend ise Ben Neyi Alayım Ne Giyeyim?

Yeni moda akımları giderek daha hızlı ortaya çıktıkça, ne satın alacağımıza karar vermek de zorlaştı. Maksimalizmden minimalizme ve aradaki her şeye kadar uzanan trendleri nasıl anlamlandırmalıyız?

Bir zamanlar dergiler, ne giyileceğine neyin moda olduğuna dair kararları veren etkili meceralardı. Editörler defilelere katılır, hangi stillerin, uzunlukların ve renklerin trend olduğunu belirler, bunları sayfalarında yayırlar ve herkesin modaya uygun kalmak için ne satın alması gerektiğini karar verirdi (ya da en azından önerirdi). Şimdi ise sosyal medya sayesinde bu rol, influencerlar, ünlüler, arkadaş grubundaki havalı kız gibi hemen hemen herkes tarafından üstleniliyor. Sonuç olarak, her şey bir trend gibi görünüyor (skinny pantolonlar, geniş pantolonlar, bumster pantolonlar, yüksek bel pantolonlar!), bu da tersine hiçbir şeyin trend olmadığı anlamına geliyor. Trend karşıtı olmak, yani hiçbir şey almamaya veya en azından yeni bir şey almamaya karar vermek bile

trend olduğunda, trendlerin zirvesine ulaştığımızı anlıyoruz.

Gençler de artık neyin moda neyin demode olduğuna dair çelişkili ve durmak bilmeyen uyarılardan bunalmış durumdadır. Bugün pek çoğu kendilerine şu soruyu soruyorlar: “Bunu altı ay sonra giyecek miyim? Peki ya altı yıl sonra?”

Aslında mesele şu: Trendleri anlamının bir yolu yoksa, en iyi çözüm onları görmezden gelmektir. Bunu düşünmenin başka bir yolu da, trendlerin dışında her zaman var olan bir kavram olan “kişisel stili geliştirme” fırsatı olarak görmektir. Geçmişte bazı ikonik isimler Katharine Hepburn, Shirley Chisholm veya Grace Jones gibi kişisel stil sahibiydiler, bu yüzden bugün hala onları örnek alıyoruz.

Kişisel stil, aslında “kendi fikrini bilmek” veya “bağımsız düşünmek” anlamına gelen başka bir ifadedir. Giysiler söz konusu olduğunda, hepimizin zaten bu yolda ilerlemesi gerekir. Neden en kişisel kararları, yani giydiğiniz kıyafetleri başkasına bırakasınız ki?

Pratik olarak bu, gardırobunuzda zaten bulunanlar, gerçekte giydiğiniz şeyler (genellikle bunların sadece bir kısmı) ve neden giydiğiniz hakkında biraz zaman harcayarak düşünmek anlamına gelir. Örneğin, ceket ve pantolonlara yöneliyorsanız, bu bir anlam ifade eder. Etek ve kazakları veya tişörtleri elbiselerden daha çok seviyorsanız, aynı şey geçerlidir. Nötr renkleri seviyorsanız, bu da bir işaret. En iyi çözüm: Kişisel tarzınızı geliştirin.

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



Kendi Kendine Konuşmak Normal mi?

İster içinden ister yüksek sesle, çoğu insan kendi kendine konuşur. Olumlu ve destekleyici olduğunda, kendi kendine konuşma düşünceleri işlemenin, deneyimleri yansıtmanın veya karar vermenin sağlıklı bir yolu olabilir.

Aslında araştırmalar, olumlu kendi kendine konuşmanın özgüveni artırabildiğini ve yüksek stresli görevleri yerine getirirken stres veya korkuyu azaltmaya yardımcı olduğunu gösteriyor. Bununla birlikte, kendi kendinize konuşmanın normal ve sağlıklı olmadığı bazı durumlar da var. Kişinin kendisiyle ilgili olumsuz inançlarını sürekli olarak pekiştiren kendi kendine konuşmalar, düşük öz saygı, depresyon ve diğer ruh sağlığı sorunlarına yol açabilir.

Neden Kendi Kendimize Konuşuruz?

Herkesin bir iç monologu vardır ve bu normaldir; bazıları kendi kendilerine yüksek sesle konuşarak bu monologla meşgul olurken, diğerleri sessiz kalır. İnsanların neden kendi kendilerine konuştuğunu açıklayan iki teori:

Sosyal izolasyon teorisi: Yalnız geçirilen çok fazla zaman, insanların kendi kendilerine konuşma olasılığını artırır.

Bilişsel bozulma teorisi: Kendi kendine konuşma, psikolojik sağlığını etkileyen zor veya travmatik bir şeyle karşılaştığınızda ortaya çıkar. Kendi kendine konuşmanın farklı nedenleri olabilir:

Özeleştir: Kişinin kendisi veya performansı hakkında olumsuz şeyler söylemesi, örneğin “O toplantıda sunumumu daha iyi yapabilirdim.” Kendini pekiştirme: “Hazırladım ve yarınki sunumda iyi iş çıkaracağım” gibi olumlu nitelikleri veya başarıları hatırlatarak kişinin kendisini cesaretlendirmesi.

Kendini yönetme: Kişinin önemli görevleri organize etmesine ve hatırlamasına yardımcı olmak, örneğin, “Bugün o randevuyu almayı unutma.”

Sosyal değerlendirme: “Bana projemi sorarlarsa şöyle açıklarım...” gibi sosyal senaryoları yüksek sesle prova etmek. Genel olarak, kendi kendine konuşma insanların düşüncelerini, deneyimlerini ve günlük kararlarını işlemek için kullandıkları yaygın bir davranış. Araştırmalar bu davranışı farkındalık, öz farkındalık ve duygusal düzenleme ile güçlü bir şekilde ilişkilendiriyor.

Birçok insan bilgiyi en iyi sözlü olarak veya işitsel süreçler yoluyla işler veya öğrenir, bu nedenle kendi kendine konuşma bu işlevi kullanmak için bir strateji olabilir.

İçeriğin devamına www.guzelyasa.com.tr'den ulaşabilirsiniz.



Bebeklerin Lezzet Hafızası

Bebeklerin annenin hamilelik sırasında yediği yemeklerin kokularını ve tatlarını hatırladığı söylesek ne düşünürsünüz?

Ebeveynler çocuklarına sebzeleri, özellikle de lahana ve brokoli gibi yeşillikleri yedirmekte zorlanırlar. Yeni bir uluslararası çalışma, bu zorluğun çocuk katı gıdalardan ilk ısırığı almadan çok önce ele alınabileceğini öne sürüyor. Araştırmacılar, bebeklerin anne karnındayken maruz kaldıkları tatları hatırlayabildiklerini ve tercih edebildiklerini keşfederek, yaşamın en

erken aşamalarından itibaren sağlıklı beslenme alışkanlıkları geliştirmek için yeni olanaklar yarattı.

İngiltere’den ve Fransa’dan bilim insanlarının öncülüğünde gerçekleştirilen bu uluslararası iş birliği, lezzet tercihlerinin doğumdan önce nasıl geliştiğine ve erken bebeklik döneminde nasıl devam ettiğine dair

kanıtlar sunuyor. Appetite dergisinde yayınlanan çalışma, fetüslerin anne karnında farklı tatlara nasıl tepki verdiğini gözlemek için 4D ultrason taramalarını kullanan 2022 bulgularına dayanıyor.

Araştırmaya katılan uzmanlar yaptıkları açıklamada, “Araştırmamız, fetüslerin sadece anne karnında farklı tatları

algılayıp ayırt etmekle kalmayıp, aynı zamanda tekrar tekrar maruz kaldıklarında belirli tatları öğrenmeye ve hafızaya almaya başladıklarını gösterdi” diyor. “Bu, gıda tercihlerini geliştirme sürecinin düşündüğümüzden çok daha erken, anne karnından itibaren başladığını gösteriyor.”

Hamilelik sırasında, annenin beslenmesinden gelen tatlar bebeği çevreleyen amniyotik sıvıya karışır. İnsanlar tat ve koku kombinasyonu yoluyla lezzeti deneyimler ve fetüsler amniyotik sıvıyı soluyarak ve yutarak bu hislerle karşılaşır. Hamileliğin son üç ayında, bebekler bu tat moleküllerini algılayacak ve bunlara yanıt verecek kadar gelişmiş duyu sistemler

geliştirmiştir. Araştırmada yer alan Fransız bilim insanları “Fetüsler, annelerin aldığı her tür aromayı çok az miktarda algılamakla kalmıyor, aynı zamanda bunlara açıkça tepki veriyor ve anne karnındayken ve doğumdan sonra oldukça uzun bir süre hatırlıyorlar” diyor.

Araştırma ekibi, başlangıçta 99 katılımcıyla başlayarak 32 haftalık gebelik dönemindeki hamile kadınlarla çalıştı. COVID-19 kısıtlamaları nedeniyle, son çalışma grubunda kadın ve erkek arasında eşit olarak bölünmüş 32 sağlıklı bebek yer aldı. Bu anne-bebek çiftleri iki gruba ayrıldı: bir grup lahana kapsülleri tüketirken, diğer grup havuç kapsülleri aldı.

Bebeklerin tepkilerini takip etmek için araştırmacılar, belirli ifadeleri analiz eden sofistike yüz kodlama sistemleri kullandılar. İki ana tepki türü aradılar: Hoşnutsuzluğa işaret eden “ağlama yüz ifadeleri” (bir yetişkinin hoş olmayan bir tat karşısında yüzünü buruşturmasına benzer) ve zevk ya da kabullenmeye işaret eden “gülme yüz ifadeleri” (keyif gülümsemesine benzer).

İlk ultrason taramalarından sonra, anneler kendilerine verilen sebze kapsüllerini üç hafta boyunca haftada birkaç kez, sabahın geç saatleri ile öğleden sonra erken saatleri arasında tükettiler. Zamanlamadaki tutarlılık, tatların nasıl işlenebileceği veya amniyotik sıvıya nasıl aktarılabilceği konusundaki olası değişikliklerin kontrol edilmesine yardımcı oldu.

Bebekler yaklaşık üç haftalık olduklarında, araştırma ekibi yeni bir koku testi gerçekleştirdi. Havuç tozu, lahana tozu ya da kontrol olarak sade suya batırılmış ıslak pamuklu çubuklar hazırladılar. Her bir çubuk dikkatlice bebeklerin burunlarının altında tutulurken tepkileri videoya kaydedildi. Daha da önemlisi, bebekler hiçbir zaman maddelerin tadına bakmadılar, tepkileri tamamen kokuya dayanıyordu.

Araştırmacılar, bebeklerin anne karnındayken maruz kaldıkları tatları hatırlayabildiklerini söylüyorlar.

Bebeklerin yüz ifadeleri analiz edildiğinde, annelerinin hamileliğin son aylarında yedikleri yiyeceklerin kokusuna daha olumlu tepki verdikleri görüldü. Araştırmacılar, “Potansiyel olarak bu analiz, bebekleri hamilelik sırasında bu gıdalara maruz bırakarak, örneğin yeşil sebzelere karşı daha olumlu tepki vermelerini teşvik edebileceğimiz anlamına geliyor.” diyor. Sonuçlar büyüleyici bir örüntü ortaya çıkardı: bebekler, annelerinin hamilelik sırasında tükettiği sebzenin kokusuna maruz kaldıklarında daha az olumsuz yüz ifadesi ve daha olumlu yüz ifadeleri gösterdiler.

Bu bulgular, hamileliğin son dönemlerinde anneler tarafından yenen gıdaların tatlarının fetüs tarafından öğrenildiğini ve onları doğum sonrası yaşamda karşılaşılabilecek tatlara hazırladığını gösteren kanıtlarına katkıda bulunuyo.

Gıda tercihlerinin nasıl geliştiğini anlamak, seçici yeme davranışlarını potansiyel olarak önleyebilir. Bu yeni bulgular, anne beslenmesi yoluyla erken maruz kalmanın bazı gıdalara karşı geliştirilen iştahsızlığı önleme yardımcı olabilir.

Bilim insanları ayrıca, farklı tat profillerine sahip mama ile beslenme gibi doğum sonrası deneyimlerin doğum öncesi lezzet anılarıyla nasıl etkileşime girebileceğini araştırmayı planlıyor. Bu karmaşık etkileşimlerin anlaşılması, sağlıklı beslenme alışkanlıklarının gelişimin mümkün olan en erken aşamasından itibaren teşvik edilmesi için daha etkili stratejiler geliştirilmesine yardımcı olabilir.

Ne Kadar, Ne Zaman, Ne İçmeli?



Yaz aylarında hava sıcaklıklarının artmasıyla birlikte vücudumuzun sıvı ihtiyacı da artıyor. Bu durum sadece yetişkinler için değil, çocuklar için de geçerli.

Çocukların vücutlarında daha çok su olması ve terleme mekanizmalarının henüz tam gelişmemesi nedeniyle sıvı kaybına karşı daha hassas bir durumdadır. Bu nedenle ebeveynlerin, çocukların yaşına ve aktivite düzeyine uygun bir sıvı tüketim planı oluşturması büyük önem taşıyor.

Yaş Grubuna Göre Günlük Sıvı İhtiyacı

Her çocuğun sıvı ihtiyacı yaşı, kilosu, fiziksel aktivite düzeyi ve hava koşullarına göre değişiklik gösterir. Ancak genel kılavuzlar bize bazı ortalama değerler sunar:

- **1–3 yaş arası çocuklar:** Günlük yaklaşık 1,3 litre sıvı alımı önerilir. Bu miktarın büyük kısmı su olmalı, geri kalanı ise süt, ayran, çorba gibi diğer sıvılardan karşılanabilir.
- **4–8 yaş arası çocuklar:** Günde ortalama 1,6 litre sıvıya ihtiyaç duyarlar.

- **9–13 yaş arası çocuklar:** Bu yaş grubunda ihtiyaçlar kızlarda 2,1 litre, erkeklerde 2,4 litre civarındadır.
- **14–18 yaş arası gençler:** Kızlar için 2,3 litre, erkekler için ise 3,3 litreye kadar çıkabilir.

(Kaynak: European Food Safety Authority - EFSA, 2010)

Sadece Su Değil, Sağlıklı Alternatifler de Önemli

Su, elbette temel sıvı kaynağı. Ancak çocukların sıvı alımını desteklemek için farklı sağlıklı seçeneklerden de faydalanmak mümkün.

- **Ayran:** Hem serinletici hem de elektrolit dengesi açısından destekleyici.
- **Ev yapımı limonata veya komposto:** Şeker miktarı kontrol edilirse hem ferahlatıcı hem de leziz alternatifler.
- **Sulu meyveler (karpuz, kavun, şeftali):** Yüksek oranda su içerdikleri için yaz aylarında hem ara öğün hem

de sıvı desteği olarak tüketilebilir.

- **Sebze çorbaları:** Özellikle akşam yemeklerinde çocukların sıvı ihtiyacını karşılar.

Gazlı içecekler, yapay tatlandırıcı içecekler ve yüksek şeker içeren meyve suları ise çocukların sıvı ihtiyacını sağlıklı şekilde karşılamayacak; aksine şeker tüketimini artıracaktır.

Sıvı Eksikliği Belirtileri Nelerdir?

Çocuklarda sıvı eksikliği genellikle aşağıdaki belirtilerle kendini gösterir:

- Ağzı kuruluğu
 - İdrar renginin koyulaşması
 - Halsizlik ve yorgunluk
 - Baş ağrısı
 - Konsantrasyon güçlüğü
 - Cilt elastikiyetinde azalma
- Sıvı kaybı (dehidrasyon) ilerlediğinde daha ciddi sonuçlar doğurabilir.

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

Kaynak: European Food Safety Authority (EFSA), Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER), WHO

Ben Bu Çocuğa Nasıl Sebze Yedireceğim?

Küçük çocuklar özellikle yemek konusunda seçici olmalarıyla bilinirler. Dünyanın dört bir yanındaki anne ve babalar, çocuklarının düzenli meyve ve sebze tüketmelerini sağlamak için sürekli mücadele halindedirler.

Peki çocuğunuza sebze-meyve yemesini söylerken siz yeteri kadar bu besinlerden tüketiyor musunuz? Araştırmacılar, ebeveynlerin, çocuklara söylediklerini kendilerinin de uygulamasının, üç ila beş yaş arası çocukların sağlıklı beslenmesinde büyük fark yaratabileceğini söylüyorlar.

Çalışma, küçük çocukların sebze ve meyve tüketiminde evdeki beslenme ortamı ile ebeveynlerin davranışları arasındaki ilişkiyi inceledi. Çocuklara küçük yaşlardan itibaren sağlıklı beslenme alışkanlıkları aşılamak, genellikle yetişkinlikte de devam eden beslenme alışkanlıklarının oluşmasını sağlar. Dolayısıyla, ebeveynler çocuklarını beş yaşında sebze yemeye ikna edebilirse, büyük olasılıkla 35 yaşında da sebze yemeye devam edeceklerdir.

Toplamda 114 anaokulu çağındaki çocuk ve ebeveynleri bir dizi anket aracılığıyla araştırmaya katıldı. Çiğ sebzeler, pişmiş sebzeler, meyveler ayrı ayrı analiz edildi.

İlginç bir şekilde, araştırma ekibi çocukların sebze tüketim alışkanlıklarının meyvelerden biraz farklı şekilde etkilendiğini keşfetti. Annelerin olumlu örneği, çiğ ve pişmiş sebzelerin yanı sıra meyve tüketimiyle de ilişkilendirildi. Babaların örneğinde ise, nedeni ne olursa olsun, çocuğun pişmiş sebze tüketiminde daha belirgin bir etkiye sahip gibi görünüyordu. Araştırmaya katılan beslenme uzmanları "Bu, çocuklara sebze yemelerini



öğretmenin sadece annelerin yapması gereken bir şey olmadığını gösteriyor. Her iki ebeveynin de olumlu örnek olması ve çocuğu teşvik etmesi önemlidir" yorumunda bulunuyorlar.

Ayrıca, araştırma, çocuklara sebzelerin önemini öğretmek açısından akşam yemeğinin günün en önemli öğünü olduğunu ortaya koydu. Araştırmaya katılanların çoğu düzenli olarak ailece akşam yemeği yiyordu, bu da çocukların beslenme tercihleri konusunda ebeveynlerin katılımının ve etkisinin önemini ortaya koyuyor.

Öte yandan, çocuğunuzun daha fazla meyve yemesini istiyorsanız, araştırmacılar meyvelerin çocuklar için anne ve babalarıyla paylaşabilecekleri harika bir akşam atıştırmalığı olabileceğini söylüyor.

Ayrıca, araştırmanın genel olarak modern ailelerin çoğunun gerçekten yemesi gerektiği kadar meyve ve sebze yemediğini ortaya çıkardığını da belirtmek gerekir. Bu proje için incelenen gıdalar arasında en çok göz ardı edilenlerin pişmiş sebzeler ve meyveler olduğu tespit edildi.

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

Alzheimer Olacağınızı Bilmek İster miydiniz?

Kendinizle en son ne zaman konuşmuştunuz?
Hiç konuşmuşluğunuz var mı?
Sesinizi duydunuz mu, tanır mısınız kendi sesinizi?
Sorum şu; sesiniz ne söylüyor?

Yazı: Yaprak Özer

Hep başkalarına ulaşmaya çalışıyoruz. Daha doğru, daha etkili, daha ikna edici iletişim kurmak için eğitiliyor, kitaplar okuyor, eğitimler alıyor, uygulamalar indiriyoruz.

Durup düşünelim: Biz kendi kendimizle konuşmayı biliyor muyuz? Deniyor ki, bedenimiz anlatıyormuş, o bilinçli ve bilmiş biz (!)kendimizi dinlemiyor, duymuyor ve anlamıyormuşuz. Kestirmeden ulaşabileceğimiz kritik sonuçlara bizi götürebilecek olanakları kullanmıyormuşuz. Kısacası, kendimizle iletişim kurmuyoruz. Artık siz başkalarıyla kurduğumuz iletişimin kalitesini düşünün.

Neden Bu Yazıyı Yazıyorum?
Columbia Üniversitesi'nden veri bilimci Maryam Zolnoori'nin yürüttüğü bir araştırmayı okudum. Yazının sonunda anlatacağım Zolnoori'nin kim olduğunu. Ama önce şu bilgiyle başlayayım: Yapay zeka, sadece 30 saniyelik bir konuşmadan Alzheimer hastalığının 10 yıl önceki izlerini bulabiliyormuş. Yalnızca bir teşhis başarısından söz etmiyorum. İnsanın kendine dair farkındalığına açılan kapıyı gösteriyor bilim insanları. Konuşma biçimimiz, ruh halimizi, zihinsel sağlığımızı, hatta geleceğimizi anlatıyor olabilir mi?

Sesindeki Sessizlik

Zolnoori, hemşirelerle yaşlı hastalar arasındaki sohbetleri dinlemiş. Bir şey fark etmiş; diyaloglarda geçen bazı cümleler yarıda kalıyor, bazı sesler garip titreşimler içeriyor, bazı heceler uzuyor ya da yutuluyor. Konuşma sırasında oluşan milisaniyelik ritim bozuklukları, uzayan sesli harfler, kelimeler arası duraklamalar, zihinsel bozulmanın ilk işaretleri olabiliyor. Ve bu işaretler, biz fark etmeden çok önce başlamış. Bir orkestra şefinin hissedeceği tını bozukluğu gibi... Yapay Zeka algoritmaları, konuşmanın ritminden kişinin bilişsel düşüşünü hissedebiliyor. Zolnoori'nin geliştirdiği model, konuşma analiziyle, Alzheimer riskini yıllar öncesinden yüzde 90 doğrulukla öngörebiliyor.

Maryam Zolnoori Columbia Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi öğretim üyesi veri bilimci. Üniversitenin yarattığı önemli bir ekonomik fonla bu araştırmayı yapmış. Bu işin farklı bir iletişimi, şöyle ki; araştırmanıza da inandırmanız gerekiyor. Konumuz yaşlı bireylerin konuşmalarının analiz edilerek Alzheimer gibi demans türlerinin erken teşhisinde yapay zeka tabanlı ses analizi sistemleri geliştirmek.

Zolnoori, diyalogları içeren mikrofon kayıtlarını analiz etmiş, sesin motor fonksiyonlarla olan bağlantısı ve erken demans belirtilerine dair literatür taramasıyla birleştirmiş araştırmasını. Model, konuşmanın dilsel ve akustik bileşenlerini analiz ederek 30 saniyelik bir konuşmadan bile demans riski taşıyan bireyleri yüksek doğrulukla belirleyebiliyor. Teknoloji henüz araştırma aşamasında; 300 New Yorklu ve onların hemşireleriyle yürütülecek klinik çalışmalarla sahaya entegre edilmesi hedefleniyor.

Etik Tartışmalar

Erken teşhisin yararları (hazırlık, bakım planlama, duygusal farkındalık) kadar, kişinin endişe yaşaması veya sağlık sisteminin gereksiz testlerle yüklenmesi gibi olası zararlar da değerlendiriliyor. Bu tür teknolojilerle günlük hayat verileri (sürüş, banka işlemleri, uyku, klavye kullanımı gibi) üzerinden erken teşhis mümkün hale gelebiliyor. Anlıyoruz ki, tıbbın önleyici yaklaşım yönü giderek güçleniyor.

Bilmek Acıtır mı, İyileştirir mi?

Araştırmanın benim açımdan iletişim şemsiyesi altında kaldığına inandığım şu soru: bilmek iyi mi değil mi? Ne kadar acıtabilir? İyileştirebilir mi? İnsan, Alzheimer olacağını önceden bilmek

ister mi? Bilse bu bilgiyle ne yapar, korkar mı, hazırlanır mı? Zolnoori bilmek iyi olur kampında. "Hazırlanmak bir haktır" diyor. Kendi açımdan üzerinde düşünmeye değer bir yaklaşım. Hakkın sınırları ne kadar esniyor, şaşıyorum. Eğer kişi erken teşhis sayesinde hayatını planlayabiliyor, ailesiyle konuşabiliyor, bakım koşullarını değerlendirebiliyorsa, bu bilgi bir yük değil; bir özgürlük kapısı olabilir mi?...

Etik mi değil mi? Hak mı peki?

Ve tabii etik tartışmaların önemini gözrmzden gelemem. Farklı

disiplinlerden uzmanların da bulunduğu bir grup ise uyarıyor: Bu tür erken teşhis yöntemleri, özellikle de ticari amaçla sunulan testler, insanları paniğe sürükleyebilir. Bilimsel olmayan yorumlar, medikal tüketim çılgınlığına dönüşebilir. Önemli olan, bu bilgilerin etik ilkelerle ve profesyonel destekle kullanılması.

Araştırmak nereden aklına gelmiş?

Maryam Zolnoori, İran doğumlu.. Bu projeye kişisel bir anıyla başlamış: Teyzesinin yıllar süren sessiz düşüşü. Kendi bedeninin ona ne olduğunu

anlamadan yaşadığı bir zihinsel yok oluş. Deney, aynı zamanda insani bir görev olmuş.

Sıra Bizde

Kendinizi ne kadar tanıyorsunuz? Ne zaman yoruluyor, ne zaman kesiliyor, içinizden bir şey söylemek geliyor ama bastırıyor musunuz? Belki Alzheimer ile ilgili hiçbir risk taşımıyorsunuz. Ya taşıyorsanız... Bu yazı, bir araştırmayı anlatmanın ötesinde, kendi iç sesimize kulak verme çağrısı. Yorumlarda düşüncelerinizi paylaşmak ister misiniz? Belki sizinle konuşan başkaları da kendi sesini duymayı dener.

Hızlandırılmış Yaşlanma

Biyolojik Yaşınız Gerçek Yaşınızdan Daha Büyükse...

Yaşlanmak kaçınılmaz, ancak bazılarımız biyolojik olarak daha hızlı yaşıyor. Çinli araştırmacılar, hızlandırılmış biyolojik yaşlanmanın bunama riskini önemli ölçüde artırabileceğini söylüyor.

Araştırmacılar, vücutları kronolojik yaşlarından daha hızlı yaşlanan kişilerde, bilinen diğer risk faktörlerinden bağımsız olarak, bunama gelişme riskinin %35'e kadar daha yüksek olduğunu tespit etti. Bu biyolojik yaşlanma süreci, beyin yapısında yaygın değişikliklere neden olarak, erken müdahale için potansiyel olarak yeni yollar açarak işliyor gibi görünmekte.

Neurology'de yayınlanan araştırma, Birleşik Krallık'ta yaşayan yaklaşık 281.000 kişiyi 13 yılı aşkın bir süre boyunca takip ederek biyolojik yaşlanma ve demans riski arasındaki ilişki üzerine yapılan en büyük çalışmalardan biri oldu.

Biyolojik Yaş Nedir ve Neden Önemlidir?

Doğum günü pastanızdaki mum sayısı olan kronolojik yaşınızdan farklı olarak biyolojik yaş, vücudunuzun hücrel ve sistemik düzeyde gerçekte ne kadar hızlı yaşlandığını yansıtır. Bilim insanları bunu kanınızdaki biyolojik belirteçlere ve diğer klinik ölçümlere bakarak hesaplayabilirler.

Bu araştırma için bilim insanları iki farklı biyolojik yaş hesaplaması kullandı.

- "KDM-BA" adı verilen ilk yöntem akciğer fonksiyonu, kan basıncı, kolesterol, böbrek fonksiyonu ve iltihap belirteçleri gibi ölçümleri

bir araya getirdi.

- "PhenoAge" adı verilen ikinci yöntemde ise glikoz seviyeleri, bağışıklık hücresi sayıları ve enflamasyon belirteçleri dahil olmak üzere dokuz kan kimyası değeri kullanılıyor.

Biyolojik yaşınız kronolojik yaşınızı aştığında, bilim insanları buna "hızlandırılmış yaşlanma" adını veriyor. Yapılan çalışmada katılımcıların yaklaşık %16'sı KDM-BA yöntemini kullanarak hızlandırılmış yaşlanma gösterirken, %32'si PhenoAge hesaplamasıyla hızlanma gösterdi.

Hızlandırılmış Yaşlanma Demans Riskini Nasıl Etkiler?

Çalışma süresi boyunca 4.770 katılımcı demans geliştirdi. Araştırmacılar biyolojik yaşlanmanın en düşük ve en yüksek çeyreklerini karşılaştırdıklarında, yaşlanması en hızlı olanların demans riskinin önemli ölçüde daha yüksek olduğunu tespit ettiler.

Biyolojik yaşlanma oranındaki her artış için demans riski KDM-BA ile ölçülenler için %14 ve PhenoAge ile ölçülenler için %15 arttı. Araştırmacılar, katılımcıların bir alt kümesi üzerinde beyin MR'ları gerçekleştirmiş ve hızlandırılmış biyolojik yaşlanmanın beyin yapısında yaygın azalmalarla ilişkili olduğunu keşfetmişlerdir.

İleri biyolojik yaşa sahip kişilerde çok sayıda beyin bölgesinde gri madde hacminde azalma, kortikal kalınlıkta azalma ve daha küçük yüzey alanları görüldü. İstatistiksel analiz, bu beyin değişikliklerinin biyolojik yaşlanma ve bunama arasındaki ilişkinin %6,6 ila %18'ini açıkladığını ortaya koyuyor.

Genler, Demografik Özellikler ve Kombine Risk Faktörleri

Çalışmada ayrıca genetik risk faktörlerinin biyolojik yaşlanma ile nasıl etkileşime girdiği de incelendi. Demans için bilinen en güçlü genetik risk faktörü olan APOE ε4 gen varyantı taşıyıcıları, aynı zamanda en yüksek PhenoAge hızlanmasına sahip olup, en düşük biyolojik yaş hızlanmasına sahip taşıyıcı olmayanlara kıyasla dört kattan fazla demans riskine sahipti.

KDM-BA hızlandırmalarının olumsuz etkileri 65 yaşın altındaki kişilerde daha belirgin iken, PhenoAge hızlandırmasının 65 yaş üstü ve daha yüksek vücut kitle indeksine sahip bireyler üzerinde daha güçlü bir etkisi olduğu görüldü.

Biyolojik yaşlanmayı yavaşlatmak potansiyel olarak bunamayı önlemeye yardımcı olabilir. Biyolojik yaşlanmayı tamamen tersine çevirmek için kanıtlanmış bir yöntem bulunmamakla birlikte, önceki araştırmalar diyet, egzersiz, stres yönetimi ve yeterli uyku gibi yaşam tarzı faktörlerinin biyolojik yaşlanma hızını etkileyebileceğini gösteriyor.

Bu araştırma demans riskine bakış açımızı değiştirebilir. Kaçınılmaz bir risk faktörü olarak yalnızca kronolojik yaşa odaklanmak yerine, biyolojik yaşlanmanın nasıl yavaşlatılabileceğine dair daha fazla araştırma yapılması, demans için yeni müdahalelere ve önleme stratejilerine yol açabilir.

Biyolojik yaşlanmayı yavaşlatmak potansiyel olarak bunamayı önlemeye yardımcı olabilir.



Yaşlanıyorum Ama Kaslarımı Korumak İstiyorum

30 yaşından itibaren her 10 yılda kas kütlenizin yaklaşık %3-%8'ini kaybettiğinizi biliyor musunuz?

Orta yaş ve sonrasında yeni kas inşa etmenin en iyi yollarını birlikte öğrenebiliriz. Yaşlandıkça kas kütlesini korumak ve yeni kas inşa etmek zorlaşır. Düzenli egzersiz yapsanız bile, gençken yapabildiğiniz şeyleri yapmakta zorlanabilirsiniz; örneğin, turşu kavanozunu açmak veya bavulu kaldırmak zor gelebilir...

Uzmanlar, yaşla birlikte kaslarınızın protein açısından zengin bir beslenme düzenine ya da kuvvet antrenmanlarına daha az tepki verdiğini belirtiyor. Aynı zamanda, yaş aldıkça erkeklerde testosteron ve kadınlarda östrojen azalır, bu da vücudunuzun yeni kas inşa etme yeteneğini engeller. Ayrıca kronik iltihaplanma da yaşla birlikte artabilir, bu da yeni kasları onarmayı ve inşa etmeyi zorlaştırabilir, çünkü bağışıklık sisteminizin sizi sağlıklı tutmak için daha fazla çalışması gerekir.

Ancak uzmanlar, biyolojinizin tamamen kaderiniz olmadığını ve kuvvet antrenmanının bu değişiklikleri yavaşlatmada veya etkisiz hale getirmede büyük ölçüde yardımcı olabileceğini söylüyor. Bazı kas kayıpları kaçınılmaz olsa da, kas kaybının hızı yaşam tarzından büyük ölçüde etkilenir. Direnç antrenmanı ise emeklilik için para biriktirmek gibi kabul edilebilir. Ne kadar erken başlarsanız, gelecekte o kadar iyi durumda olursunuz. Ne zaman başlarsanız başlayın, her yaşta yeni kas inşa etmek mümkündür. En azından zamanı yavaşlatabilirsiniz.

Birkaç çalışma, yetişkinlerin yaklaşık 30 yaşından itibaren on yılda yağsız kas kütlelerinin %3 ila %8'ini kaybettiğini ve 50 yaşından sonra bunun daha da arttığını öne sürüyor. Ancak uzmanlar, bu düşüşün fizyolojik değişiklikler kadar egzersiz alışkanlıklarındaki değişikliklerden de kaynaklandığını belirtiyorlar. Kaslarınızı ne kadar az çalıştırırsanız, o kadar az iş yapabilirler. Öte yandan, orta ve ileri yaşlara kadar sürekli kuvvet antrenmanı yapan kişiler daha fazla kas kütlesini koruma eğilimindedirler. İster ilk kez ağırlık kaldırıyor olun, ister mevcut rutininizi

geliştirmek isteyin, yaşlandıkça kaslarınızı en üst düzeye çıkarmanın yolları şunlar:

Protein ve karbonhidrat yiyin.

Kaslarınız zamanla proteine daha az tepki verdiğinden, yaşlandıkça kas kütlesini korumak veya inşa etmek için daha fazla protein yemeniz gerekebilir ve beslenme düzeninizi, kalorilerinizin daha yüksek bir yüzdesinin proteinden gelmesi için ayarlamaktan fayda görebilirsiniz.

Ancak karbonhidratlardan da kısımayın; çünkü kuvvet antrenmanı sırasında kendinizi zorlamak için enerjiye ihtiyacınız olacak. Yediğiniz karbonhidratların çoğu, uzun süreli yakıt için kompleks karbonhidratlar (tam tahılları düşünün) olmalı. Basit karbonhidrat içeren yiyecekler (meyveyi düşünün) antrenmandan hemen önce, sırasında veya sonra enerjinizi hızla artırmaya yardımcı olabilir. Uzmanlar ayrıca, bazı yaşlı yetişkinlerin kas büyümesini teşvik etmek için beslenmelerine kreatin takviyesi eklemekten fayda görebileceğini söylüyor.

İçeriğin devamına
www.guzelyasa.com.tr'den ulaşabilirsiniz.