

HOMENUTRITION

OCAK 2024 | SAYI 1

BESİN ETİKETLERİNİ USTACA OKUMA

Uzm. Dyt. Yeşim Nemutlu Torun

ŞEKER DÜŞÜŞLERİNİN SIRRI: REAKTİF HİPOGLİSEMİ

Dyt. Serkan Aksoy

VÜCUDUN ORKESTRA ŞEFİ: TİROİD BEZLERİ

Dyt. Miray Elmalı

SPORCULARDA MAKROLARIN ÖNEMİ VE LEPTİN GHRELİN İLİŞKİSİ

Uzm. Dyt. Demirhan Eren

NE EMERSEN OSUN: BESİN EMİLİMİNİ MAKSİMALİZE ETME

Dyt. Zeynep Üzdemir

☀️ *Yeni Yıl, Yeni Planlar, Yeni Başlangıçlar!* ☀️

*Yeni yılda, kendinize bir hediye verin ve HomeNutrition
ile bilimsel bilgilerle dolu bir yıl geçirin!*

Beslenme	Diyet Programı	Egzersiz Programı	Alternatif Tıp
Osteoporoz Birincil Tarama	Protein Açığı Değerlendirmesi	Gizli Obezite değerlendirme	Vücut Kompozisyon Analizi
Kas-Yağ Dengesi Değerlendirmesi	Segmental Yalın ve Yağ Analizi	BMR Yönetimi	Ağırlık Kontrolü ile Egzersiz ve Tedavi Süresi Programı
Obezite türü değerlendirme	Kısmi gelişim seviyesinde	BMI, Yüz ve Vücut Yağıyla	Ortopedik hastalık riski tahmini
Bel-Kalça ve Venöz Yağ Oranı	yoğun egzersiz ve tedavi rehberi	Obezite Değerlendirmesi	



InBody

Medikal Dış Tic. San. Ltd. Şti.



Tahmin Değil, Analiz Yapın...



www.inbody.com.tr
info@inbody.com.tr
0 212 217 00 55

HAKKIMIZDA

Bir rüya, bir beyin fırtınası ve bir vizyonun ürünü olan Homeats Akademi, Homeats Türkiye sponsorluğunda, bir diyetisyenin tutkusuyla Homeats CEO'sunun yenilikçi vizyonu sonucu hayat buldu. Başlangıçtan bu yana, bu eşsiz platformu dört yetenekli diyetisyenin birlikte şekillendirdiğini gururla ifade edebiliriz.



Misyonumuz

Eski Homeats Akademi ve şimdiki Nutrihome Akademi, diyetisyenlere ve diyetetik öğrencilerine yönelik yenilikçi eğitimlerle diyet alanını devrimleştirmeyi hedefler. Değişen pazar ihtiyaçlarına uyum sağlayarak, kapsamlı ve destekleyici eğitimler sunar ve sıcak bir topluluk oluşturmayı amaçlar. Misyonumuz, topluma sağlıklı beslenme ve yaşam tarzı konusunda rehberlik ederek sağlıklı yaşamı teşvik etmektir. Her Perşembe ücretsiz webinarlar düzenleyerek uzman diyetisyenlerle değerli bilgiler paylaşıyoruz ve ayrıca derinlemesine bilgi isteyenler için ücretli eğitimler sunuyoruz. Homeats Akademi, toplumun sağlık ve refahına olan katkısını kararlılıkla sürdürmektedir.

Vizyonumuz

Vizyonumuz, sağlık ve bilgiyi yayarak, toplumun her kesimine ulaşmak ve sağlıklı yaşam tarzı seçeneklerine dair bilinçli kararlar alabilmeleri için gerekli araçları sağlamaktır. Sağlıklı beslenme ve yaşam tarzı seçimlerinin ulaşılabilirliği sayesinde, sağlıklı bireylerden oluşan bir toplum inşasını hedefliyoruz. Bu bağlamda, toplum sağlığını iyileştirmek ve insanları sağlıklı yaşam tarzları benimsemeye teşvik etmek bizim temel amacımızdır.

Hedeflerimiz

Nutrihome Akademi olarak, sağlıklı beslenme ve yaşam tarzı konularında topluma değer katmayı amaçlayan net hedeflere sahibiz. Bu hedefler, misyonumuzun başarılması için rehberlik eden temel taşlardır:

- Toplum Arasında Sağlık Farkındalığını Artırma
- Diyetisyenlere Profesyonel Kaynaklara Erişim Sağlama
- Diyetetik Pratiğinde İnovasyon ve Sürekli Gelişim
- Beslenme Alışkanlıklarında Toplumsal Değişime Katkıda Bulunma

Nutrihome Akademi olarak, bu hedeflere ulaşmak için azimle çalışıyoruz. Siz de bu hedeflerin bir parçası olmak ve daha sağlıklı bir geleceğe katkıda bulunmak için bize katılabilirsiniz.



TAŞINIYORUZ:

NUTRIHOME AKADEMİ



✔ Nutrihome Akademi, Homeats Akademi kurucuları tarafından kurulmuş kardeş platform olup **Perşembe Ücretsiz Eğitimlerinin Şubat Ayı İtibariyle Gerçekleştirileceği Platformdur**

✔ 1 Senedir olduğu gibi diyetisyen ve diyetisyen adaylarına piyasanın en kaliteli eğitimlerini en düşük ücretle ve hatta ücretsiz sunmaya devam eder.

✔ Diyetisyenler tarafından oluşturulan bu platformda meslektaşlarımızın gelişimi ön planda tutulur ve ihtiyaçların karşılanması için sektörün en yenilikçi eğitim konseptleri bu ekip tarafından yaratılır.

✔ Nutrihome Akademi, Homenutrition dergisini kapsamaktadır ve bu dergi ilk sayısında büyük ses getirmiştir.

✔ Platform beslenme ve diyetetik alanında her perşembe günü alanında uzman diyetisyenler ile sizleri ücretsiz bir şekilde buluşturmayı hedefler. Bu hizmet Ocak 2023'ten beri Homeats Akademi aracılığıyla gerçekleştirilmiştir.

✔ O halde yeni sezona başlayalım, birlikte büyüyelim, gelişelim ve mesleğimizi ileriye taşımaya devam edelim



Ahmet Serhat Afşar
Genel Yayın Yönetmeni & Homeats
Akademi Eğitim ve Etkinlik Koordinatörü

Sevgili Homeats Akademisi Ailesi ve Değerli Okurlarımız,

Bu satırları, Homeats Akademi'nin Eğitim Koordinatörü ve "HomeNutrition" dergisinin Genel Yayın Yönetmeni olarak sizlere yazıyor olmaktan büyük bir mutluluk duyuyorum. Geçtiğimiz yıl boyunca, 100'ün üzerinde eğitim düzenlemenin gururunu ve 50'den fazla ücretsiz eğitim sunmanın verdiği derin memnuniyeti sizlerle paylaşmak istiyorum. Bu başarılar, yalnızca kişisel bir çabanın değil, aynı zamanda bir ekip çalışmasının ve kolektif bir tutkunun ürünüdür.

Homeats Akademi'de yürüttüğümüz her eğitim ve proje, bizim için sadece bilgi aktarımı değil, aynı zamanda katılımcılarımızla ve eğitimcilerimizle kurduğumuz özel bağın bir ifadesidir. Bu süreçte, hem diyetisyenler ile hem de diyetisyen adayları ile, beslenme ve diyetetik alanında sağlıklı bir toplumun inşası için güçlü bir ortam yarattık. Her geçen gün, bu alanda daha da ilerlemeye ve gelişmeye devam ediyoruz.

Bu serüvenin bir parçası olarak, "HomeNutrition" dergisini hayata geçirmek ve bu konuda yoğun emek sarf etmek benim için ayrı bir gurur kaynağı. Bu dergi, beslenme ve diyetetik alanına gönül vermişlere sadece bilgi ve beceri kazandırmakla kalmıyor, aynı zamanda onların bu alanda önemli istihdam fırsatları yaratabileceklerinin de bir kanıtı olmaya devam ediyor. Lisans eğitim sürecime devam etmeme rağmen, Homeats Akademi'nin ayrılmaz bir parçası olmak ve tüm projelerimize destek vermek benim için büyük bir şeref.

Homeats Akademi ve "HomeNutrition" dergisi aracılığıyla, beslenme ve diyetetik alanının sağlıklı bir toplum için nasıl temel bir rol oynadığını vurgulamak istiyorum. Sağlıklı beslenme, sadece bireysel bir tercih değil, aynı zamanda toplumun genel sağlığını ve refahını etkileyen bir faktördür. Bu yolculukta sizlerle birlikte olmak, bu alanda yapabileceğimiz katkıları görmek ve bu katkıları gerçeğe dönüştürmek için sabırsızlanıyorum.

Saygılarımla.

Zeynep Özdemir

Baş Editör & Homeats Akademi
Kurucusu ve Proje Yöneticisi



Sevgili Okurlarımız,

Hastalıkların her geçen gün arttığı şu günlerde sağlığımızı korumanın yolunun nasıl doğru beslenmeden geçtiğini hepimiz öğrendik. Bugün sizlere hem akademimizde hem de dergimizde hayatlarınıza dokunacak en güncel bilgileri ücretsiz bir şekilde sunarken hem bir diyetisyen, hem Homeats Akademi'nin kurucusu, proje yöneticisi, hem de derginizin editörü olarak üzerimde büyük bir sorumluluk ve onur duygusuyla doluyum. Bu sayfalarda sadece bilgi paylaşıyoruz; daha sağlıklı, daha bilinçli bir topluma doğru dönüştürücü bir yolculuğa çıkıyoruz.

Bu yolculuğun merkezinde beslenmenin derin ve etkileyici gücü yatıyor. Beslenme, sadece ne yediğimizle ilgili değil; bedenlerimizi, zihinlerimizi ve nihayetinde hayatlarımızı beslemekle ilgilidir. Sevgi, özen ve iyileştirme diliyle konuşan bir bilim, bilgi ile esenliğin arasındaki boşluğu kapatan bir köprüdür. Diyetisyenler olarak, sadece uygulayıcılar değiliz; bu bilimin koruyucularıyız ve başkalarını daha sağlıklı bir varoluşa yönlendirme görevi bizlere emanettir.

Bugün, diyetisyenlerin rolü kliniklerin ve hastanelerin sınırlarının ötesine geçti. Hepimiz aynı zamanda bir eğitimci, araştırmacı ve mesleğimizin savunucularıyız. Sorumluluğumuz toplumun her kesimine uzanıyor; hayatın her yolundan bireylerin sağlıklarına dokunuyor, onların eşsiz zorluklarına, hayallerine ve hedeflerine hitap ediyor. Bilgimiz bir ayrıcalık değil; herkese ait olan bir haktır ve bu bilgiyi her yere yayma konusunda son gücümüzle çalışıyoruz. Sağlıkla ilgili yanıltıcı bilgilerin yaygın olduğu bir dünyada, misyonumuz her zamankinden daha kritik. Gürültünün arasından sıyrılarak, açık, güvenilir ve şeffaf rehberlik sunmaya çalışıyoruz.

Bu yolculukta sizin meslektaşınız, rehberiniz, sırdaşınız ve yol arkadaşınız olarak, en güncel, kanıta dayalı bilgileri getirmek için söz veriyoruz. HomeNutrition, sadece makalelerden oluşan bir koleksiyon değil; dokunacağınız hayatların bir işareti ve bilginin gücünün bir kanıtıdır. Birlikte, beslenmenin harikalarını keşfedecek, iyileştirme, güçlendirme ve dönüştürme potansiyelini ortaya çıkaracağız.

Sevgi ve Saygılarımla.

DIYETİSYEN VE DIYETİSYEN ADAYLARI İÇİN EN YARATICI ÜRÜNLERİN ADRESİ

HOMEATSTORE

Profesyonelliğinizi Yansıtın

TIŞÖRTLER

HomeatStore, diyetisyenlerin mesleki gururunu stil sahibi bir şekilde ifade etmeleri için ideal bir seçenektir.

Homeats Akademi olarak, diyetisyen ve diyetisyen adaylarına yönelik benzersiz ve eğlenceli tasarımlar sunuyoruz. Özel olarak tasarlanan tişörtlerimiz, sadece en kaliteli pamuklu malzemeden üretilmiştir. Stoklarımız limitli olduğu için her bir parça, özgün ve özel bir anlam taşıyor. Bu tişörtler, mesleğinize olan tutkunuzu yansıtmanın yanı sıra, şıklık ve rahatlığı bir arada sunuyor.

Beden Seçenekleri: S, M, L



İMTİYAZ SAHİBİ
Homeats Akademi

GENEL YAYIN YÖNETMENİ
Ahmet Serhat Afşar

EDİTÖR
Zeynep Özdemir

YAZI İŞLERİ KOORDİNATÖRÜ
Ahmet Serhat Afşar

GRAFİK TASARIM
Sevimnur Birkan
Zeynep Özdemir

KAPAK
Zeynep Özdemir

KATKIDA BULUNANLAR

Ahmet Serhat Afşar
Beyza Cebeci
Büşra Salman
Cevşen Bul
Damla Küçükaslan
Demirhan Eren
Deniz Eriş
Ebru Turan
Ece Güler
Ece Pelin Dalmış
Ferhan Sude İnce
Miray Elmalı
Nilay Polat
Ömer Mor
Seda Demir
Sena Çiçekyurt
Seray Eskiocak
Serkan Aksoy
Tuba Günebak
Vahibe Uluçay
Yağmur Köse
Yeşim Nemutlu Torun
Zeynep Özdemir

YAYIN TÜRÜ
Yaygın-Sürelî-3 aylık

BASIM TARİHİ
Ocak 2024

İLETİŞİM BİLGİLERİ
contact@homeats.com

HomeNutrition Dergisi'nin isim ve yayın hakkı Homeats Akademi'ye aittir. Yayınlanan yazıların sorumluluğu yazarlarına aittir.



Dergimizin içerisinde bulunan yazıların seslendirmelerine bu QR kodundan ulaşabilirsiniz

İÇİNDEKİLER



YEŞİM NEMUTLU TORUN
UZMAN DİYETİSYEN

10 Besin Etiketlerini
Ustaca Okuma: Sağlıklı
Seçimler İçin İpuçları



ZEYNEP ÖZDEMİR
DİYETİSYEN
HOMEATS AKADEMİ KURUCUSU

Ne Emersen Osun:
Besin Emilimini
Maksimize Etmek

16



EBRU TURAN
DİYETİSYEN

22 İçten Gelen Güzellik:
Kolajen



SERKAN AKSOY
DİYETİSYEN

Şeker Düşüşlerinin Sırrı:
Reaktif Hipoglisemi

30



CEVŞEN BUL
ONKOLOJİ DİYETİSYENİ

36 Kanser Nedir ve Nasıl
Korunuruz?



BEYZA CEBECİ
DİYETİSYEN

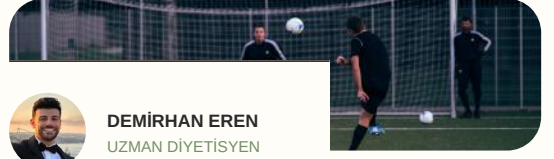
14 Temel Reis Kadar
Ispanak Yeseydik:
Demir Eksikliği



AHMET SERHAT AFŞAR
ÖĞRENCİ DİYETİSYEN
HOMEATS AKADEMİ
EĞİTİM KOORDİNATÖRÜ

Besinlerde Ağır Metal
Kontaminasyonunun
Sağlık ve Beslenme
Açısından Değerlendirilmesi

20



DEMİRHAN EREN
UZMAN DİYETİSYEN

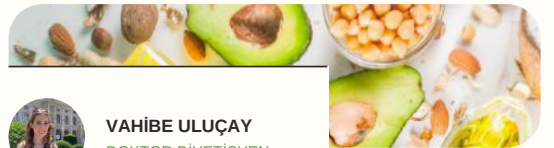
26 Sporcularda Makroların
Önemi ve Leptin
Ghrelin İlişkisi



MİRAY ELMALI
DİYETİSYEN

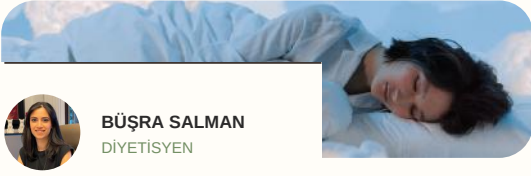
Vücudun Orkestra Şefi:
Tiroid Bezleri

34



VAHİBE ULUÇAY
DOKTOR DİYETİSYEN

40 Kardiyovasküler
Hastalıklar ve Yağlar



BÜŞRA SALMAN
DİYETİSYEN



DENİZ ERİŞ
UZMAN DİYETİSYEN

44 Daha İyi Bir Uyku İçin: Magnezyum Takviyeleri

46 Sağlıklı Yaşam Arayışında Ekstrem Öneriler ve Etkileri



TUBA GÜNEBAK
DOKTOR DİYETİSYEN



SERAY ESKİOÇAK
UZMAN DİYETİSYEN

50 Probiyotikleri Ne Kadar Tanıyorsunuz?

52 Bebek Beslenmesinin Tarihi: Ek Gıdaya Başlama ve Kaşık Mamalar



NİLAY POLAT
DİYETİSYEN



SEDA DEMİR
DİYETİSYEN

56 Detoksifikasyonda Beslenmeye Fonksiyonel Tıp Yaklaşımı

58 PCOS ve Diyet: Hormonal Dengenin Anahtarı Besinlerde Gizli



ECE PELİN DALMIŞ
DİYETİSYEN



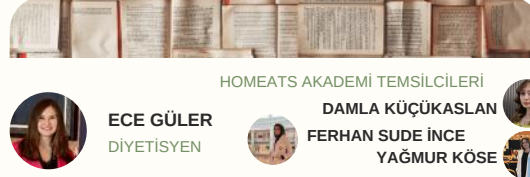
ÖMER MOR
DİYETİSYEN

62 Diyet Mitleri: Beslenmede Doğru Bilinen Yanlışlar

66 Beslenme Dünyasında Son Gelişmeler: Araştırmalardan Derlemeler



BURCU AZGUR
HOMEATS AKADEMİ
TEMSİLCİSİ



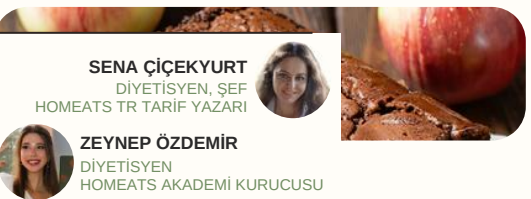
ECE GÜLER
DİYETİSYEN

HOMEATS AKADEMİ TEMSİLCİLERİ

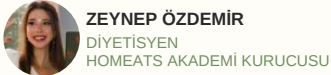
DAMLA KÜÇÜKASLAN
FERHAN SUDE İNCE
YAĞMUR KÖSE

68 Mevsimsel Beslenme

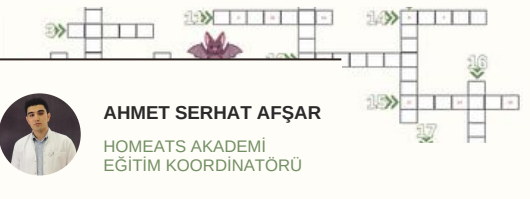
70 Belgesel ve Kitap Önerileri



SENA ÇİÇEKYURT
DİYETİSYEN, ŞEF
HOMEATS TR TARİF YAZARI



ZEYNEP ÖZDEMİR
DİYETİSYEN
HOMEATS AKADEMİ KURUCUSU



AHMET SERHAT AFŞAR
HOMEATS AKADEMİ
EĞİTİM KOORDİNATÖRÜ

Tarifler 74

Eğlencelik: Sürpriz Hediyeli Bulmaca 79

Merhaba!

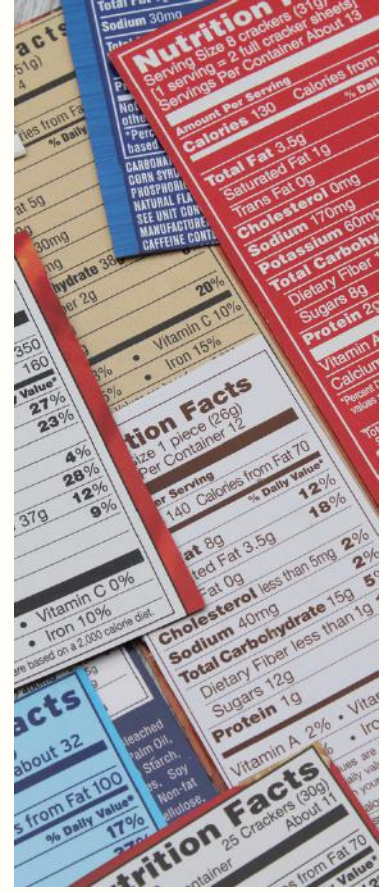
Homeats Akademi tarafından yayımlanan "HomeNutrition" dergisinin ilk sayısını sizlerle paylaşmanın heyecanını yaşıyoruz. Bu yayın, beslenme, sağlık ve gıda alanlarında en güncel ve önemli bilgileri sizlere ulaştırmayı amaçlamaktadır. Sağlıklı yaşam ve doğru beslenme alışkanlıkları konusunda uzman görüşlerine, önerilere, pratik tariflere ve daha birçok zengin içeriğe yer vereceğiz. "HomeNutrition", sağlık dolu bir yaşam sürmeniz için ihtiyacınız olan adımları atmanıza yardımcı olacak değerli bilgilerle dolu.

Bu dergi, beslenme dünyasının kapılarını sizlere aralayacak ve sağlıklı beslenmenin hem ne kadar keyifli hem de önemli olduğunu keşfetmenize olanak tanıyacak. İlk sayımızla, bilgi dolu bir yolculuğa çıkaracağımızı umuyoruz.

HomeNutrition, diyetisyenler ve diyetisyen adaylarına yönelik olarak hazırlandı ve bu alanda önemli bir katkı sağlamayı hedefliyor. "Her renk bir besin, her besin bir sağlık kaynağı" düşüncesiyle, çeşitli renkleri ve lezzetleri hayatınıza katmanızı öneriyoruz. Sağlıklı bir yıl geçirmeniz dileğiyle.

Keyifli ve bilgi dolu okumalar dileriz,

HomeNutrition Ekibi



BESİN ETİKETLERİNİ USTACA OKUMA:

Sağlıklı Seçimler İçin İpuçları

Gıda etiketleri üzerindeki bilgiler, tüketicilerin gıda seçimleri konusunda bilinçli olmalarına yardımcı olmayı amaçlamaktadır. Bir paketin ambalajı, gıdanın ne içerdiğini bize bildirecek ve işlenmiş gıdaların daha sağlıklı seçimini yapmamıza rehberlik edecek bilgilerle doludur.

Tüketicilerin satın alma davranışlarını kolaylaştırmak ve gıda tercihlerini doğru olarak yapabilmeleri için etiketlemenin yararı büyüktür.

Besin etiketleri, tüketicilerin yeterli ve dengeli bir diyet oluşturmalarına, özel diyet uygulamalarına (diyabet, çölyak ve hipertansiyon gibi) ve satın almaları sırasında en besleyici gıdaları seçmelerine yardımcı olmaktadır. Bir yiyeceğin aroması, yapısı kabul edilebilirliğini belirler, kişiden kişiye farklılık gösterebilir ve alımı düzenleyebilir. Kişinin ilgi ve odağını bu noktaya çekmeye çalışan pazarlama stratejileri ile bazı yanılsamalara maruz kalınabilir. Besin etiketleri, tüketicilere ürünlerle ilgili bilgi

verdikleri, yanlış bilgilerden korunmalarını ve bilinçli seçimler yapabilmelerini sağladıkları için gıda güvenliğinin önemli parçalarından birini oluşturmaktadır.

ETİKET OKUMA YAPARKEN BAZI ÖNEMLİ NOKTALAR

İçindekiler kısmı: İçerisinde bulunma sırası, çoktan aza doğru yazılır.

Eser miktarda: aynı üretim bandından daha önce üretilmiş ürünlerin içerisinde bulunan katkılardan bulaşabilecek diğer öğeleri içerir.

Alerjik reaksiyonlara sebep olabilecek maddeler kalın punto yazılır. Sekiz ana gıda alerjeninin (süt, balık, kuru yemişleri, yer fıstığı, kabuklu deniz ürünleri, buğday, yumurta ve soya fasulyesi). Eğer bir gıdada mevcutsa içerik listesinin yanındaki kısımda örneğin "buğday, süt ve soya içerir" ifadesinde listelenmesi gerekmektedir.

“

“Şeker ilavesiz=sofra şekeri içermez” demektir... Ancak sofraya şekeri içermeyip, şekerin birçok farklı türü besinin içerisine eklenebilir. Örneğin, invert şeker şurubu, maltodekstrin, malt ekstratı, yüksek fruktozlu mısır şurubu gibi... AMAN DİKKAT!

”



YEŞİM NEMUTLU TORUN

UZMAN DIYETİSYEN

Tavsiye edilen tüketim tarihi: Uygun şekilde muhafaza edildiğinde, gıdanın kendine has özelliklerini koruduğu süreyi gösteren tarihtir.

Son kullanma tarihi: Mikrobiyolojik açıdan kolay bozulabilen ve bu nedenle insan sağlığı açısından kısa süre içerisinde tehlike oluşturması muhtemel olan gıdaların tüketilebileceği son tarihtir.

HER DİYET ÜRÜNÜ DİYE LANSE EDİLEN EN İYİSİ MİDİR?

•**Light ibaresi:** Kendine benzer ürünlere göre %25 daha az enerji veya %50 daha az yağ içerir. Yağın azaltılması ile yağdan eriyen vitaminlerin eksikliği konusunda besleyiciliği azalabildiği gibi uzun süreli değil daha kısa süreli tokluk yaratabilir.

·**Azaltılmış ibaresi:** kendine benzer ürünlere göre %25 daha az enerji, yağ veya kolesterol içerir.

·**Zenginleştirilmiş:** çeşitli besin öğelerinin, besinin üretim aşamasında sağlığa olumlu etkisi olması açısından eklenmesidir. (D vitamini ile zenginleştirilmiş süt, iyot ile zenginleştirilmiş tuz..)

Peki, bir de direkt olarak herkesin aklına diyet ürünü diye düşünülüp alınan ürünler var. Etiket üzerine diyeti çağrıştıran kelimeler ve görseller sergilenerek satışa sunulan etiketler var. En basit örnek olarak etiketine “şeker ilavesiz” yazdıkları için sadece ambalaja bakarak çok sağlıklı bir şey yediğiniz hissini uyandırmaktadırlar. Ancak “şeker ilavesiz=sofra şekeri içermez” demektir... Ancak sofra şekeri içermeyip, şekerin birçok farklı türü besinin içerisine eklenebilir. Örneğin, invert şeker şurubu, maltodekstrin, malt ekstratı, yüksek fruktozlu mısır şurubu gibi... **AMAN DİKKAT!**

Ürünlerin çok yağlı/yağsız/tuzlu/tuzsuz olduğunu gösteren bazı değer aralıkları da mevcuttur.

Eğer 100 gram ürün içerisinde toplam yağ miktarı 20 gram ve doymuş yağ miktarı 5 gramı geçiyorsa bu çok yağlı, toplam yağ miktarı 3 gram ve doymuş yağ miktarı 1 gram ise az yağlıdır.

Tuz miktarı 1.25 gramdan, sodyum miktarı 0.5 gramdan fazla ise fazla tuzlu, 0.25 gramdan ya da sodyum miktarı 0.1 gramdan az ise az tuzludur.

**İNSAN SAĞLIĞINA ZARARLI
OLAN BİRKAÇ GIDA
EKLENTİLERİNE ÖRNEK
VERELİM,**

Tat duyarlılık ve algıları birincil tat duyuları adı verilen beş genel kümede gruplandırılmaktadır. Acı, tatlı, ekşi, tuzlu ve umamidir. Ekşi tadın oluşumu evrimsel olarak vücutta asit baz dengesini düzenlemek amaçlı geliştiği düşünülmektedir. Acı tat algısı yüksek olan kişilerde besini reddi fazla olabilir, çünkü zehirli bitkilerde bulunan birçok öldürücü toksin alkaloitir ve bunların hemen tümü şiddetli bir acı tat uyandırır, böylelikle besinin reddine neden olur. Zehirden uzak durmamızı sağlayarak evrimsel bir adaptasyon sayılır. Umami tat algısı ekşi, tuzlu, tatlı veya acıdan nitel olarak farklı, hoşça giden bir tat duyusunu temsil eder.

1908 yılında haşlanmış tofu yemeği içinde bulunan deniz yosunu kombu'dan yapılan çorbalarda farklı bir tat olduğunu ve bu yosuna tat veren aktif maddenin glutamat olduğunu keşfedilmiştir. Tatlı ve tuzlu arası, eti çağrıştıran bu tada umami (hoş tat) adı verilmiştir. Dana eti, tavuk, balık, deniz ürünleri ve diğer etlerde yüksek düzeyde bulunan bu amino asit, proteinlerden ayrılıp serbest glutamat haline geldiğinde, dildeki tat reseptörlerini uyarmaktadır.

Yani tat algılarımız bizleri besin seçimleri konusunda yönlendirir ve pazarlama stratejileri genellikle buna dikkat eder ve umami lezzete odaklanır.

Monosodium Glutamat

Bu nedenle E621 kodlu bir gıda katkı maddesi olan Monosodyum glutamat umami lezzettir ve sıklıkla ürünlerde kullanılır. Çeşitli hazır köfte harçları, et suyu tabletleri, cips çeşitleri, katı yağlar ve tost ekmeklerinde bulunur. Baş ağrısı, kalp çarpıntısı, karın ağrısı, gerginlik, mide bulantısı, terleme, gerginlik gibi yan

etkilerinin yanı sıra, depresyon, migren, vertigo, görme bozukluğu ve astım gibi ciddi rahatsızlıkların da tetikçisi olabilmektedir.(Chinese restaurant syndrome)





Nitrit Ve Nitratlar

Kürlenmiş et ürünlerinde ve bazı peynirlerde kullanılan ve antimikrobiyal etki gösteren bir koruyucudur. Nitrat ve nitritler antimikrobiyal etkinin yanında salam, sosis gibi ısıtılmış işleme görmüş et ürünlerinde ve sucuk gibi fermente et ürünlerinde tipik rengi oluşturmaktadır. Nitrat, ayrıca peynir ve balıkların konserve edilmesinde de kullanılmaktadır. Nitrat ve nitrit et ürünlerinde sağlığa zararlı mikroorganizmaların özellikle Clostridium türlerinin üremesini önleyerek **zehirlenmelerden korumaktadır. Nitrit, toksik bir madde olmasına rağmen alternatifi olmadığından dolayı et ürünlerinde katkı maddesi olarak kullanılmaktadır.** Nitrat ve nitrit içeren gıdaların fazla miktarda tüketilmesi insan sağlığını olumsuz etkileyebilir.



NİTRAT VE NİTRİT

NİTROZAMİN

KANSEROJEN

Yüksek Fruktozlu Mısır Şurubu

Mısırdan yapılan bir tatlandırıcıdır. Genellikle soda, meyve suyu, şekerleme, kahvaltılık gevrekler ve atıştırmalık yiyeceklerde bulunur. Yiyecekleri tatlandırmada kullanılır ve tüketildiğinde insanda tokluk hissi uyandırmaz. Ancak glikoz gibi metabolize edilemeyen mısır şurubu, kilo alımı, obezite, diyabet ve karaciğer yağlanması gibi birçok hastalığın tetikçisidir.

Özellikle, yüksek fruktozlu mısır şurubu, kilo alımı ve diyabet ile ilişkilendirilmiştir.

Etiket okuma ile bilinçli tüketici olabiliriz. Ancak bilinçli tüketici olmak sadece etiket okuma ile değil aynı zamanda gıdamızı koruyarak da olur.



ÜLKEMİZDE YILDA TOPLANAN 33 MİLYON TON ÇÖPÜN, 14,5 MİLYON TONU GIDA!
Gıda israfını önlemek ise bizim elimizde.

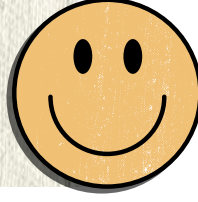


DİYETİSYEN VE DİYETİSYEN ADAYLARI İÇİN EN YARATICI ÜRÜNLERİN ADRESİ

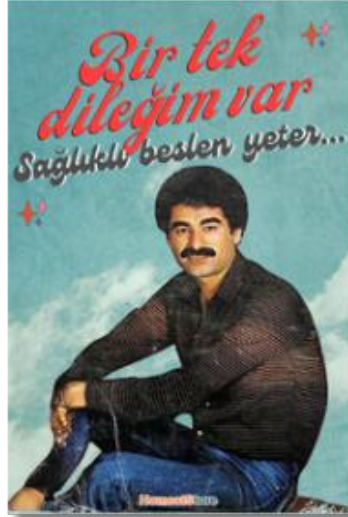
HOMEATSTORE

Profesyonelliğinizi Yansıtın

RETRO TABLolar



Tasarlarken ennn çok eğlendiğimiz ve odanızda, ofisinizde, hediye paketlerinizde yer almasını kesinlikle istediğimiz o efsane ürünlere!



TEMEL REİS KADAR ISPANAK YESEYDİK...



Demir eksikliği Türkiye gibi özellikle tahıla dayalı beslenen toplumlarda yaygın olarak rastlanan bir durumdur. Yetersiz demir alanlarda ,gebelik döneminde olan bireylerde, çölyak gibi bağırsak hastalıklarına sahip olan bireylerde, yoğun geçen adet dönemleri yaşayan kadınlarda , ilaç kullanımına bağlı gastrointestinal sistemde kanamalar yaşayan bireylerde sık olarak karşılaşılr.

Her 8 kişiden 1'inde demir eksikliği olduğunu biliyor muydunuz ?

Demir, vücudumuz için temel bir mineraldir. Vücutta üretilemez .Bu yüzden de besinler yoluyla yeterli miktarda alınması gerekir.

En önemli görevi "hemoglobin" yapımıdır. Hemoglobin, kanımızdaki alyuvarlarda bulunur ve tüm dokuların yaşaması için gerekli olan oksijeni taşıma işlemini gerçekleştirir. Yani kısacası yaşam için demir çok önemli bir elementtir.

Vücuttaki demir depoları yavaş yavaş boşalır. Bu yüzden de belirtileri herkeste hemen görülmeyebilir. Genelde halsizlik ve güçsüzlük, yüzde ve deride solgunluk, çabuk yorulma, hızlı kalp atışları, baş dönmesi, asabiyet, iştahın azalması, özellikle kış aylarında el ve ayaklarda üşüme gibi bazı belirtiler demir anemisi göstergesi olarak kabul edilir.

Günlük beslenmemizde sıklıkla tükettiğimiz birçok besin demir içerse de yeterli miktarlarda demir alıp yararlanamıyorsanız ve hala şikayetleriniz devam ediyorsa hekim kontrolünde demir takviyesi kullanmanız gerekebilir.

Bazı gıdalar diğerlerine göre daha fazla demir içerir.

Bunlar:

Kırmızı Et, Kümes Hayvanları, Sakatat:

Kırmızı et, kuzu eti ve geyik eti en iyi kaynaklardır.

Kümes hayvanları ve tavuk daha düşük miktarlara sahiptir.

Karaciğer en iyi demir kaynaklarından biridir.

Koyu Yeşil Yapraklı Sebzeler:

Ispanak, karalahana, pazı maydanoz, nane, brokoli, dereotu vb.

Deniz Ürünleri:

Konserve veya taze ton balığı, taze levrek, taze veya konserve somon en iyi demir seviyelerine sahip balıklardandır.

Baklagiller:

Soya fasulyesi, mercimek, nohut, börülce, fasulye, barbunya demir açısından zengindir.

Meyveler:

Kuru erik, kuru üzüm, zeytin, dut demir içeren meyvelerdir.

Kuruyemişler ve Tohumlar:

Kabak çekirdeği, susam, kenevir ve keten tohumu , fındık, badem, kaju, yer fıstığı, çamfıstığı demir içerir.

Tam Tahıllar:

Kinoa, yulaf, kılçıksız buğday özellikle demir açısından zengindir.



BEYZA CEBECİ
DİYETİSYEN

Vücutta Demir Emilimini Artırmanın 4 Yolu

1. C vitamini hem demirin daha kolay emilmesini sağlayarak biyoyararlılığını artırır. Bu yüzden demir içeren besinleri C vitamini içeren kaynaklar ile birlikte tüketmeliyiz.

C vitamini içeren meyve-sebzeler: Kuşburnu, kivi, turuncgiller, çilek, brokoli, domates, yeşil yapraklılar, biber, kavun gibi.

2. Yapılan bazı çalışmalar A vitamini ve beta-karoten kaynakları ile birlikte alınan bitkisel demir kaynaklarındaki demirin daha çok ve kolay emildiğini göstermiştir. Beslenmemizde bu kaynaklara yer vermekte fayda var.

Balkabağı, brokoli, havuç, ıspanak, kara lahana, karahindiba yeşillikleri, kırmızı biber, lahana, maydanoz, pazı, brüksel lahanası, tatlı patates, portakal gibi sarı meyveler ve koyu yeşil yapraklı sebzelerde ,alabalık, beyaz peynir, ciğer, somon gibi.

3. Fitat, kalsiyum içeren yiyecekler demir emilimini önemli ölçüde azaltabilir.

Fitatlar kepekli tahıllarda, soya, fındık, baklagillerde bulunur. Kurubaklagillerde pişirmeyle fitatların etkileri azalır. Ama tamamen ortadan kalkmaz.

Aynı öğünde C vitamini kaynakları veya zengin demir kaynağı olan et benzeri besinlerle birlikte tüketmek fitatların etkilerini azaltabilir.

Kalsiyum açısından zengin gıdalar , diyet demirinizin çoğunu sağlayan yemeklerle birlikte yenilmemelidir. Örneğin ıspanak ve yoğurt gibi.

4. Çay ve kahvenin içeriğinde bulunan polifenoller demir emilimini %50-90 oranında azaltabilir. Bu yüzden demir içeren besinler ile birlikte çay veya kahve tüketilmemelidir. Demir açısından zengin öğünle çay veya kahve tüketimi arasında birkaç saat olmalıdır.

Gelelim başlığımızdaki o cümleyi tamamlamaya.

Temel reis karakteri oluşturulurken çocuklara ıspanak yerseniz güçlenirsiniz gibi bir sinyal vermek amacı ile demir kaynağı olmasından yola çıkılmıştır. Ancak gerçekleri göz önünde bulunduracak olursak sadece ıspanak tüketerek demir ihtiyacımızı karşılamak zor olsa gerek.



NE EMERSEN OSUN:

BESİN EMİLİMİNİ MAKSİMALİZE ETME

"Ne yersen osun" sözünün aslında daha doğru olanı "Ne yersen ve emersen osun" ifadesidir...

Eğer besinler düzgün emilmezse, besin değeri açısından zengin bir diyet yemek bile tam faydalarını sağlamayabilir.

Besinlerin düzgün emilim göstermemesi, onları alamamakla aynı şeydir. Eğer besinler düzgün emilmezse, vücut içinde sağlık ve işlevi teşvik edemezler. Sağlık için önemli olan bu besinlerin eksiklikleri ciddi sorunlara yol açabilir. En yaygın besin eksiklikleri ise C, D, B6 ve B12 vitaminleri ve demir mineralidir.

Sindirim sistemi, yediğiniz yiyecekleri parçalayıp emerek vücudun gelişme, bakım, enerji üretimi ve onarım gibi görevler için besinleri kullanabilmesini sağlar. Gece körlüğünü önlemek için A vitamini gözlerinize gitmeli, C vitamini yaraları iyileştirebilmek için cildinize ulaşmalıdır. Kalsiyum, güçlü kemikler ve dişler için; demir, sağlıklı kırmızı kan hücreleri ve enerji için gereklidir... Önemli olan, bu besinlerin yiyeceklerden çıkarılıp sindirim süreci ile vücuda emilmedikleri takdirde hedeflerine ulaşamayacak olmalarıdır. Bu makale, besin emilimini iyileştirmek için yöntemleri tartışacaktır. Ama ilk soru, neden bazı besinlerin emilimi daha zor? Hadi birlikte cevaplayalım.

Neden Bazı Besinlerin Emilimi Daha Zor?

Optimal sağlığı korumak için, her yaşta bireylerin gerekli tüm besinleri yeterli miktarda tüketmesi hayati önem taşır. Hem makro (protein, karbonhidrat ve yağlar) hem de mikro (vitaminler, mineraller ve diğer iz elementler) dengeli bir diyetin bir parçasıdır. Çeşitli yiyecek ve içeceklerin geniş çeşitliliği nedeniyle, besinlerin emilimi ve sindirimi bazı durumlarda zor olabilir.

"Besin biyoyararlanırlığı" terimi, vücudun emdiği ve daha sonra kullandığı veya depoladığı bir besinin miktarını ifade eder. Bu değer, besinin vücut tarafından biyolojik olarak kullanılabilirliğini yansıtır. Yediğiniz yiyecekleri parçalamak, emmek ve atıklarını atmak sindirimin üç ana aşamasıdır. Bu nedenle, sindirim sistemi, tüketilen yiyeceğe uzun ve çeşitli bir yolculuk sunar.

Mideniz örneğin, yiyecekleri parçalamaya yardımcı olmak için sindirim sıvıları (asit ve enzimler gibi) üretir. Yiyecek ince bağırsağa girdiğinde, karaciğer ve pankreas asidi nötralize etmek için alkalın safra ve yiyeceğin diğer bileşenlerini

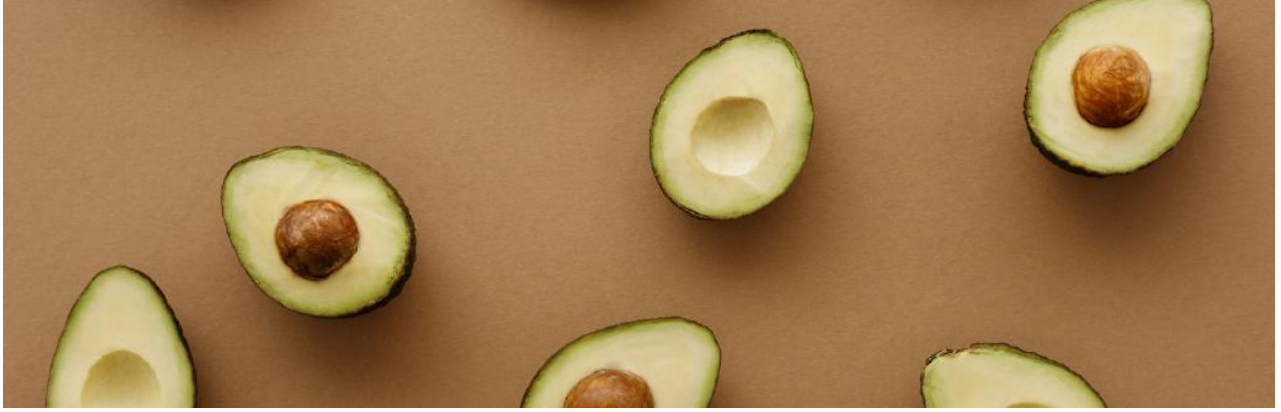
**ZEYNEP ÖZDEMİR**HOMEATS AKADEMİ KURUCUSU
DİYETİSYEN

parçalamaya başlamak için diğer enzimler ekler. Yediğiniz yiyeceklerin çoğu ince bağırsakta emilir, ancak tamamen değil. Yolculuğun son adımı kalın bağırsakta gerçekleşir, burada dost bakteri florası (faydalı bakteriler ve diğer küçük mikroorganizmalar) yaşar. Bu mikroorganizmalar, şimdiye kadar hayatta kalan bazı dayanıklı besinleri (bazı lifleri) parçalayabilir (veya fermente edebilir). Ayrıca, besinler ve su kalın bağırsakta emilir.



Vücudunuz, yediğiniz yiyeceklerden mümkün olduğunca çok besin çıkarmak için çeşitli karmaşık işlemler kullanırken, yine de biraz yardıma ihtiyacı olabilir. Bazı besinlerin düzgün emilememesi, bazı bireyleri etkileyen diyet intoleransları ve sindirim sorunlarının bir sonucudur. Ayrıca, yediğiniz yiyeceklerde bulunan besin-besin etkileşimleri veya anti-besinler nedeniyle vücudunuz bazı besinleri tam olarak ememez.

İyi haber şu ki, araştırmalar besin biyoyararlanırlığını artırmanın birkaç ilginç yolunu buldu. Bazı besinleri birlikte veya ayrı tüketerek veya belirli yiyecekleri çiğ veya pişmiş olarak tüketerek, aynı yiyeceklerden daha fazla biyoyarar sağlanır ve besin değeri açısından daha etkili bir şekilde faydalanılabilir.



Aynı Yiyeceklerden Daha Fazla Besin Almanın Stratejileri

İşte sevdiğiniz yiyeceklerden aldığınız besinlerin etkinliğini artırmanın bazı kolay yolları.

Daha Fazla C Vitamini Emilimi: Çiğ ve taze tüketin

C vitamini eksiklikleri en yaygın eksikliklerden biridir. Meyve ve sebzeler, diyetin C vitamini ana kaynaklarıdır. Biber, turuncgiller, kuşburnu, brokoli, kivi ve çilek, günlük C vitamini ihtiyacınızı karşılamak için mükemmel yiyecek seçenekleridir. Suda çözünen bir antioksidan olan C vitamini, **yüksek sıcaklıklarla etkisiz hale gelir.** Bu nedenle, C vitamini içeriği, çiğ ve taze hazırlanan yiyeceklerde (veya mümkün olduğunca az pişirilen) en yüksektir. Meyve ve sebzeleri en yüksek C vitamini konsantrasyonu için mümkün olduğunca taze ve çiğ olarak tüketin. Pişirmek istiyorsanız, hafifçe buharda pişirerek ısıtabilirsiniz.

Daha Fazla Demir Emilimi:

Demir açısından zengin yiyecekleri C vitamini açısından zengin yiyeceklerle birlikte tüketin ve tanin içeren içeceklerin tüketimini azaltın

Demir eksikliğinden kaynaklanan anemi, en sık görülen mineral eksikliği şeklidir. Deniz ürünleri, et ürünleri, mercimek ve fasulye, karaciğer, tofu ve ıspanak, en yüksek demir içeriğine sahip yiyeceklerden bazılarıdır. Ayrıca, bazı tahıllara ve ekmeklere demir eklenebilir. Demir açısından zengin tüm yiyeceklerin aynı şekilde yaratılmadığını belirtmek önemlidir. Hem demir (hayvansal kaynaklı besinlerde bulunan) ve non-hem demir (bitki bazlı besinlerde bulunan), bu mineralin iki kaynağıdır. **Hem demir, non-hem demirden daha verimli bir şekilde emilebilir ve kullanılabilir.** Bu, bitki bazlı demirin daha zor emildiği anlamına gelir, ancak bu minerali vücudunuzun kullanabilme yeteneğini artırmanın birkaç basit yolu vardır.

Demir açısından zengin yemekleri C vitamini açısından zengin yiyeceklerle birlikte tüketmek ve tanin içeren içecekler olan çay ve kahveden kaçınmak, emilimi iyileştirecektir.

Diğer bir deyişle, mercimeklerinizi, fasulyelerinizi, ıspanaklarınızı veya tofunuzu C vitamini açısından zengin yiyeceklerle birleştirin ve birlikte tüketin. Ispanak salatanıza biraz portakal dilimi, biber veya çilek atarak tatlandırabilirsiniz. Ayrıca çay ve kahvenizi demir açısından zengin yemeklerle değil, yemek arasında yudumlamak daha iyi olacaktır..

Daha Fazla A, D, E ve K Vitaminlerinin Emilimi (Yağda Çözünen Temel Vitaminler)

Yağda çözünen A, D, E ve K vitaminleri, vücudumuz için hayati önem taşır. Bu vitaminlerin yeterli emilimi, sağlıklı bir vücut işlevi için gereklidir.

A Vitamini'nin Emilimi

A vitamini, karaciğer, deniz ürünleri, yumurta ve güçlendirilmiş süt ürünleri gibi hayvansal kaynaklarda bulunur. Ayrıca, beta-karoten (pro-vitamin A) olarak bilinen ve turuncu renkli meyve ve sebzelerde (tatlı patates, havuç) ve koyu yeşil yapraklı sebzelerde (ıspanak, lahana) bulunan bir A vitamini formudur. Ancak, bitkisel kaynaklı beta-karoten, hayvansal kaynaklı A vitamini kadar kolay emilemeyebilir. Bu vitaminin emilimini artırmak için, turuncu ve koyu yeşil sebzelerin **pişirilmesi faydalıdır**.

D Vitamini'nin Emilimi

Vitamin D, kemik hücrelerinin gelişimi ve onarımı için gerekli olup, iltihabı azaltmaya, bağışıklık sistemini düzenlemeye ve glukoz metabolizmasını kontrol etmeye yardımcı olur. "Güneş ışığı vitamini" olarak da bilinen D vitamini, **UV ışığına maruz kalan cilt tarafından üretilir**. Ayrıca, UV ışığına maruz kalmış mantarlar, yumurta sarıları ve bazı D vitamini eklenmiş ürünlerinde bulunur.

E Vitamini'nin Emilimi

E vitamini, hücreleri sağlıklı tutmaya ve dejeneratif hastalıkları önlemeye yardımcı olan bir antioksidandır. Ayrıca, bağışıklık sisteminin doğru işleyişi için de gereklidir. E vitamini açısından zengin gıdalar arasında fındık, tam tahıllar, tohumlar; bunlardan yapılan yağlar ve tereyağı bulunur.

K Vitamini'nin Emilimi

K vitaminin iki çeşidi vardır: K1, koyu yeşil yapraklı sebzeler, soya, brokoli ve otlarda bulunurken, K2 genellikle bakteriler tarafından üretilir ve yoğurt, peynir ve lahana turşusu gibi fermente ürünlerde bulunur. K vitamini, kemik sağlığı ve kan pıhtılaşması için hayati önem taşır.

Bu dört yağda çözünen vitamini daha iyi emmek için basit bir yöntem vardır: **yeterli sağlıklı yağ tüketmek**. Bu, sebzelerinizi az miktarda sağlıklı yağ ile pişirmek veya onları besleyici bir sos haline getirmek mantıklı olacaktır.



Kalsiyum Emilimini Artır: D Vitaminine Sürekli Erişim Sağlayın

Kalsiyum, kemik sağlığı için hayati önem taşıyan bir mineraldir. Vücudumuzun kalsiyumu etkin bir şekilde emebilmesi için, yeterli miktarda Vitamin D'ye ihtiyacı vardır. Vitamin D, kalsiyum emilimini artırarak kemiklerin güçlenmesine yardımcı olur.

D Vitamini Kaynakları

Vitamin D, güneş ışığına maruz kalan cilt yoluyla doğal olarak üretilir. Günlük **10-15 dakika güneş ışığına** maruz kalmak, çoğu insan için yeterli Vitamin D üretimi sağlar. Ancak, güneş ışığının az olduğu bölgelerde veya mevsimlerde, besin takviyeleri veya Vitamin D açısından zengin gıdalar tüketmek önemlidir. Vitamin D açısından zengin gıdalar arasında yağlı balıklar (somon, sardalya), yumurta sarısı ve güçlendirilmiş süt ürünleri bulunur.

D Vitamini ve Kalsiyum Dengelemesi

Kalsiyum ve Vitamin D, birlikte alındığında en etkili şekilde çalışır. Dengeli bir diyet, her ikisinin de yeterli alınmasını sağlamalıdır. Süt ürünleri, yeşil yapraklı sebzeler ve badem gibi kalsiyum açısından zengin gıdalar, Vitamin D ile birlikte tüketilmelidir.

D Vitamini Eksikliğinin Önlenmesi

Vitamin D eksikliği, kalsiyum emilimini olumsuz etkileyebilir ve kemik sağlığı üzerinde zararlı sonuçlar doğurabilir. Düzenli olarak Vitamin D seviyelerini kontrol ettirmek ve gerektiğinde takviye almak, bu riski azaltabilir.



Daha Fazla Likopen Emilimi: Domatesler Pişirildiğinde Biyoaktifliği Artıyor

Likopen, beta-karoten ile benzerlik gösteren bir karotenoiddir, ancak esansiyel bir besin ögesi değildir. Yapılan çalışmalar, likopenin kardiyovasküler hastalıkların ve prostat kanseri dahil olmak üzere birçok malignite riskinin azalması ile ilişkilendirildiğini göstermektedir. Bu antioksidan, domates, pembe greyfurt ve karpuz gibi kırmızı ve koyu yeşil meyve ve sebzelerde bulunur.

Likopen, ezilip pişirildiğinde daha etkili bir şekilde kullanılabilir. Örneğin, makarna sosunuz için domatesleri pişirip ezmek ve onları az miktarda zeytin yağı ile tüketmek, ek sağlık avantajları sağlayabilir.



Sonuç

Sağlıklı beslenmek, sadece sağlıklı yiyecekleri tüketmekten ibaret değildir; aynı zamanda bu besin öğelerinin emilimini sağlamak ve vücudun bu besinleri kullanabilmesi için de önemlidir. Birkaç basit öneriye uyararak, zaten sevdiğiniz sağlıklı yiyeceklerden daha fazla fayda sağlayabilirsiniz.

C vitamini açısından zengin olan yiyecekleri taze ve çiğ ve yağda çözünen vitaminler açısından zengin yiyecekleri ısıtarak tüketmek, bu önemli besin öğelerinin daha fazlasını emmenize yardımcı olabilir. Yağda çözünen vitaminler açısından zengin yiyecekleri az miktarda sağlıklı yağ, demir açısından zengin yiyecekleri bir miktar C vitamini (ama çay veya kahve değil) ile birlikte tüketmek ve kalsiyum açısından zengin yiyecekleri bir miktar D vitamini ile birlikte tüketmek, emilimi artırabilir.



Kaynakça

- Bird, J. K., Murphy, R. A., Ciappio, E. D., & McBurney, M. I. (2017). Risk of Deficiency in Multiple Concurrent Micronutrients in Children and Adults in the United States. *Nutrients*, 9(7), 655. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5537775/> Cleveland Clinic. (n.d.). Malabsorption. <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/22722-malabsorption>
- Coe, S., & Spiro, A. (2022). Cooking at home to retain nutritional quality and minimise nutrient losses: A focus on vegetables, potatoes and pulses. *Nutrition bulletin*, 10.1111/mbu.12584. Advance online publication. <https://doi.org/10.1111/mbu.12584> <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36299246/> Harvard T.H. Chan School of Public Health. (n.d.). Are anti-nutrients harmful? The Nutrition Source. <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/anti-nutrients/> Melse-Boonstra A. (2020). Bioavailability of Micronutrients From Nutrient-Dense Whole Foods: Zooming in on Dairy, Vegetables, and Fruits. *Frontiers in nutrition*, 7, 101. <https://doi.org/10.3389/fnut.2020.00101>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7393990/> National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. (n.d.). Your digestive system & how it works. <https://www.niddk.nih.gov/health-information/digestive-diseases/digestive-system-how-it-works> National Institutes of Health. (2021, March 26). Vitamin C: Fact Sheet for Health Professionals. Office of Dietary Supplements. <https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminC-HealthProfessional/> National Institutes of Health. (2021, March 26). Vitamin E: Fact Sheet for Health Professionals. Office of Dietary Supplements. <https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminE-HealthProfessional/> National Institutes of Health. (2021, March 29). Vitamin K: Fact Sheet for Health Professionals. Office of Dietary Supplements. <https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminK-HealthProfessional/> National Institutes of Health. (2021, June 15). Vitamin A and Carotenoids: Fact Sheet for Health Professionals. Office of Dietary Supplements. <https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminA-HealthProfessional/> National Institutes of Health. (2022, April 5). Iron: Fact Sheet for Health Professionals. Office of Dietary Supplements. <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Iron-HealthProfessional/> National Institutes of Health. (2022, August 12). Vitamin D: Fact Sheet for Health Professionals. Office of Dietary Supplements. <https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminD-HealthProfessional/> Science Direct. (n.d.). Nutrient bioavailability. <https://www.sciencedirect.com/topics/medicine-and-dentistry/nutrient-bioavailability> Story, E. N., Kopeck, R. E., Schwartz, S. J., & Harris, G. K. (2010). An update on the health effects of tomato lycopene. *Annual review of food science and technology*, 1, 189–210. <https://doi.org/10.1146/annurev.food.102308.124120>

Besinlerde Ağır Metal Kontaminasyonunun SAĞLIK VE BESLENME AÇISINDAN DEĞERLENDİRİLMESİ

Ağır metaller, doğal olarak çevrede bulunan elementler olup hızlı artan sanayileşme, kentleşme, fosil yakıtların aşırı kullanımı, motorlu taşıtların egzoz dumanları, atık sular, fabrika dumanları, doğal faaliyetler, tarım alanlarında aşırı gübreleme ve ilaç kullanımı gibi hava, toprak ve su kaynakları üzerinde olumsuz etkiler ve halk sağlığını tehdit eden unsurlara neden olmaktadır. Ağır metaller, insan vücuduna besin zinciri yoluyla geçmesinden dolayı insan beslenmesinde sağlık ve beslenme yönünden önemli tehlike arz etmektedir.

Ağır Metal Kontaminasyonunun Sağlık Açısından Önemi

Ağır metallerin insan sağlığına olumsuz etkileri uzun zamandır araştırılmaktadır. Kurşun, çinko gibi ağır metallerin bir kısmı insan vücudunda metabolik faaliyetler için gerekli olsa da yüksek konsantrasyonlarda sağlık için olumsuz etkiler ortaya çıkararak ölümle bile sonuçlanabilmektedir. Besinlerdeki ağır metal kirliliği su ürünleri, sebzeler ve meyveler gibi temel besin bileşenlerinde bulunabilir. Besinlerdeki ağır metal kirliliğinin artmasında endüstriyel atıklar ve tarım uygulamaları önemli faktör oynamaktadır. Besinlerdeki ağır metaller coğrafi bölge, toprak özellikleri ve yetiştirme özelliklerine bağlı olarak da değişmektedir.

Ağır Metal Kontaminasyonunun Beslenme Açısından Önemi

Beslenme açısından ağır metallerin tüketimi, uzun dönemde sağlık riskleri taşır. Özellikle hamilelik, bebeklik ve çocukluk döneminde öğrenme, gelişim ve büyüme üzerinde olumsuz etkilere yol açabilir.

Bu nedenle gıda güvenliği önlemleri ağır metal maruziyetini en aza indirilmelidir.

Besinlerdeki ağır metal kontaminasyonu sağlık ve beslenme açısından ciddi bir sorundur. Bilinçli ev tasarrufu, tarım uygulamalarının sarf malzemeleri ve endüstriyel atıkların kontrolü gibi önlemlerle ağır metal maruziyeti azaltılabilir.

Daha Sık Kontamine Olan Besinler

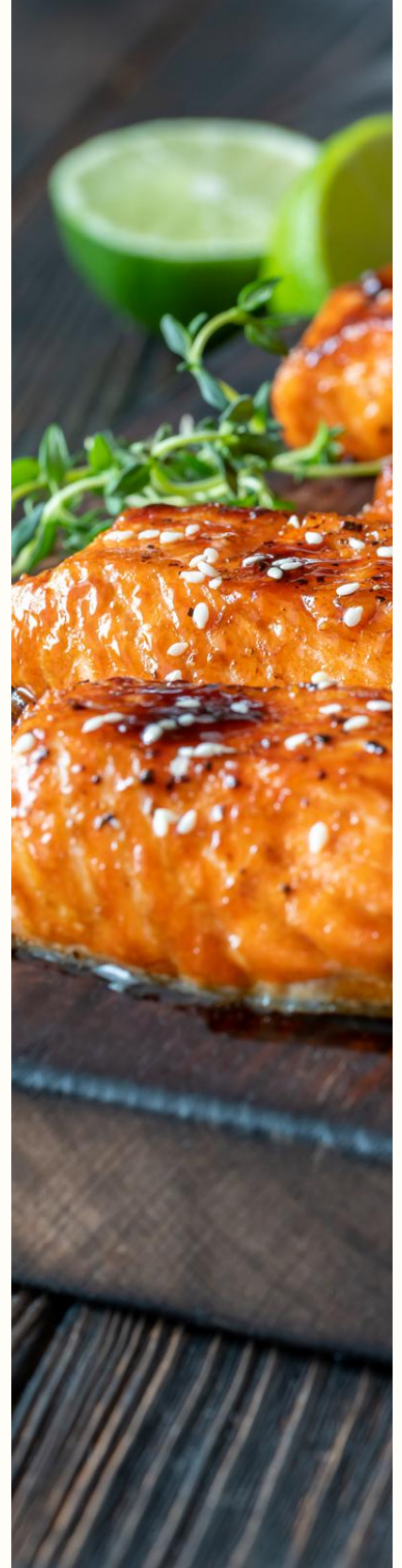
Deniz Ürünleri: Denizlerdeki kirlilik, balık ve diğer deniz ürünlerinin ağır metallerle kontamine olmasına neden olabilir.

Tarımsal Ürünler: Tarımsal ilaçlar ve gübreler, toprakta biriken ağır metallerin bitkiler tarafından emilerek besinlere geçmesine yol açabilir.

Su ve Su Ürünleri: Yüksek seviyelerde ağır metal içeren su kaynakları ve su ürünleri, kontaminasyon riski taşır.



AHMET SERHAT AFŞAR
ÖĞRENCİ DİYETİSYEN
HOMEATS AKADEMİ EĞİTİM
KOORDİNATÖRÜ



Ağır Metal Kontaminasyonunun Önlenmesi

Ağır metal kontaminasyonunu önlemek için dikkatli olmak önemlidir. Taze ve organik ürünler tercih etmek, kontamine bölgelerde yetişen besinleri tüketmekten kaçınmak ve su kaynaklarını düzenli olarak kontrol etmek faydalı olabilir.

Ağır Metallerin Vücutta Birikimi ve Zararları

Ağır metaller vücutta birikebilir ve uzun vadede ciddi sağlık sorunlarına yol açabilir. Kurşun, civa ve arsenik gibi ağır metaller, sinir sistemi, kan dolaşımı ve bağışıklık sistemi üzerinde zararlı etkilere sahip olabilir. Bu nedenle ağır metal birikimini önlemek önemlidir.

Sağlıklı Bir Beslenme ve Ağır Metalden Korunmak İçin Dikkat Edilmesi Gerekenler

Sağlıklı bir beslenme için çeşitli besin kaynaklarından yeterli miktarda tüketmek önemlidir. Aynı zamanda doğal ve organik ürünlere yönelmek, işlenmiş ve hazır gıdalardan uzak durmak da sağlığımız için oldukça önemlidir.

- Düzenli olarak "iyi" yağlar (avokado, zeytinyağı) tüketin
- Süt ve süt ürünleri tüketimine dikkat edin
- Sebzeleri çiğ tüketmek yerine pişirerek tüketin
- Pişirme araçlarına dikkat edin
- Pestisit ve herbisit kalıntılarının giderilmesine özen gösterin
- Ağır metal birikimi olan deniz ürünlerinden ve fazla sakatat tüketiminden uzak durun
- Yeterli, dengeli ve organik beslenin



İÇTEN GELEN GÜZELLİK:

KOLAJEN

Son zamanlarda adını farklı platformlardan, çevremizden duyup reklamlarını sıklıkla gördüğümüz Kolajeni ne kadar biliyoruz ve doğru kullanıyoruz? Hedefine ulaşan reklamlar ya da çok memnun kaldım diye sunulan önerilerle kullandığımız bu kolajenlerden gerçekten maksimum etki alabiliyor muyuz? Yoksa hepsi bir tür plasebo etkisi mi?

Gelin tüm detaylarıyla Kolajenleri mercek altına alalım...

Vücudumuzdaki proteinlerin üçte birini oluşturan kolajen aynı zamanda bilinen en sağlam malzemelerden biri 68 milyon yıl önce yaşamış bir dinozorun (Tyrannosaurus Rex) fosilinde sağlam kolajen proteinleri bulunmuş. Başta kemik ve deri olmak üzere tüm dokularda bulunan kolajen aynı zamanda genç ve pürüzsüz bir cilde sahip olmamıza da yardımcı olur. Son 10 yılda kolajenle ilgili çalışmalar hız kazanmış olmakla birlikte daha bilmediğimiz pek çok şey var... Kolajen dünyasında olup bitenleri kontrol edebildiğimiz gün, yaşam boyu gençliğin kapısını da aralamış olacağız.

Vücudumuz temel olarak proteinlerden, şekerlerden ve yağlardan oluşur. Bunlardan en bol olanı proteinlerdir. Proteinler içinde en bol olanı da kolajenlerdir. Birbirinden çok farklı dokularda görev alan kolajenden başka bir protein neredeyse yok denilebilir! Kemikte, deride, damar duvarında, tendonda, epitel hücrelerin üzerine oturduğu yapılarda (bazal membranlar) kolajen temel proteinleridir. Gördüğünüz gibi kolajen sadece yapılarla sınırlı kalmayıp beyin dâhil hemen hemen vücudumuzun tüm dokularında bulunuyor.

“

Özellikle 40 yaş ve menopoz sonrası vücudun artık kolajen üretme kabiliyetinin zayıflaması sonucunda kaybedilen kolajenlerin geri konulması ancak bunun için özel olarak geliştirilmiş takviyelerle mümkün olmaktadır.

”



EBRU TURAN
DİYETİSYEN

Kolajenin Hangi Çeşidi?

Kolajenin 28 çeşit tipi bulunur. Kolajenin vücutta nerede kullanıldığı, moleküllerin nasıl birleştirildiği ve eklenen hücre bileşenlerine göre çeşitleri farklılık gösterir. Başlıca bilinen 5 kolajen türü ve sağladığı yararlar ise şu şekildedir:

- **Tip I:** Vücuttaki kolajenin yüzde 90'ını oluşturarak cilde, kemiklere, tendonlara ve bağlara yapı sağlamak için faydalanılır.
- **Tip II:** Bu tip kolajen eklem desteği sağlayan elastik kıkırdakta yer alır.
- **Tip III:** Atardamarlarda, kaslarda ve organlarda bulunur.
- **Tip IV:** Cilt katmanlarında görülür.
- **Tip V:** Gözlerde korneada, cilt, saç ve plasenta dokusunda yer alır.

Kolajen daha çok takviye olarak tercih edilse de aslında biraz önce de bahsettiğim gibi hemen hemen vücudun tüm yapı taşları arasında yer alıyor. Yaşlandıkça vücutta üretilen kolajen miktarı da azalıyor ve zamanla yaşlanma, cilt sorunları, doku kayıpları gibi sorunlar çıkıyor. Her zaman dediğimiz düzenli ve dengeli beslenme ile vücudun kolajen yapmasına yardımcı olup, ihtiyaç duyulan ham maddeleri sağlayabilirsiniz. Kolajen yönünden zengin bir beslenme planı, cilt görünümünde önemli bir gelişme gösterir! İnsanlar ve hayvanlar üzerinde yapılan birçok klinik araştırma beslenme yoluyla alınan kolajen peptitlerin yüksek bir oranda sindirilip cildin çeşitli katmanlarına ulaştığını ortaya koymuştur.



Modern yaşantının getirdiği zorluklar, çevresel etkenler ve vücudun doğal yaşlanma süreci, kolajen üretimimiz üzerinde olumsuz etkilere sahip olabilir. Özellikle 40 yaş ve menopoz sonrası vücudun artık kolajen üretme kabiliyetinin zayıflaması sonucunda kaybedilen kolajenlerin geri konulması ancak bunun için özel olarak geliştirilmiş takviyelerle mümkün olmaktadır.

Kolajen takviyeleri, çeşitli hayvansal kaynaklardan elde edilir ve bu, onları diyetle kolayca uyumlu hale getirir. Özellikle hidrolize formda olan kolajen, vücut tarafından kolayca emilir ve dokulara hızla entegre olur. Bu, kolajenin cilde, saçta, tırnaklara ve eklemlere hızla fayda sağlamasına yardımcı olur.



Hangi Kolajen Takviyesini Tercih Edelim?

Kolajen kaynakları söz konusu olduğunda farklı tiplerde sunulan kolajen takviyeleri ön plana çıkar. Peki kolajen takviyesi nedir? Genellikle kapsül, tablet ya da toz formunda bulunan ve hayvanlardan elde edilen kolajen takviyeleri çevresel faktörler ve yaşlanma sonucunda azalan kolajenin vücuda geri kazandırılması için kullanılır. Ancak kolajen takviyelerinin etkinliği konusunda tartışmalar devam etmektedir. Temel neden ise bu konuda yapılan çalışmaların yetersiz olarak görülmesidir.

Hidrolize kolajen olarak da adlandırılan ve kolajenin parçalanmış formları olan kolajen peptitleri ise emilim konusunda daha başarılı bir performansa sahiptir. Yapılan klinik çalışmalara göre kolajen hidrolizatın olumlu etkilerinden faydalanmak için düzenli ve günlük önerilen kullanım dozu miktarında (g/gün) tüketmek gerekmektedir.

Fakat, kolajen takviyelerini diyetimize dahil ederken dikkatli olmamız gerekmektedir. Her bireyin ihtiyaç duyduğu kolajen miktarı farklılık gösterebilir ve bu nedenle takviyelerin dozajı, bireyin yaşına, cinsiyetine, aktivite seviyesine ve genel sağlık durumuna göre ayarlanmalıdır. Ayrıca, kolajen takviyeleri alırken kaliteli ve güvenilir markaları tercih etmek, alınan ürünün saf ve etkili olmasını sağlar.

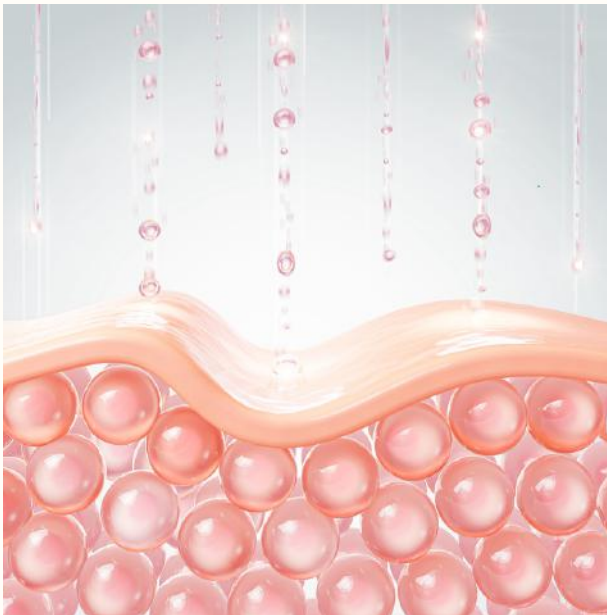


Kolajen Takviyesinin Yan Etkileri Var Mıdır?

Takviyeler, hafif sindirim sistemi sorunlarına ve ağızda kötü tada neden olabilir. Protein içeriği yüksek ürünlerde böbrek taşı ihtimali önemlidir. Kolajen takviyeleri, genellikle çeşitli vitamin ve mineraller için farklı besin kaynakları içerdiği için ürünleri kullanmaya başlamadan önce içeriğinin dikkatlice incelenerek, bireyin içerikteki herhangi bir maddeye alerjisi olup olmadığının değerlendirilmesi faydalı olacaktır.

Kolajen maddesi kilo aldırıcı özelliğe sahip bir bileşik değildir. Kolajen takviyeleri tüketilirken şeker içerikli ya da tatlandırıcı içerikli ürünlerle karıştırılması halinde kilo yapıcı bir özellik sunar. Molekül ağırlığı düşük, şeker içermeyen ürünleri kullanmak daha iyi sonuç verir.

Kolajenden zengin beslenme ve/veya kolajen içeren besin destek ürünlerinin uygun dozajlarda (günde 2.5-5 gram) kullanımının herhangi bir yan etkisinin olmaması, kolajenin zararlı olmadığı anlamına gelmiyor. Kolajenin fazla tüketiminin aynı zamanda kan kolesterol düzeylerini de artırıp kalp hastalıklarının önlenmesinde veya tedavisinde olumsuz etki yaratmaktadır. Özellikle hamileler, emziren anneler, deniz ürünlerine, sığır-tavuk etine alerjisi olanlar ve diyabet hastaları istenmeyen etkiler nedeniyle dikkatli olmalıdır.



Vücutta Kolajen Nasıl Artırılır?

30 yaşından sonra kolajen kaybı başlar ve yaş almakla beraber ilerler. Stresten uzak kalmak, egzersiz yapmak ve sağlıklı beslenmek vücutta kolajen miktarının artmasında önemli rol oynar. Vücutta oluşan kolajen kaybı üretimini artırmak için takviyelerden yararlanabilirsiniz ya da şu önerileri uygulayabilirsiniz:

- **Kemik suyu** tüketmek vücutta kolajen miktarını artırır.
- **Güneş koruyucu** kullanmak vücuttaki kolajeni korumaya yardımcı olur.
- Cilt yapısında bulunan **Hyaluronik asit** kolajen üretiminde önemli rol oynar.
- Cildin kolajen üretimi için **C vitamini**nden yararlanılabilir.
- Günlük **sıvı miktarı** karşılandığında vücuttaki kolajen korunur.

Yüzdeki Kolajen Nasıl Artırılır?

Yüzdeki kolajeni artırmak için özellikle **tip 1 ve tip 3** kolajenden faydalanmak gerekir. Yüzde daha sağlıklı ve genç bir görüntü oluşturmak için, krem, maske ve serum ürünleri kullanılabilir, kolajen içeren besinler tüketerek sıvı alımını artırabilirsiniz. Bunun yanında cildi güneşten korumak, C vitamini almak ve uyku kalitesini sağlamak yüzdeki kolajen artırımını açısından önemlidir.

Kolajen Üretimini Artırmak İçin Hangi Besinleri Tüketmeliyiz?

Günlük beslenme rutinini düzenleyerek kolajen sentezine yardımcı olmak mümkündür. Kolajen içeren besinler arasında baklagiller ön sırada gelir. Özellikle bezelye proteininde bulunan amino asitlerden biri olan lizin, kolajen üretiminde önemli bir role sahiptir. Tahıllar arasında bulunan pirincin içeriğinde yer alan prolin amino asidi ise kolajenin ana bileşenlerinden biridir.

Kolajen sentezine yardımcı olan vitamin ve mineraller arasında ise C vitamini, biotin, çinko ve magnezyum bulunur. C vitamini için günlük beslenmeye yeşil yapraklı sebzelerin ve turuncgillerin bol miktarda eklenmesi gerekir. Yeşil yapraklı sebzeler biotin ve magnezyum açısından da oldukça zengindir. Bunun yanı sıra fındık, badem, ay çekirdeği ve yer fıstığı gibi kuruyemişlerde de biotin, çinko ve magnezyum bulunur.

DIYETİSYEN VE DIYETİSYEN ADAYLARI İÇİN EN YARATICI ÜRÜNLERİN ADRESİ

HOMEATSTORE

Profesyonelliğinizi Yansıtın

KUPA BARDAKLAR

Şık ve dayanıklı porselen malzemeden
üretilmiştir. Geniş 460 ml iç hacmiyle bol
miktarda içecek sığdırabilirsiniz.



Çift taraflı olan bu
kupa bardağın iki
tarafında da aynı
tasarım yer almakta



HomeatStore®



YANINDA
İYİ GİDER
Bardak altlığı

Yine çift taraflı olan bu
kupa bardağın ise iki
tarafında da farklı
dizaynlar yer alıyor





“

Sporcularda karbonhidrat tüketimi, leptin ve ghrelin hormonları üzerinde önemli etkilere sahiptir. Bu etkiler, enerji homeostazını ve performansı yönlendirmede kilit bir rol oynar.

”

Sporcularda Makroların Önemi ve Leptin Ghrelin İlişkisi

Sporcuların beslenme stratejileri, optimal performans elde etmek ve sağlıklı bir metabolizmayı sürdürmek için kilit bir faktördür.

Bu yazıda, sporcuların karbonhidrat tüketimi ve bu tüketimin performans üzerindeki etkileri, aynı zamanda protein metabolizması ile olan ilişkisi, Leptin ve Ghrelin Hormonları: Temel Regülatörleri, karşılaştırmalı analizleri, bilimsel literatür ve akademik örneklerle derinlemesine bir şekilde incelenecektir.

Karbonhidrat ve Enerji Metabolizması:

Karbonhidratlar, aerobik ve anaerobik enerji üretimi için temel bir kaynak olarak kabul edilir (Coyle, 1991). Özellikle dayanıklılık sporlarıyla uğraşan sporcuların, uzun süreli egzersizler sırasında kullanılan glikojen depolarını dikkate almaları önemlidir.

Yapılan bir çalışmada, bu tür dayanıklılık sporlarında faaliyet gösteren bireylerde karbonhidrat alımının artırılmasının, performanslarını ve dayanıklılıklarını artırdığı belirlenmiştir (Hawley ve Leckey, 2015).

Sporcularda Karbonhidrat Tüketiminin Önemi:

Karbonhidratlar, glikoz, fruktoz ve galaktoz gibi basit şekerlerden ve polisakkaritler adı verilen kompleks şekerlerden oluşur.

Sporcular, egzersiz sırasında yüksek miktarda enerjiye ihtiyaç duyarlar. Karbonhidratlar, egzersiz sırasında kasların ve diğer organların ihtiyaç duyduğu enerjiyi sağlar.

Ayrıca, kas glikojen depolarını korur ve egzersiz sonrası toparlanmayı hızlandırır.



DEMİRHAN EREN
UZMAN DİYETİSYEN



Sporcularda Karbonhidrat Tüketimi

Sporcularda günlük alınan enerjinin yaklaşık %60-70'i karbonhidratlardan gelmelidir. Bu oran, sporun şiddetine, süresine ve yoğunluğuna göre değişebilir. Sporcularda günlük alınması gereken karbonhidrat miktarı, vücut ağırlığına göre hesaplanabilir.

Örnek verecek olursak vücut ağırlığı 70 kg olan bir sporcunun, günlük **500-700 gram** karbonhidrat alması gerekir.

Sporcular, karbonhidratları çeşitli besinlerden alabilirler. Bu besinlerden bazıları şunlardır:

- Ekmek, pirinç, makarna, bulgur gibi tahıl ürünleri
- Patates, havuç, mısır gibi kök ve yumru sebzeler
- Meyveler
- Süt ve süt ürünleri
- Baklagiller

Karbonhidrat Oranı

Sporcularda karbonhidrat tüketimi, egzersizin süresine ve şiddetine göre değişebilir.

Kısa süreli ve orta şiddetli egzersizlerde, karbonhidrat oranı %50-60 civarında olmalıdır.

Uzun süreli ve yüksek şiddetli egzersizlerde ise karbonhidrat oranı %70-80'e kadar çıkabilir.

Karbonhidrat Zamanlaması

Sporcularda karbonhidrat tüketimi, üç zaman diliminde yapılmalıdır:



1. Egzersiz öncesi:

Egzersiz öncesi karbonhidrat tüketimi, egzersiz sırasında enerji üretimini artırır ve kas glikojen depolarını korur. Egzersiz öncesi karbonhidrat tüketimi, egzersizden **3-4 saat önce** yapılmalıdır.

2. Egzersiz sırasında:

Egzersiz sırasında karbonhidrat tüketimi, kas glikojen depolarını korur ve performansı artırır. Egzersiz sırasında karbonhidrat tüketimi, **30-60 dakikalık aralıklarla** yapılmalıdır.

3. Egzersiz sonrası:

Egzersiz sonrası karbonhidrat tüketimi, kas glikojen depolarını yeniler ve egzersiz sonrası toparlanmayı hızlandırır. Egzersiz sonrası karbonhidrat tüketimi, egzersizden hemen sonra yapılmalıdır.

Karbonhidrat Tüketiminin Önemi:

Yeterli miktarda karbonhidrat tüketimi, sporcularda aşağıdaki faydaları sağlar:

- **Performansı artırır:** Karbonhidratlar, egzersiz sırasında enerji üretimini sağlar. Yeterli miktarda karbonhidrat tüketimi, egzersiz sırasında kasların daha fazla enerji kullanmasını sağlayarak performansı artırır.
- **Kas glikojen depolarını korur:** Kas glikojenleri, kasların enerji depolarıdır. Egzersiz sırasında kas glikojenleri tüketilir. Yeterli miktarda karbonhidrat tüketimi, kas glikojen depolarını korur ve egzersiz süresini uzatır.
- **Egzersiz sonrası toparlanmayı hızlandırır:** Egzersiz sonrası kaslar, glikojen depolarını yenilemek için enerjiye ihtiyaç duyar. Yeterli miktarda karbonhidrat tüketimi, kas glikojen depolarının yenilenmesini hızlandırır ve egzersiz sonrası toparlanmayı kolaylaştırır.



Karbonhidrat Tüketiminin Önemi Destekleyen Bilimsel Çalışmalar

Karbonhidrat tüketiminin sporcu performansı üzerindeki etkisini inceleyen birçok bilimsel çalışma yapılmıştır. Bu çalışmalarda, yeterli miktarda karbonhidrat tüketen sporcuların, yetersiz karbonhidrat tüketen sporculara göre daha iyi performans gösterdiği gösterilmiştir.

Örneğin, bir çalışmada, 24 saatlik karbonhidrat tüketimi %55 olan bisikletçilerin, %35 olan bisikletçilere göre daha uzun süre bisiklet sürdüğü gösterilmiştir.

Bir başka çalışmada ise, 28 gün boyunca karbonhidrat tüketimi %60 olan futbolcuların, %40 olan futbolculara göre daha iyi performans gösterdiği gösterilmiştir.

Bu çalışmalar, karbonhidrat tüketiminin sporcu performansını önemli ölçüde etkilediğini göstermektedir.



Karbonhidrat Zamanlaması ve Antrenman Performansı:

Uzun süreli dayanıklılık sporları yapan sporcularda yapılan bir araştırma, günlük enerji alımının %60-70'i kadar karbonhidrat tüketen sporcularda, glikojen depolarının arttığını ve performansın olumlu yönde etkilendiğini göstermiştir (Burke et al., 2011). Antrenman öncesi ve sonrası karbonhidrat tüketimi, sporcularda enerji sağlamada kritik bir rol oynar (Ivy et al., 2002).

Antrenman öncesi alınan karbonhidratlar, glikojen depolarını doldurarak dayanıklılığı artırabilir, antrenman sırasında enerji sağlar.

Antrenman sonrası alınan karbonhidratlar ise iyileşmeyi hızlandırabilir ve kas glikojen depolarını yeniden doldurabilir.

Bu durum, sporcunun toparlanma sürecini optimize ederek, sporcunun performansını artırabilir (Haff et al., 2008).



Leptin ve Ghrelin Hormonları: Temel Regülatörler:

Sporcuların enerji homeostazını ve performanslarını etkileyen faktörler arasında karbonhidrat tüketimi, özellikle leptin ve ghrelin hormonları aracılığıyla metabolik düzenlemeler üzerinde kritik bir etkiye sahip olabilir.

Leptin ve ghrelin hormonları, enerji homeostazını kontrol eden önemli aktörlerdir. Leptin, yağ dokusundan salgılanan bir adipokin olarak enerji depolama kapasitesini bildirerek iştahı düzenler. Ghrelin ise mide ve ince bağırsaktan salgılanan bir hormon olup, açlık hissinin artırarak enerji alımını tetikler.

Karbonhidrat Tüketimi ve Leptin Düzenlemesi:

Karbonhidrat tüketimi ile leptin düzenlemeleri arasındaki ilişki, sayısal verilerle desteklenmiş birçok çalışma tarafından incelenmiştir.

Örneğin, Stubbs ve ekibinin (2018) yaptığı bir çalışmada, düşük karbonhidrat diyetine geçişin leptin düzeylerinde anlamlı bir düşüşe neden olduğu gözlemlenmiştir. Bu düşüş, sporcuların enerji alımının düzenlenmesinde ve kilo kontrolünde önemli bir etken olarak kabul edilebilir.

Karbonhidrat Tüketimi ve Ghrelin Düzenlemesi:

Ghrelin düzenlemeleri üzerindeki etkiler de incelenmiş ve sayısal verilerle desteklenmiştir. Teff ve ark. (2004) tarafından gerçekleştirilen bir çalışma, düşük karbonhidrat tüketiminin ghrelin seviyelerini artırdığını ve bu artışın açlık hissi üzerinde belirgin bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur.

Karşılaştırmalı Analiz:

Bu çalışmaların incelenmesi, düşük karbonhidrat diyetinin, leptin seviyelerini azaltarak enerji alımını artırabileceğini ve aynı zamanda ghrelin seviyelerini yükselterek açlık hissini tetikleyebileceğini göstermektedir.

Protein Metabolizması ve Karbonhidrat ile İlişkisi:

Protein metabolizması, karbonhidrat tüketimi ile doğrudan ilişkilidir. Antrenman sonrasında yapılan yüksek karbonhidrat alımı, insülin seviyelerini artırarak protein sentezini destekleyebilir (Beelen ve Burke, 2010).

Bu, kas onarımını hızlandırabilir ve kas kütlesinin korunmasına katkıda bulunabilir.

**Sonuç:**

Sporcularda karbonhidrat tüketimi, leptin ve ghrelin hormonları üzerinde önemli etkilere sahiptir. Bu etkiler, enerji homeostazını ve performansı yönlendirmede kilit bir rol oynar. Ancak, bireysel farklılıklar, sporcu tipi ve antrenman rejimleri gibi faktörlerin göz önüne alınması gerekmektedir.

Bu nedenle, sporcunun özel ihtiyaçlarına yönelik kişiselleştirilmiş beslenme stratejileri geliştirmek, leptin ve ghrelin düzenlemelerini optimize etmede önemli bir adımdır. Bu konudaki gelecekteki araştırmalar, sporculara daha etkili beslenme yönergeleri sunma konusunda önemli katkılar sağlayabilir.

Sporcuların karbonhidrat tüketimi, performanslarını artırmak ve metabolizmalarını desteklemek için stratejik bir yaklaşım gerektirir. Karbonhidrat oranı, zamanlaması ve proteinle olan etkileşimleri, sporcuların bireysel ihtiyaçları ve hedefleri doğrultusunda uyarlanmalıdır.

Bu stratejilerin belirlenmesinde, bilimsel literatür ve akademik araştırmalardan elde edilen verilerin dikkate alınması, sporcuların en iyi performansı elde etmelerine ve genel sağlıklarını sürdürmelerine yardımcı olabilir.





ŞEKER DÜŞÜŞLERİNİN SIRRI:

REAKTİF HIPOGLİSEMİ

Hayat bizler için sunulmuş bir armağandır. Her birimizin bunun bilincinde olup vücudumuzu tanıyarak onun isteklerine doğru şekilde cevap vermemiz gerekir. Organizmamız kusursuz bir fabrika ise bizler bunun sistemli hareket etmesini sağlayacak yöneticileriz ve sağlıklı beslenmede bu yönetimdeki anahtarların başında gelmektedir. Sağlık problemlerinin ortaya çıkmadan önce bertaraf edilmesi optimal beslenmeden geçmektedir. Son yıllarda çevremizde benzer şikayetleri duyduğumuz insanların sorunlarının beslenme kaynaklı olduğu unutulmaktadır. Örneğin hipogliseminin bulgularının birçok hastalıkla aynı olması sebebiyle gözden kaçırılabilir.

Hipoglisemi; kan şekerinin normal seviyenin altında izlenmesi anlamına gelen, sadece diyabet hastaları ile ilişkilendirilse de diyabet hastası olmayan bireylerde de görülebilecek durumdur.

Günümüzde sık duyduğumuz semptomlar; baş ağrısı, beyinde bulanıklaşma, terleme, solgun yüz, sinirlilik hali, açlık durumu gibi durumlar ile kendini gösterebilir. Bu belirtiler bazı durumlarda panik atak ile karıştırılabilir. Doğru tanı doğru tedaviyi gerektirecek en önemli başlangıç noktasıdır.

Çok duyduğumuz diğer bir kavramda reaktif hipoglisemidir bu durum organizmada kan şekerini ayarlamaya yarayan pankreasın beta hücreleri tarafından salgılanan insülin hormonunun besin alımına gösterdiği aşırı reaksiyondur. Yani birim zamanda kana geçen glukozun (şekerin) pankreas tarafından fazla

“

Sık yemek yerine araların doğru ayarlanması, kompleks (önden sindirilmemiş) karbonhidratların tüketilmesi, bağırsak problemleri varsa bunun tedavisinin yapılması sonucunda önce reaktif hipoglisemi sonra prediyabet ve diyabet gibi kötü tablonun önüne geçilmiş olmasında katkısı son derece önemlidir.

”



SERKAN AKSOY
DİYETİSYEN





algılanarak insülinin salgısını arttırması ve sonuç olarak plazma glukoz düzeyinin (kan şekerinin) ani olarak düşürmesi olarak tanımlanabilir. Bilimsel olarak bir öğünde karbonhidrattan zengin besin alımı gerçekleştikten 2-4 saat sonra (post prandial) kan şekeri açken olan seviyesinin altına düşmesi durumuna denir. Nedeni tam olarak idiopatik (nedeni bilinmeyen) olmak ile birlikte enzim eksikliği, endokrin organların ürettiği hormonların düzensizliği, alkol kullanımı, bariatrik cerrahi ameliyatları, obezite, bazı tümör türleri, dumping sendromu gibi sebepler neticesinde ortaya çıkmış olabilir.

Bunun tanısı yapılan testler ile ortaya konulduktan sonra beslenme programını planlayıp yaşam biçimi değişikliğine gidilmesinde yarar vardır. Özellikle kana hızla karışan önden sindirilmiş olarak bilinen beyaz un, şeker, pasta, börek, kek gibi rafine karbonhidratlar içeren yani doğada bulunmayan şeker ve nişasta ile yapılan besinlerden ve içeceklerden uzak bir yaşam gerekir. Sindirimin ilk başlangıcı olan ağızdaki mekanik sindirimin çok çiğneme ile doğru bir şekilde gerçekleştirilmesi, mide de devam edecek olan kimyasal sindirime geçişi kolaylaştıracağı gibi aynı zamanda besinlerin yavaş sindirilmesini sağlayarak kan şekerini yükseltme hızları düşecektir.

Ülkemizde lif içeriği yüksek olan besin tüketiminin (kabuklu meyveler, sebzeler, tam tahıllı ürünler, kuru baklagiller) alım önerilerinden az olması konstipasyona (kabızlığa) sebep olması ve bunun sonucunda bağırsak geçirgenliğinin artmasına neden olabileceği için bunun çözülmesi gerekmektedir. Hem konstipasyon sorunu yaşamamak hem de lif içeriği yüksek gıdaların kana geçişlerinin yavaş olması nedeniyle günlük **1000 kcal için 14 gr (günlük en az 25 gr) posa (lif) alımına dikkat etmek gerekir**. Besin tüketim zamanlarının sürelerinin uzun tutulması da eski bilgileri rafa kaldıracak düzeydedir.

Beslenme prosedüründe sık ye mantığı daha fazla insülin üretimini tetikleyeceğinden dolayı günlük beslenmenizi aralıklarının uzun tutulması kan şekerinin regüle (düzenlenme) olmasını sağlayacaktır.

Sık yemek yerine araların doğru ayarlanması, kompleks (önden sindirilmemiş) karbonhidratların tüketilmesi, bağırsak problemleri varsa bunun tedavisinin yapılması sonucunda önce reaktif hipoglisemi sonra prediyabet ve diyabet gibi kötü tablonun önüne geçilmiş olmasında katkısı son derece önemlidir. Unutulmaması gereken en önemli konuda bu süreçte uzman bir doktor ve beslenme uzmanından yardım almaktır. Hayatın sunulmuş bir hediye olduğu ve kalitesinden sorumlu olduğunuzu bilerek güzel bir yaşam geçirmenizi dilerim. Sevgi ve saygılarımla.





BEOWELL[®]

NUTRITION



FREEZE DRY (LİYOFİLİZASYON)

Günümüzde gıda endüstrisi, yenilikçi teknolojilerle giderek daha fazla şekilleniyor. Bu teknolojik gelişmeler, gıda üretiminde kaliteyi artırmanın yanı sıra, besin maddelerini koruma ve depolama konusunda da önemli avantajlar sunuyor. Son yıllarda dikkat çeken yöntemlerden biri de "Freeze Dry" veya dondurarak kurutma olarak bilinen bir teknoloji. Bu yöntem, gıdaların taze ve doğal özelliklerini kaybetmeden uzun süreli saklama imkânı sunmasıyla öne çıkıyor.

Maddelerden suyun uzaklaştırılması süreci olarak liyofilizasyon ve freeze drying terimleri bilinmektedir. Liyofilizasyon medikal endüstride kullanılırken; freeze-drying terimi, daha çok gıda endüstrisinde kullanılmaktadır.

Peki Tarihçesi Nedir? Ne Zamandan Beri Kullanılıyor?

Freeze dry tarihi, eskimoların avladıkları balıkları soğuk rüzgarlara maruz bırakarak suyunu uçurması ile başlamaktadır ve kullanımı, keşfinin yanı sıra 1930'lu yıllara dayanmaktadır. İngiltere'de bulunan Ronald Greaves, 1930'larda bakterilerin dondurularak kurutulmuş süspansiyonlarını hazırlayarak bu doğrultuda çalışmalarına başladı.

Freeze dry, özellikle hassas gıda ürünlerinin dondurularak ardından düşük basınç ve düşük sıcaklık altında suyun buharlaşmasını sağlayarak kurutulmasını ifade eder. Bu süreç, gıdalardaki suyun kristalleşmesini önler ve ürünün dokusunu ve besin değeri içeriğini korur. Böylece, gıdaların özgün lezzeti, aroma ve besin değerleri kaybolmaz ve raf ömrü uzar.

Freeze Dry'in Çeşitli Uygulama Alanları ve Avantajları

Gıda endüstrisinin yanı sıra, ilaç, biyoteknoloji ve kozmetik sektörleri de Freeze Dry'in avantajlarından yararlanmaktadır. Bu, teknolojinin çok yönlü ve geniş bir uygulama alanına sahip olduğunu göstermektedir. Uzun raf ömrü, hafiflik ve değer kaybetmeden form değiştirmesi büyük kolaylık sağlamaktadır. Aynı zamanda israfı azaltma ve sürdürülebilirlik açısından çok önemlidir.

Diğer Kurutma Yöntemlerine Kıyasla;

Diğer kurutma yöntemlerinden bazıları güneşte kurularak saklama, ısıtma işlemi uygulama ve kimyasal madde kullanarak raf ömrünü uzatmaya çalışmaktır. Fakat freeze dry yöntemiyle kurutulmuş ürünler; nem açısından (<%3) çok düşüktür ve taze ürüne göre tat, koku korunur. Antioksidan değerleri, vitamin ve mineralleri bozulmaya uğramaz. Ayrıca kullanılabilirlik süresini uzatmak için katkı maddesi veya kimyasal madde kullanılmaz.

Freeze Drying Basamakları Nelerdir?

Dondurarak kurutma işleminde üç aşama vardır:

1. Dondurma
2. Birincil kurutma
3. İkincil kurutma

1-DONDURMA

Dondurarak kurutma işlemi, bir malzemenin dondurulup ardından kurutulması işlemidir. Bu işlem, malzemenin bir tür dondurma makinesine konularak dondurulması ve daha sonra kurumasıyla gerçekleşir. Bu aşamada, malzemenin -40 derecelerde soğutulması, sonraki aşamalarda erime yerine süblimleşmenin gerçekleşmesini sağlar.

2-BİRİNCİL KURUTMA

Birincil kurutma aşamasında, malzemenin içindeki suyun yaklaşık %95'i süblimleşir. Bu aşama, basınç düşürülerek ve malzemeye yeterli ısı sağlanarak gerçekleşir. Süblimleşme ısısı kullanılarak gerekli ısı miktarı hesaplanır. Bu süreç, malzemenin yapısını değiştirmemek için yavaş gerçekleşir. Aşamada, basınç kontrol edilirken kısmi vakum uygulanır. Vakum, süblimleşmeyi hızlandırır ve işlemi kontrol altında tutar. Ayrıca, soğuk bir yoğunlaştırıcı odası veya yoğunlaştırıcı plakalar, su buharının yeniden katılaşması için kullanılır.

3-İKİNCİL KURUTMA

İkincil kurutma aşaması, birincil kurutma sırasında uzaklaştırılmayan donmamış su moleküllerini çıkarmayı hedefler. Bu aşamada, malzeme ile su molekülleri arasındaki etkileşimleri kırmak için sıcaklık yükseltilir. Sürecin kontrolü, malzemenin adsorpsiyon izotermi tarafından sağlanır. Sıcaklığı artırmak ve desorpsiyonu hızlandırmak için basınç düşürülür. Dondurarak kurutma tamamlandığında, nihai su içeriği genellikle %1 ila %4 arasındadır, ki bu oldukça düşüktür.

Bu üç adımı takip ederek kullanılan yöntem cihazda üç aşamada gerçekleşir; dondurucu bölüm, vakum sistemi ve son olarak ısıtıcı sistem. Bu adımlar kullanıldıktan sonra ürün paketlenmeye hazır bir forma gelir.

Sonuçta;

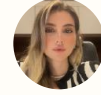
Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü (FAO)'ne göre Türkiye'de üretilen meyve ve sebzelerin %53'ü tüketiciye ulaşana kadar israf edilmektedir. Freeze dry yöntemiyle kurutulmuş ürünleri uzun yıllar saklayabilir, kalitesi ve besin değerleri bozulmadan istediğiniz zaman tüketebilirsiniz. Freeze dry yönteminde ilk günkü besin değerleriyle uzun süreli tüketim sağlanabildiği için israfın önüne geçerek dünyayı korumaya katkıda bulunabilirsiniz.

KAYNAKÇA

Ergün, Z. (2015). Biyolojik Maddelerin Kurutularak Saklanması: Liyofilizasyon. *Elilik Vet Mikrobiyol Derg*, 26 (1): 35-40.
Saidkoğlu, H. ve Özdemir, V. (2003). Dondurarak Kurutma Teknolojisi ve Evreni. *Gıda*, 28 (6): 643-649.
Fan, K., Zhang, M. ve Mujumdar, A.S. (2018). Recent developments in high efficient freeze-drying of fruits and vegetables assisted by microwave: A review. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 1549-7852.
Zhang, L., Liao, L., Qiao, Y., Wang, C., Shi, D., An, K. ve Hu, J. (2020). Effects of ultrahigh pressure and ultrasound pretreatments on properties of strawberry chips prepared by vacuum-freeze drying. *Food Chemistry*, 303, 125386.
Orak, H.H., Akas, T., Yagar, H., Selen İbşilir S., İkinci, N. ve Hasturk Sahin, F. (2012). Effects of hot air and freeze drying methods on antioxidant activity, colour and some nutritional characteristics of strawberry tree (*Arbutus unedo* L.) fruit. *Food Science and Technology International*, 18:391.
Abdelwahed, W., Degobert G., Stainmesse, S. ve Fessi, H. (2006). Freeze-Drying of nanoparticles: Formulation, process and storage considerations. *Advanced Drug Delivery Reviews*, 58(15): 1688-1713.
Kamiloglu, S., Toydemir, G., Boyacioglu, D., Beekwilder, J., Hall, R.D. ve Capanoglu, F. (2015). A Review on the Effect of Drying on Antioxidant Potential of Fruits and Vegetables. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*.
<https://itarot.gov.tr/blog/sector-haberleri/faq-turkiyede-uretilen-meyve-ve-sebzelerin-53u-tuketiciye-ulasana-kadar-israf>

TİROİD BEZLERİ:

VÜCUDUN ORKESTRA ŞEFİ

MİRAY ELMALI
DİYETİSYEN

Tiroid bezi, larinksin sonu ve trakeanın başlangıcının 2 tarafında sağda ve solda bulunan, oldukça vasküler yapılı bir bezdir. Tiroid triyodotironin (T3) ve tiroksin (T4) hormonlarını üretir, depolar ve salgılar. Vücuttaki tiroid hormonlarının düzeyi hipofiz bezinden salgılanan tiroid stimülan hormon (TSH) tarafından kontrol edilir.

Vücudun orkestra şefi olarak bilinen tiroid, hemen hemen tüm vücut işlevlerinin yürütülmesinde önemli rol oynayan endokrin bir bezdir. Tiroid hormonları diğer hormonlarla etkileşim halindedir ve aralarında hassas bir denge vardır. Tiroid hormonları stres, besin ve çevreden etkilenir. Su ve gıdalardan alınan toksik maddeler, vitamin ve mineral yetersizliği, hormon gibi davranan kimyasallar, sigara, alkol, stres, yetersiz ve kalitesiz uyku, yanlış besin tercihleri, kullanılmak zorunda kalınan ilaçlar, geçirgen bağırsak gibi nedenler tiroid hormonlarının dengesini bozar. Günümüzde tiroid fonksiyon bozuklukları giderek artmaktadır.

Tiroid hormon bozukluğu olan kişilerde tipik olarak yorgunluk, kilo alma/verme, uykusuzluk, üşüme, terleme, duygu durum bozuklukları gibi semptomları beraberinde getirir.

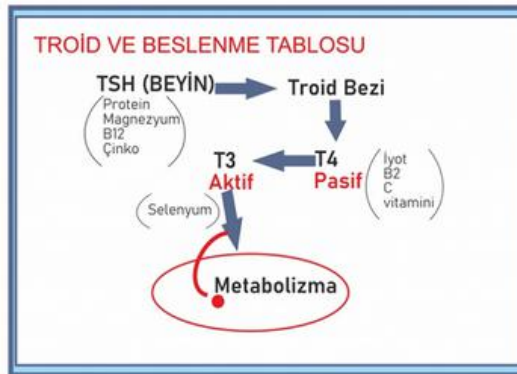
Tiroid hormon dengesizliğini optimum düzeyde dengeye getirmek için **yaşam tarzı değişiklikleri, sağlıklı beslenme, uyku, egzersiz, hormon bozucu toksik çevreden ve maddelerden uzak durulması** büyük önem taşır.



TİROİD HASTALIKLARINDA TANI

Tiroid fonksiyonunu test etmenin en iyi yolu, bir kan örneğindeki TSH seviyesini ölçmektir. TSH'deki değişiklikler bir "erken uyarı sistemi" olarak hizmet edebilir. Yüksek TSH seviyesi, tiroid bezinin yeterli tiroid hormonu yapmadığını gösterir. TSH seviyesinin düşük olduğu tersi durum, genellikle tiroidin çok fazla tiroid hormonu ürettiğini gösterir. Sağlıklı popülasyonun yaklaşık %95'inin serum TSH değerleri 0.4 ve 2.5 mU/L aralığındadır. Bununla beraber T4 ve T3 hormon değerleride tanı koymada önemli bir yere sahiptir. Bu testlerin yanı sıra otoimmün tiroid hastalıklarının tespiti için Anti-tiroid peroksidaz (Anti TPO) ve Anti- tiroglobulin (Anti Tg) antikor düzeyleri ve TSH-reseptör (TRAb) antikor düzeyi kullanılan diğer testlerdir.

TİROİD BEZİNİN ÇALIŞMA MEKANİZMASI



TSH üretimi için beslenmede yeterli miktarda protein bulunmalıdır. Bu hormonu üretmek için aynı zamanda **B12 vitamini, Çinko ve Magnezyum** mineralleri gereklidir. T4 üretmek için belirli besinler gerekir. Bunlardan biri iyottur. T4'teki 4, 4 iyot molekülüne karşılık gelir.

Fakat iyot T4 üretmek için gereken tek besin değildir. Tirozin aminoasitide T4 hormonun üretiminde oldukça önemlidir. Tirozin aminoasiti ile iyotun birleşmesi için B2 ve C vitaminlerine ihtiyacı var. Pasif olan T4'ü hormonunu aktif T3 hormonuna dönüştürmek için Selenyuma gereklidir.



İYOT:

Denizler ve okyanuslar, en önemli iyot kaynakları olarak bilinir. **Mezgit, ton balığı gibi derin, tuzlu su balıklar, istiridye, karides, ıstakoz ve deniz yosunları** gibi diğer deniz canlıları iyottan zengindir. Aynı zamanda iyot içeriği zengin topraktan yetişen sebzelerde de iyot miktarı daha fazladır. Ispanak, şalgam, pazı, kabak, sarımsak ve kuru fasulye bol miktarda iyot içerir.

ÇİNKO:

Çinko eksikliğinde tiroid hormon metabolizması bozulur ve kandaki T3 ve T4 hormonu %30 oranında azalır. En zengin çinko içeren gıdalar arasında **kırmızı et, tavuk, yulaf, ıspanak, yumurta, süt ve süt ürünleri, baklagiller, kuruyemişler, karides, istiridye** yer alır.



SELENYUM:

Selenyum antioksidan, anti-inflamatuar özelliği olan ve aktif tiroid hormonu olan T3'ün üretiminde rol oynayan bir eser elementtir. Vücutta Selenyum miktarı en fazla olan organ tiroid bezidir. **Brezilya cevizi, deniz ürünleri ve organ etleri** selenyum açısından oldukça zengindir.



DEMİR:

Demir dünyada bol bulunan bir element olmasına rağmen, demir eksikliği (DE) dünyada en sık karşılaşılan beslenme sorunudur. Demir eksikliği heme-bağımlı tiroid peroksidaz enziminin aktivitesini azaltarak tiroid hormonu sentezinin bozulmasına yol açabilir. Demir içeren gıdalar arasında **kırmızı etler, sakatatlar, kümes hayvanları, yumurtalar, süt ürünleri, baklagiller, kuruyemişler, yağlı tohumlar, kuru meyve, koyu yeşil yapraklı sebzeler** yer almaktadır.



KANSER NEDİR VE NASIL KORUNURUZ?



CEVŞEN BUL
ONKOLOJİ DİYETİSYENİ

KANSER NEDİR?

Literatürde kanser, hücresel yapıda DNA'da oluşan gen mutasyonu sonucu kontrolsüz üreme ve çoğalmadır.

KANSER KELİMESİ NEREDEN GELİR?

Kanser kelimesinin kökeni ise Hipokrat'a ait. Hipokrat. gördüğü bir tümördeki gövde ve bu gövdeden yayılan çıkıntıları yengece benzeterek Yunanca'da yengeç anlamına gelen **"karsinom"** kelimesini kullandı. Daha sonra Romalı hekim Celsus bu kelimeyi, Latince yengeç anlamına gelen **"kanser"** kelimesine çevirdi. Başka bir Yunan doktor olan Galen, tümörleri tanımlamak için Yunanca şişlik anlamına gelen **"oncos"** kelimesini kullandı. Günümüzde Hipokrat ve Celsus'un yengeç benzetmesi hala kötü huylu tümörleri tanımlamak için kullanılsa da, Galen'in terimi artık kanser uzmanları yani onkologlar için ismin ve onkoloji olarak ilgili bilim dalının adının bir parçası olarak kullanılıyor.

DÜNYA'DA VE TÜRKİYE'DE KANSER

2019 yılında Dünya genelinde DSÖ (Dünya Sağlık Örgütü) tarafından yapılan çalışmaya göre, tüm ölüm sebeplerinde ilk sırayı kalp hastalıkları aldı. **Kansere bağlı ölüm sıralaması ise listenin 2.sırasında yer almaktadır.**

2022 yılında Türkiye genelinde TÜİK (Türkiye İstatistik Kurumu) tarafından yapılan çalışmaya göre ise; **tüm ölüm sebeplerinde ilk sırayı %35,4 gibi bir dilimle kalp hastalıkları alırken, %15,2'lik bir dilimle 2.sırayı kanser almakta.**

2020'de DSÖ'nün (Dünya Sağlık Örgütü) Türkiye genelinde yaptığı çalışmaya göre her iki cinsiyet baz alındığında en sık görülen ilk 5 kanser sırasıyla; **akciğer, meme, kolorektal, prostat ve tiroit** kanserleridir.

Cinsiyetler göre spesifik bakıldığında kadınlarda en sık görülen 5 kanser sırasıyla; **meme, tiroit, kolorektal, akciğer ve rahim** kanserleridir. Aynı çalışmada erkekler için en sık görülen 5 kanser türü; **akciğer, prostat, kolorektal, mesane ve mide** şeklindedir.

KANSER TEŞHİSİ NASIL KONULUR?

Kişinin klinik seyri baz alınarak hekimin uygun gördüğü yöntemlerle kanser teşhisi konmaktadır.

KANSERDE TEŞHİS VE TANI YÖNTEMLERİ		
Görüntüleme Testleri	Laboratuvar Testleri	Diğer Yöntemler
Bilgisayarlı Tomografi Taraması (BT & CAT)	Tam Kan Sayımı (CBC)	Kanser gen mutasyon testi
Manyetik Rezonans Görüntüleme (MRI; MR, NMR) MR: Manyetik Rezonans NMR: Nükleer Manyetik Rezonans	Hemogloblin	Sitogenetik analiz
Mamografi	Hematokrit	İmmünohistokimya
Radyografik Çalışmalar (Radyoloji&Röntgen) Normal x-ışını Kontrast çalışmalar	Kırmızı kan hücresi (RBC / KKH) sayımı	Biyopsi
Nükleer Taramalar	Beyaz kan hücresi (WBC / BKH) sayımı	Endoskopi Kolonoskopi
Ultrasonografi (Sonografi)	Beyaz kan hücresi diferansiyel sayımı	Tümör marker testleri
	Trombosit sayımı	

KANSERDEN KORUNMA YÖNTEMLERİ VE PREVANTİF ONKOLOJİ

Prevantif Onkolojinin temel amacı; epidemioloji ve etyoloji çalışmalarıyla kansere sebep olan ajanları araştırmak, toplumu ve çalışanları bu konuda bilgilendirmektir.

Kanser yükünün belirlenmesi, bireylerde kanser riskinin değerlendirilmesi, bireyin çevresinde kansere yol açabilecek bireysel etkilenimlerin ve bunların kansere yol açma mekanizmalarının kontrolü yoluyla kansere yakalanmanın önlenmesi (**primer korunma**), rutin klinik ve laboratuvar değerlendirmeleri ve taramalar aracılığıyla kanserin erken tanı ve tedavisinin sağlanması (**sekonder korunma**), kansere yakalanmış hastalar ile ailelerinin kanser tanısı ve tedavisinin oluşturduğu stresle baş edebilmelerinin sağlanması yoluyla ruh sağlıklarının ve yaşam kalitelerinin korunması veya iyileştirilmesi (**tersiyer korunma**) ve bu konularda gerekebilecek yaşam tarzı değişiklikleri üzerine eğitim ve danışmanlık verilmesi hizmetlerini planlayan, sunan ve bu hizmetlerin etkilerini değerlendiren bölümdür.



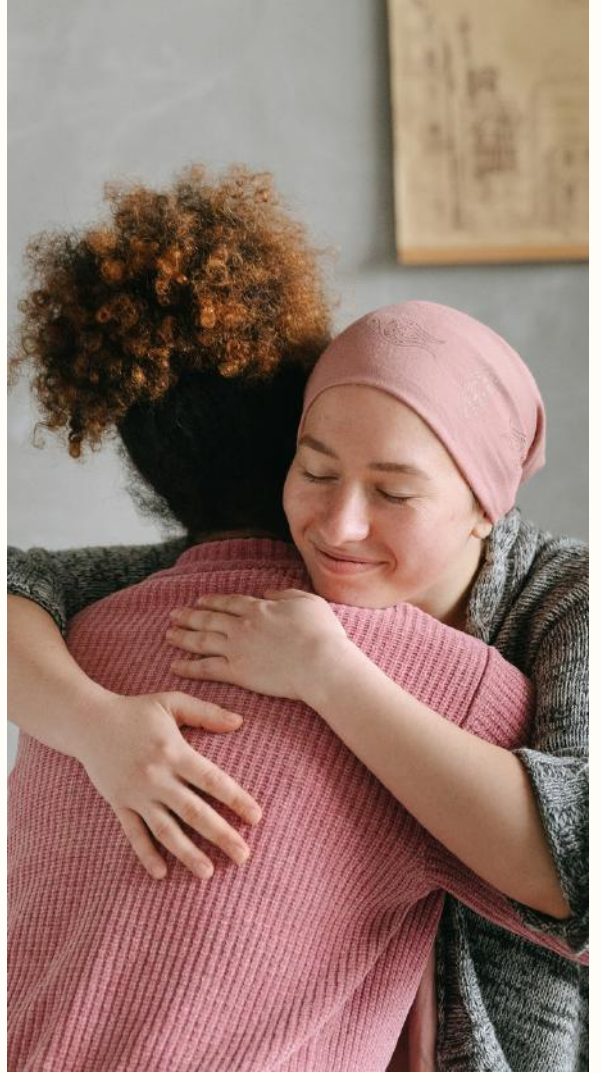
Genel Öneriler

- Çevre kirliliği konusunda dikkat ederek, **çok tozlu, kirli ortamda bulunulmamalı**.
- Geremediği sürece **radasyona maruz kalınmamalı** (gece yatarken telefon, bilgisayar, akıllı saat vb. odadan çıkartmak, ütü odasının ayrı olması, mikrodalga çalışırken yakınında bulunmamak gibi).
- Eller **sık yıkanıp** havlu kağıt ile kurulanmalı.
- Besinlerin depolandığı, hazırlandığı, servis edildiği alanlar **dezenfekte edilmeli**.
- Çiğ ve pişmiş besinler **aynı yerde saklanmamalı**.
- **Tahta** araç gereçler kullanılmamalı.

- Yemek pişirmede kullanılan araç gereç bulaşık makinasında **en yüksek ısıda yıkanmalı**.
- Alışveriş esnasında süt ve süt ürünleri, dondurulmuş gıdalar, et ve et ürünleri **en son alınmalı** ve hızlıca eve gidip buzdolabı ve/veya dondurucuya alınan besinler ısınmadan konmalıdır.
- Teflon mutfak gereçleri **kullanılmamalı** (alternatifi seramik). Kullanılacaksa da en ufak bir çizdiği olduğunda ürün çöpe atılmalıdır.
- Kişinin **düzenli check-up kontrollerini** (40 yaş üstü erkeklerin düzenli kolonoskopi, kadınların düzenli mamografi yaptırması gibi) yapması gerekmektedir.

PREVANTİF ONKOLOJİDE BESLENME

- Yumurtalar kutulu bir şekilde dolapta saklanılmalı.
- Süt ve süt ürünleri pastörize olmalı.
- Besinler özellikle et ürünleri çok iyi pişmeli.
- Hazır buz, hazır yemek gibi dışarıdan herhangi bir şey tüketilmemeli.
- Kuyu veya kaynak suyu tüketilmemeli.
- Yumuşak ve küflü peynirler tüketilmemeli.
- Baharatlar yemeklere pişmeden önce ilave edilmeli ve mutlaka iyice pişirilmeli.
- Açıkta veya yol kenarında satılan herhangi hiçbir besin tüketilmemelidir.
- Fabrika yanındaki arsada yetişen sebze ve meyvelerin tüketilmemesi gerekir.
- İşlenmiş et (sucuk, salam, sosis, pastırma) tüketilmemeli.
- Tereyağı, margarin, trans yağ, doymuş yağ tüketiminden kaçınılmalı.
- Çok sıcak ve/veya çok soğuk besin tüketimlerinin arka arkaya tüketilmemeli.
- Besinler çok sıcak bir şekilde tüketilmemeli.
- Basit CHO kaynakları sık tüketilmemeli.
- CHO tercihinde kompleks olanlar öncelik olmalı.
- Paketli ürün tüketimi sık olmamalı.
- Meyve ve sebzeler çok çok iyi yıkanmalı (sirke ile yıkamak, suda bekletmek gibi).
- Yumurtalar kutulu bir şekilde dolapta saklanılmalı.
- Süt ve süt ürünleri pastörize olmalı.
- Besinler özellikle et ürünleri çok iyi pişmeli.
- Paketli ürün tüketimi sık olmamalı.
- Küflenmiş besinlerde, küflü kısımlar alınıp geri kalanın tüketimi yapılmamalıdır. Dış kısmında yeşillenen tüm besinler çöpe atılmalıdır.



“

Kanser, her ne kadar “ölümcül hastalık” olarak isimlendirilse de, preventif uyarılar dikkate alındığında yakalanma şansı düşük bir hastalıktır. Daima duyduğumuz slogan “hayat kurtardığı” için ben de sözlerimi meşhur kamu spotu ile tamamlamak isterim. ERKEN TEŞHİS HAYAT KURTARIR..

”



DIYETİSYEN VE DIYETİSYEN ADAYLARI İÇİN EN YARATICI ÜRÜNLERİN ADRESİ

HOMEATSTORE

VE GÜNÜN KURTARICISI

Profesyonelliğinizi Yansıtın

BEZ ÇANTALAR

Ah diyetisyenlik çok zor değil mi? Konuyu tatlıya bile bağlayamıyorsun!

Bu tatlı ve yaratıcı tasarımlar üzerinde çalışmak, Homeats Akademik ekibi olarak en keyif aldığımız projelerden biriydi. Her bir çizgi ve renk, bu çantaları gerçekten özel kılan bir hikaye anlatıyor.

Ayrıca kabuklarımızı kırıp çok daha cesur tasarımlar yaratmamızın en değerli ürünü bez çantalarımızdır. Bu çantaları sizler o kadar beğendiniz ki, biz de bu beğenilerin karşılığı olarak hep bir ilerisini tasarladık.

Bir de retro tablo tasarımlarımız çok eğlenceliydi amma velakin, birkaç sayfa daha sabreledim :)

HOMEATSTORE EKİBİ EĞLENCE İLE SUNAR



Diyetisyenlik çok zor değil mi?
Konuyu
+ TATLIYA +
bile bağlayamıyorsun



Sana mutluluğun resmini
çizemem ama
diyetini yazabilirim



"Diyetisyeni Dobby'e
Bir Porsiyon Tatlı Verdi..."
A cartoon dog holding a plate of food.



HAKKINDA HER ŞEYİ BİLELİM:

KARDİYOVASKÜLER HASTALIKLAR VE YAĞLAR

Kardiyovasküler hastalıklar (KVH); ateroskleroz, hipertansiyon, iskemik kalp hastalığı, periferik vasküler hastalık ve kalp yetmezliğini içeren birbiriyle ilişkili hastalıklar grubudur (1). Tüm ölümlerin yaklaşık üçte birine neden olan dünya çapında morbidite ve mortalitenin önde gelen nedenidir (2). Ulusal Sağlık ve Beslenme Muayene Anketi (NHANES) 2013-2016 verilerine göre, 20 yaşından büyük yetişkinlerde KVH prevalansı %48'dir ve yaşla birlikte artmaktadır (3).

Mevcut kanıtlar ve kılavuzlar diyet yağ türlerine, diyetle alınan toplam yağ miktarından daha fazla önem vermektedir (4).

Doymuş Yağ Asitlerinin Etkisi

Hayvansal yağlar, iç yağı, tereyağı, palm ve hindistancevizi yağı doymuş yağ asitlerinden zengin kaynaklardır (5). Doymuş yağ asitlerinden stearik asit daha çok ette ve çikolatada bulunurken; palmitik asit palm yağı, tereyağı ve yumurtada; miristik asit peynir, süt, tereyağı ve ette; laurik asit ise hindistan cevizi yağında ve sütte bulunmaktadır (6).

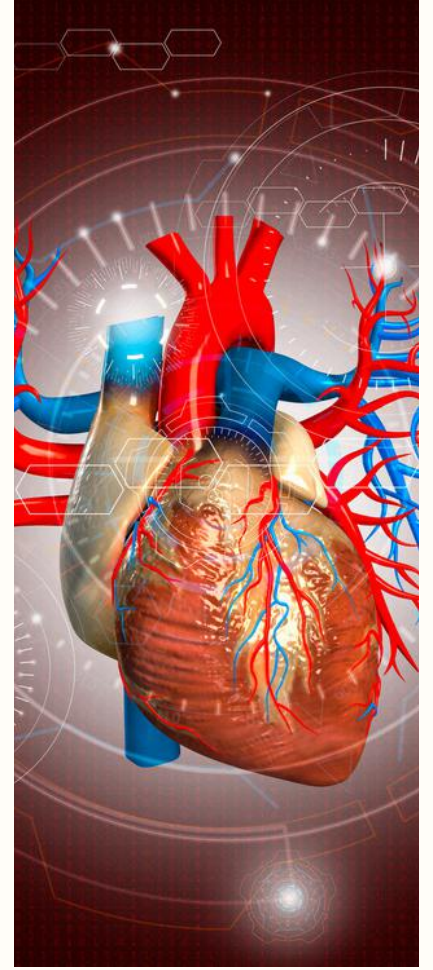
Doymuş yağ asitleri ile koroner kalp hastalığı (KKH) riski arasındaki bağlantı, 1950'lerde Amerikan fizyolog Ancel Keys'in çalışmaları ile açığa çıkmıştır. Araştırmalar, doymuş yağ asitlerinden zengin bir diyetin, -aterosklerozun ilerlemesini hızlandıran- serum kolesterolünde artışa neden olduğunu bildiren "lipid teorisine" yol açmıştır (7).

İzotop izleme araştırmaları, diyetle alınan doymuş yağların, dolaşımda hem çok düşük yoğunluklu lipoprotein (VLDL) ile apolipoprotein B-100'ün hem de apolipoprotein A-I'in konsantrasyonunu arttırdığını

bildirmektedir. Bunun ötesinde, doymuş yağın hem in vitro hem de in vivo çalışmalarda proinflamatuvar, proaterojenik ve protrombotik etkilere sahip olduğu gösterilmiştir (8).

Farklı karbon uzunluğundaki doymuş yağ asitleri, toplam ve LDL kolesterol konsantrasyonlarını farklı şekilde etkilemektedir. Örneğin, stearik asidin vücutta hızla oleik aside dönüştürülmesi nedeniyle plazma kolesterol konsantrasyonları üzerinde çok az etkisi bilinmektedir. İnsanlarda yapılan müdahale denemelerinde doymuş yağ asitlerinin LDL kolesterolü artırıcı etkisinde yaklaşık 3 kat fark bulunmuştur: stearik asit < orta zincirli doymuş yağ asitleri < palmitik asit < laurik asit < miristik asit (5). Doymuş yağ asitlerinin zincir uzunluğu ne kadar uzun olursa HDL kolesterol üzerine etkisi o kadar az olmaktadır.

Laurik asit HDL kolesterolü artırırken, palmitik ve stearik asit gibi diğer doymuş yağ asitlerinin HDL kolesterol üzerinde etkisinin olmadığı bilinmektedir (9).



Altmış araştırmanın meta-analizinde, referans olan karbonhidrat tüketiminden alınan enerjinin %1'i yerine laurik, miristik, palmitik ve stearik asit alımı incelenmiştir ve laurik, miristik ve palmitik asit alımının LDL kolesterolü anlamlı bir şekilde yükselttiği, laurik asitin HDL kolesterolü anlamlı olarak artırdığı ve total kolesterol/HDL'yi ise anlamlı olarak düşürdüğü tespit edilmiştir (10, 11). Yedi Ülke Çalışması'nda 25 yıllık izlem sonucunda laurik, miristik, palmitik ve stearik asitin tek tek kardiyovasküler hastalık mortalitesi ile anlamlı pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur (12).



VAHİBE ULUÇAY
DOKTOR DİYETİSYEN



Trans Yağ Asitlerinin Etkisi

Trans yağ asitlerinin, KVH riskini arttırmasına ilişkin en belirgin mekanizmalar: serum lipid seviyelerini etkilemesi, sistemik inflamasyonu teşvik etmesi ve endotel disfonksiyona neden olmasıdır (13).

Trans yağ asitlerinin serum lipidleri üzerindeki olumsuz etkisi, doymuş yağlar da dâhil olmak üzere diğer yağ asitlerinden daha fazladır. Total kolesterol/HDL oranını arttırır ki bu KVH riskinin en güçlü göstergelerinden biridir. LDL partiküllerinin boyutunu küçültür, kandaki trigliserit ve lipoprotein A seviyelerini arttırır (13). Kolesterol esterlerini HDL'den VLDL'ye aktaran kolesterol ester transfer proteininin plazmadaki aktivitesini arttırır ve böylece LDL kolesterolünün yükselmesine ve HDL kolesterolünün düşmesine neden olur (7). Fazla miktarda trans yağ asidi alımı, çözünebilir hücreler arası adezyon molekülü 1 (sICAM-1), çözünebilir vasküler hücre adezyon molekülü 1 (sVCAM-1) ve E-selektin dahil olmak üzere endotel disfonksiyon moleküllerinin artan seviyeleri ile ilişkilendirilmiştir. Trans yağ asitlerinin fazla alınımının, NF-KB'yi tetiklemesiyle tümör nekroz faktörünün (TNF), interlökin-6 (IL-6) ile C-reaktif protein (CRP) seviyelerinin de arttığı tespit edilmiştir. Tüm bu durumlar trans yağların ateroskleroza neden olan endotel disfonksiyona neden olduğunu açıklamaktadır (14).

80.082 kadın katılımcının yer aldığı, 14 yıl süren Hemşirelerin Sağlık Çalışması'nda, katılımcıların diyetleri anketlerle izlenmiştir ve çalışmada doymamış yağdan alınan enerjinin %2'sinin trans yağ asitlerinden alınırsa, alınan her %2'lik enerji için KVH riskinin %58 arttığı sonucuna ulaşılmıştır (15).

Omega-3 Çoklu Doymamış Yağ Asidi

Eikosapentaenoik asit (EPA) ve dokosaheksaenoik asit (DHA), deniz ürünlerinde, özellikle yağlı balıklarda bulunur (5, 16). N-3 yağ asitlerinin kardiyovasküler etkilerine yönelik araştırmalar, Grönland'ın kuzey kesiminde yaşayan ve yüksek miktarda balık tüketen yerlilerde düşük KVH riskinin gözlemlenmesiyle başlamıştır. N-3 yağ asitlerinin üç ana fizyolojik etkisi olan; anti-inflamasyon, miyosit elektrofizyolojisi ve hücre zarı akışkanlığı yoğun olarak incelenmiştir (4).

N-3 yağ asitleri, inflamasyonun baskılanmasında rol oynayan prostaglandin (PG), prostosiklin (PGI), tromboksan (TX) ve lökotrienler (LT) olarak bilinen başlıca eikozanoidlerin öncülüdür. EPA, PG'lerin 3. serisi, TX ve LT'lerin 5. serisinden sorumludur. Bu eikozonoidler vazodilatör etki sağlar, koroner ve serebral kan damarlarında platelet, trombus ve ateroskleroz oluşumunu önlemeye yardımcıdır (17).

Serbest n-3 yağ asitleri hücre zarlarındaki iyon kanallarını ve akut miyosit elektrofizyolojisini (örneğin, membran sodyum kanalı işlevini değiştirerek) etkilemektedir (18). N-3 yağ asitlerinin hücre zarlarına dâhil olması, membran akışkanlığını değiştirir ve membranla ilişkili proteinlerin ve reseptörlerin işlevlerini etkileyerek anti-inflamatuvar ve anti-aterojenez etkiler sağlar (4). G-proteine bağlı reseptör 120 (GPR 120) ve toll like reseptör 4'e bağlanarak NF-KB fonksiyonunu azaltır ve böylece pro-inflamatuvar sitokinlerin azalmasına yardımcı olur (18). Ayrıca 5. ve 6. desatürazların aktivitesinde ve lipogenezin kontrolünde rol oynayan sterol düzenleyici element bağlayıcı protein-1 (SREBP-1) ve peroksizom proliferatör ile aktive edilmiş reseptör-α'nın (PPAR-α) işlevlerine katılarak HDL'yi arttırır ve LDL'yi azaltır (17), nitrik oksidin (NO) biyoyararlanımını arttırır (19, 20). Trigliserit sentezi için gerekli olan enzimlerin (diasilgliserol asiltransferaz ve fosfatidik asit fosfohidrolaz) aktivitesini azaltabilir. Sentezi için gereken diğliseritleri azaltan fosfolipid sentezini arttırır ve lipoprotein lipaz aktivitesini arttırarak trigliseritlerin kandan uzaklaştırılmasını sağlar (16).



N-6 Çoklu Doymamış Yağ Asidi

N-6 çoklu doymamış yağ asitleri, bitkisel yağlarda, kuruyemişlerde ve tohumlarda bulunan ana yağ asitleridir. Başlıca diyet n-6 yağ asitleri, linoleik asit (LA) ve araşidonik asittir (AA) (4).

Araşidonik asit, PG'lerin 2. serisinin, TX'ların 2 ve 4. serisinin ve LT'lerin 4. serisinin öncülüdür (17). Araşidonik asit farklı metabolitleri ile hem pro-inflamatuar hem de anti-inflamatuar etki gösterebilmektedir (4).

Örneğin, güçlü bir vazokonstriktör olan TXA2 de, trombosit oluşumunu önleyici ve vazodilatör etkisi olan PGI2 de araşidonik asit öncüllüğünde oluşur (17, 21). Araşidonik asitin öncülü olduğu proinflamatuar eikozanoidlerin; platelet oluşumunu indüklemeye ve sICAM-1 ve sVCAM-1'i artırıcı etkisi bulunmaktadır ve böylece endotel hücrelerde disfonksiyona neden olmaktadır (22).

Omega-6 yağ asitleriyle ilgili proinflamatuar veya anti-inflamatuar etki gösterdiğine dair birçok çalışma bulunmaktadır. Aynı zamanda doymuş yağ asitlerinin yerine kullanımında KVH riskini azalttığına dair araştırmalar mevcuttur (7).

Tekli Doymamış Yağ Asidi

Günlük beslenmede en yaygın tüketilen tekli doymamış yağ asiti oleik asittir, bunu palmitoleik asit takip etmektedir (23). Zeytinyağı, oleik asitin (18: 1n-9) en zengin kaynağıdır ve mevcut kaynakların yaklaşık %70'ini oluşturur (5).

OmniHeart araştırmasında, prehipertansiyonlu veya evre 1 hipertansiyonu olan 164 yetişkinin tekli doymamış yağ asitlerinden zengin diyetlerin kan basıncını düşürdüğü ve kan lipid profilini iyileştirdiği rapor edilmiştir (7, 24).

Doymuş yağ (toplam enerjinin %19'u), tekli doymamış yağ asidi (toplam enerjinin %20'si) içeriği yoğun diyetlerin ve Akdeniz diyetinin (tekli doymamış yağ toplam enerjinin %21'i) dolaşımdaki lipitler ve lipoproteinler üzerindeki etkisini inceleyen randomize kontrollü diyet müdahalesinde, tekli doymamış yağ asiti ve Akdeniz diyetinin LDL'nin tiplerini ve partikül sayısını azalttığı, Akdeniz diyetinin ayrıca VLDL ve serum trigliseritlerini de azalttığı ve bu sonuçların anlamlı olduğu bildirilmiştir (25).

KAYNAKLAR:

1. Mahan, L.K., Raymond, J.I. (2017). *Krause's Food & The Nutrition Care Process, Fourteenth Edition*.
2. Bowen, K.J., Sullivan, V.K., Kris-Etherton, P.M., Petersen, K.S. (2018). Nutrition and cardiovascular disease-an update. *Current Atherosclerosis Reports*; 20(8):1-11.
3. Benjamin, E.J., Muntner, P., Alonso, A. et al. (2019). Heart disease and stroke statistics-2019 update. A report from the American Heart Association. *Circulation*; 139:56-528.
4. Wang, D.D., Hu, F.B. (2017). Dietary fat and risk of cardiovascular disease: recent controversies and advances. *The Annual Review of Nutrition*; 37:19.1-19.23.
5. Calder, P.C. (2015). Functional roles of fatty acids and their effects on human health. *Journal of Parenteral and Enteral Nutrition*; 39(1):18-32.
6. Sinatra, S.T., Teter, B.B., Bowden, J. et al. (2014). The saturated fat, cholesterol, and statin controversy a commentary. *Journal of the American College of Nutrition*; 33(1):79-88.
7. Fattore, E., Massa, E. (2018). Dietary fats and cardiovascular health: a summary of the scientific evidence and current debate. *International Journal of Food Sciences and Nutrition*; 69(8): 916-927.
8. Hruby, A., Hu, F.B. (2016). Saturated fat and heart disease: The latest evidence. *Lipid Technology*; 28(1):7-12.
9. Woodside, J.V., McKinley, M.C., Young, I.S. (2008). Saturated and trans fatty acids and coronary heart disease. *Current Atherosclerosis Reports*; 10:460-466.
10. Mensink, R.P. (2003). Effects of dietary fatty acids and carbohydrates on the ratio of serum total to HDL cholesterol and on serum lipids and apolipoproteins: a meta-analysis of 60 controlled trials. *The American Journal of Clinical Nutrition*; 77:1146-55.
11. Micha, R. (2010). Saturated fat and cardiometabolic risk factors, coronary heart disease, stroke, and diabetes: a fresh look at the evidence. *Lipids*; 45:893-905.
12. Menotti A., Puddu, P.E. (2015). How the Seven Countries Study contributed to the definition and development of the Mediterranean diet concept: A 50-year journey. *Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases*; 25:245-252.
13. Wilczek, M.M., Olszewski, R., Krupienicz, A. (2017). Trans-fatty acids and cardiovascular disease: urgent need for legislation. *Cardiology*; 138:254-258.
14. Mozaffarian, D. (2006). Trans fatty acids and cardiovascular disease. *The New England Journal of Medicine*; 354:1601-13.
15. Willett, W.C. (2012). Dietary fats and coronary heart disease. *Journal of Internal Medicine*; 272:13-24.
16. Moghadasian, M.H., Eskin, N.A.M. (2012). *Functional Foods and Cardiovascular Disease*. CRC Press.
17. Das, U.N. (2007). A defect in the activity of D6 and D5 desaturases may be a factor in the initiation and progression of atherosclerosis. *Prostaglandins, Leukotrienes and Essential Fatty Acids*; 76:251-268.
18. Mozaffarian, D., Wu, H.Y. (2011). Omega-3 fatty acids and cardiovascular disease effects on risk factors, molecular pathways, and clinical events. *Journal of the American College of Cardiology*; 58(20):2047-2067.
19. Borow, K.M., Nelson, J.R., Mason, R.P. (2015). Biologic plausibility, cellular effects, and molecular mechanisms of eicosapentaenoic acid (EPA) in atherosclerosis. *Atherosclerosis*; 242:357-366.
20. Nelson, J.R., True, W.S., Le, V., Mason, R.P. (2017). Can pleiotropic effects of eicosapentaenoic acid (EPA) impact residual cardiovascular risk? *Postgraduate Medicine*; 129(8):822-827.
21. Dagne, J.M., Hanson, J., Pratico, D. (2005). Thromboxane, prostacyclin and isoprostanes: therapeutic targets in atherogenesis. *Trends in Pharmacological Sciences*; 26(12):639-644.
22. Pratico, D., Dagne, J.M. (2009). Vascular biology of eicosanoids and atherogenesis. *Expert Review of Cardiovascular Therapy*; 7(9):1079-1089.
23. Schwingshackl, L., Hoffmann, G. (2014). Monounsaturated fatty acids, olive oil and health status: a systematic review and meta-analysis of cohort studies. *Lipids in Health and Disease*; 13(154):1-15.
24. Appel, L.J., Sacks, F.M., Carey, V.C. et al. (2005). Effects of protein, monounsaturated fat, and carbohydrate intake on blood pressure and serum lipids. *Journal of the American Medical Association*; 294(19): 2455-64.
25. Michielsen, C.C.J.R., Hangelbroek, R.W.J., Feskens, J.M., Afsman, L.A. (2019). Disentangling the effects of monounsaturated fatty acids from other components of a mediterranean diet on serum metabolite profiles: A randomized fully controlled dietary intervention in healthy subjects at risk of the metabolic syndrome. *Molecular Nutrition Food Research*; 1801095:1-9.



ShiffaHome®

Vitamin & Mineral Serisi ile
**Doğaya bir adım
daha yaklaşın**



shop.aksuvital.com.tr web sitemize üye olarak yapacağınız tüm alışverişlerde indirim kodu kısmına Homeats Akademiye özel tanımlanan **"Homeats" kodunu** girdiğinizde sepet toplamı üzerinden otomatik olarak **%35 indirim** yapılacaktır.

Kod 1 Ocak 2025 tarihine kadar geçerli olup, bu tarihe kadar sınırsız kullanılabilir

AKSUVİTAL®

DAHA İYİ BİR UYKU İÇİN MAGNEZYUM TAKVİYESİ



Uyku sorunu, birçok insanın karşılaştığı yaygın bir problemdir. Uyku rutinini değiştirmek için yapılan beslenme düzenlemeleri bazen istenilen sonuçları getirmeyebilir. Bu noktada, uyku sorunu yaşayan kişilere yardımcı olabilecek bazı takviyeler devreye girebilir.



BÜŞRA SALMAN
DİYETİSYEN

Magnezyum, vücutta çeşitli yararlı fonksiyonlara sahiptir. Bu yazıda, daha sağlıklı bir uyku için magnezyumun kullanımından bahsedeceğim. Magnezyumun sinir sistemi üzerindeki sakinleştirici etkileri ve uyku kalitesini artırmadaki potansiyeli, uyku sorunu çekenler için önemli bir destek olabilir.



Magnezyum

Magnezyum vücudun işlevi için çok önemli bir mineraldir. İnsan vücudunda 600'den fazla hücrel reaksiyonda görev aldığı için sağlığımız için çok önemlidir.

Hücrelerin, organların sağlıklı bir şekilde fonksiyonlarını yerine getirebilmesi için bu minerale vücudun ihtiyacı vardır. Kemik sağlığı, beyin, kalp ve kas fonksiyonları için de kritik bir rol oynar. (1) Vücutta inflamasyonu azaltmaya, sindirim sistemini düzenlemeye ve kan basıncını düşürmeye yardımcı olmanın yanı sıra, aynı zamanda uyku sorunlarının çözümüne de katkı sağlayabilir.

Takviye olarak tercih edildiğinde magnezyumun birkaç formu karşımıza çıkar. (Magnezyum sitrat, magnezyum biglisinat gibi)

Uyku Kalitesine Olan Etkisi:

Magnezyum sadece uyku problemi için değil aynı zaman da derin ve dinlendirici bir uyku sağlamanıza yardımcı olur. Bu da magnezyumun sinir sistemi üzerindeki etkisinden kaynaklıdır. Magnezyum, nöronlara bağlanarak nörotransmitter etkileşimlerini modüle eder, bu da daha kontrollü ve dengeli bir sinir sistemi ortamına katkıda bulunabilir

Takviye Planlanması Yaparken İzleyeceğimiz Yollar:

Magnezyumun birçok formunun olduğundan bahsetmiştim. Uyku için magnezyum glisinat ve magnezyum L-treonat formları önerilir.



Vücut ve Zihni Rahatlatma Yolunda Güçlü Destek

Uykuya dalma ve uykuda kalma süreçleri, vücut ve zihnin rahatlamasına bağlıdır.

Magnezyum parasempatik sinir sistemini harekete geçirerek sakinleşme ve rahatlama sağlar. (2)

İlk olarak magnezyum, sinir sistemi ve beyin boyunca sinyaller gönderen nörotransmitterleri düzenler. Ayrıca uyku-uyanma döngülerini yönlendiren melatonin hormonunu düzenler. (3)

İkinci olarak, magnezyum, gama-aminobütirik asit (GABA) reseptörlerine bağlanır. GABA, sinir aktivitesini azaltan bir nörotransmitterdir. Bu etkileşim aracılığıyla magnezyum, sinir sistemi üzerinde yatıştırıcı bir etki gösterir. Magnezyum, sinir sistemi üzerinde yatıştırıcı etkisiyle beraber vücut ve zihin üzerinde uykuya hazırlayıcı bir etki gösterir.

Magnezyum Glisinat:

Vücut tarafından kolayca emilebilen magnezyum glisinat, sakinleştirici özellikleriyle bilinir ve rahatlamayı ve uykuyu destekleyebilir. Araştırmalar, magnezyum glisinatın zihni ve bedeni rahatlatmaya yardımcı olabileceğini, potansiyel olarak uykuyu etkileyebilecek stres ve kaygıyı azaltabileceğini gösteriyor. (4)

Magnezyum L-treonat:

Araştırmalar, magnezyum L-treonatın bilişsel işlevi iyileştirebileceğini, yaşlılarda yaşa bağlı uykusuzluğu giderebileceğini ve daha sakin bir uykuya katkıda bulunabileceğini öne sürüyor. (5)

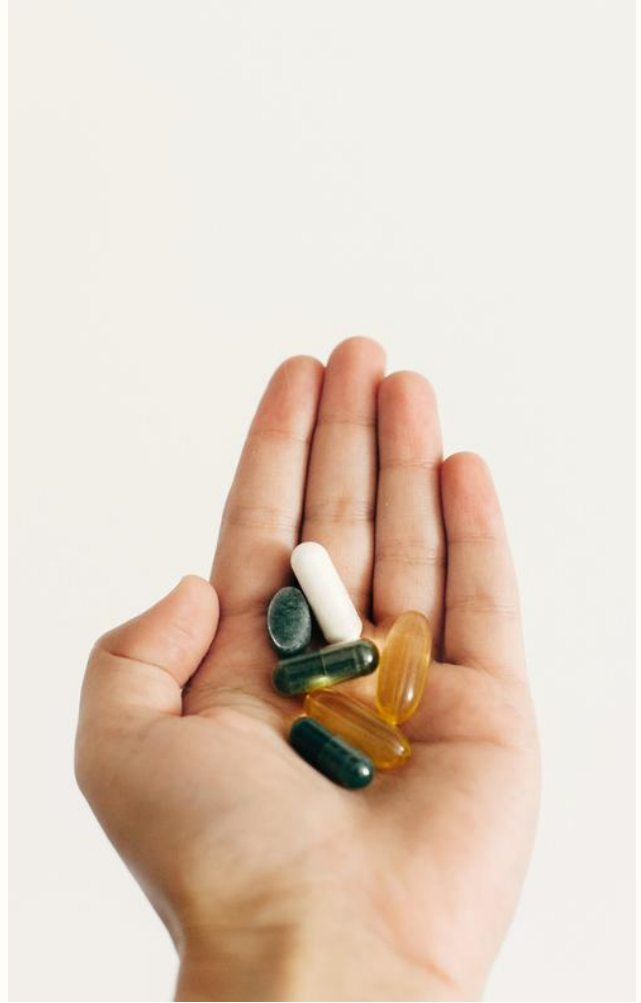
Önerilen günlük magnezyum miktarı (RDA) yaşınıza ve biyolojik cinsiyetinize bağlı olarak değişir. Ulusal Sağlık Enstitüleri, yetişkin kadınlar için günlük 310-320 miligram (mg) ve yetişkin erkekler için 400-420 mg magnezyum alımını önermektedir. RDA değerleri, genellikle hem besinlerden hem de takviyelerden alınan toplam miktarı içerir.* Magnezyum takviyesinin üst sınırı günde 350 mg'dır. (6)

Magnezyum takviyelerinin uykusuzluk üzerindeki etkisini doğrudan test eden çok az çalışma var ve bu da belirli bir miktar olarak önerilmesini zorlaştırıyor.

Uyku problemi yaşayan yaşlılar üzerinde yapılan bir çalışmada 225mg magnezyum, 5 mg melatonin ve 11.25 mg çinko içeren bir takviye verilmiş. Plasebo grubuna kıyasla daha iyi bir uyku çektiği belirtilmiş. Fakat çalışmada aynı zamanda melatonin içermesi de daha iyi bir uyku çekmesinde yardımcı olabileceğini göz ardı etmemek gerekir. (7)

Sonuç olarak magnezyumun uyku üzerinde olumlu bir etkisi olduğu bir dizi araştırmada gösterilmiştir. Magnezyum, sinir sistemini sakinleştirerek ve gama-aminobüritik asit (GABA) reseptörlerine etki ederek uykuya hazırlanma sürecini destekleyebilir. Ayrıca, melatonin hormonunun düzenlenmesi yoluyla uyku-uyanma döngülerini etkileyebilir. Bu nedenle, magnezyumun uyku kalitesini artırmada potansiyel bir doğal destek olduğu düşünülmektedir.

****Magnezyumun birçok formu vardır. Takviye olarak önerildiği zaman bu formların kişiye uygun bir şekilde planlanması çok önemlidir. İshal, bulantı ve bağırsak şikayetleri yaratabilir. Magnezyum, bazı ilaçlarla etkileşime girebilir ve bu nedenle planlama yaparken bu durumu da dikkate alınarak yapılmalıdır.**



REFERANSLAR::

- (1) De Baaij J.H.F., Hoenderop J.G.C., et al. Magnesium in Man: Implications for Health and Disease-Physiological Reviews. 2015. doi: 10.1152/physrev.00012.2014
- (2) Wienecke E., Nolden C. Long-term HRV analysis shows stress reduction by magnesium intake. MMW Fortschr Med. 2016 Dec;158(Suppl 6):12-16. doi: 10.1007/s15006-016-9054-7.
- (3) Durlach J., Pages N., et al. Biorhythms and possible central regulation of magnesium status, phototherapy, darkness therapy and chronopathological forms of magnesium depletion. Magnes Res. 2002 Mar;15(1-2):49-66.
- (4) Boyle NB, Lawton C, Dye L. The effects of magnesium supplementation on subjective anxiety and stress-A systematic review. Nutrients. 2017;9(5):429. doi:10.3390/nu9050429
- (5) Zhang Y, Chen C, Lu L, et al. Association of magnesium intake with sleep duration and sleep quality: findings from the CARDIA study. Sleep. 2022;45(4):zsab276. doi:10.1093/sleep/zsab276
- (6) National Institutes of Health- Dietary Supplement Fact Sheets-Magnesium
- (7) Rondanelli M, Opizzi A, et al. The effect of melatonin, magnesium, and zinc on primary insomnia in long-term care facility residents in Italy: a double-blind, placebo-controlled clinical trial. J Am Geriatr Soc. 2011 Jan;59(1):82-90. doi: 10.1111/j.1532-5415.2010.03232.x.

SAĞLIKLI YAŞAM ARAYIŞINDA

EKSTREM ÖNERİLER VE ETKİLERİ



DENİZ ERİŞ

UZMAN DİYETİSYEN

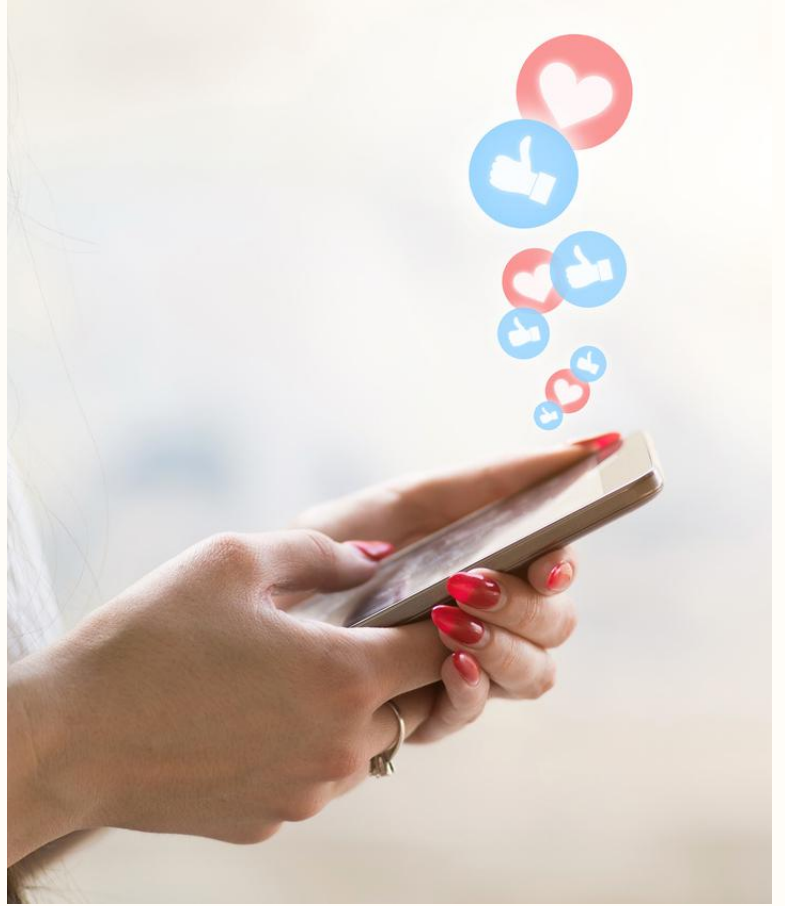
Son 10-15 yılda "sağlıklı beslenme ve fit olmak" kavramları önemli bir evrim geçirdi. Sağlıklı bir ağırlıkta kalmak adına hareketli kalıp porsiyon kontrolü yapmak ve belli bir yaştan sonra yıllık rutin doktor kontrollerini aksatmamanın "yeterli kabul edildiği" rahat bir dönemin sonuna geldik. Bu dönemde alternatif yaklaşımlar yine hayatın bazı köşelerinde mevcuttular ancak bu kadar göz önünde olmadıkları gibi genel sağlığınıza, beslenmeye ve bedenlerimize olan bakışımızı bu ölçüde etkilememektedirler.

Sosyal medyanın da yükselişi ile geçen bu zaman diliminde ne değiştiyse; kökleri oldukça basit bir enerji dengesi mantığına dayanan ağırlık yönetiminden tutun da kompleks mekanizmalar sonucunda ortaya çıkan kronik hastalıkların tedavilerine kadar çoğu alanda yeni dönem, kanıt tabanlı olmayan ve potansiyel "riskli" popüler bilim yaklaşımları ana akım sağlık bilgisinin önüne geçer hale geldi ve pratikte yer bulmaya başladı.

Zaman ve odağımızın kısıtlı olduğu bu yoğun "uyarılma" çağında, bilgiye ulaşımımız sürekli güçlenen algoritmalar tarafından "neyi seveceğimize" yönelik tahminlerle bize sunuluyor.

Bir şeyi sık sık görüyor olmamız doğru olduğu anlamına gelmediği gibi, ortaya çıkardığı yoğun bilgi kirliliği de yıldırım hızıyla normal algımızı bulandırmakta.

Örneğin, ağırlık kaybı ile ilgileniyorsanız sosyal medyada gündelik olarak önünüze düşen bazı uç içeriklerin bir noktada "kafanızda normalleşerek" sizi kendi davranış ve bireysel düzeninizden ya da doktorunuzun-diyetisyeninizin size önerdiklerinden dahi şüpheyi düşürmesi ve "bu yenilikleri denemek" için tetiklenmeniz oldukça muhtemel.



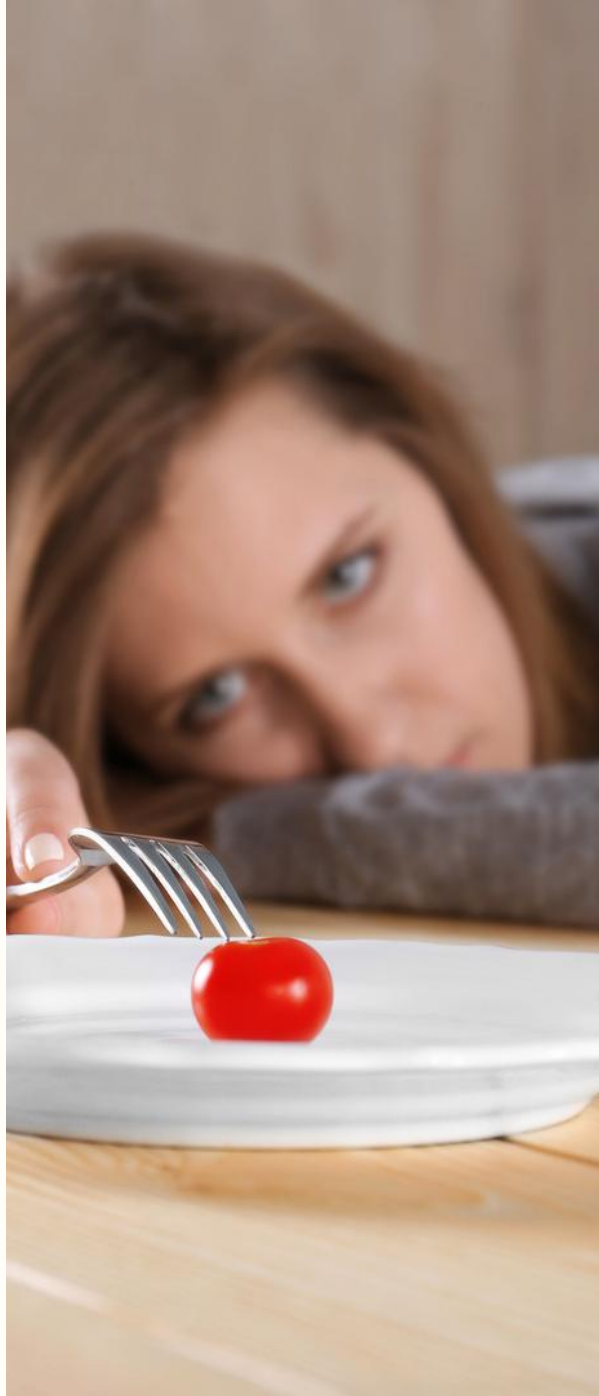
Tüm bu aralıksız bilgi akışını detaylı incerseniz; günümüzde 80'ler, doğu bloğundaki "alternatif" kliniklerin sunduğu marjinal tedavi protokolleri, açlık diyetleri, yoğun ilaç, takviye önerileri ve tedavi amaçlı tek yönlü beslenme modelleri gibi eskiden dile getirilmeye çekinilen konuların artık üzerine çok da düşünülmeden devasa kitlelere bir halk sağlığı politikasıymışçasına hayat tarzı olarak kolaylıkla önerildiği yeni bir dönemde olduğumuzu görürsünüz. Tabii bu durum beraberinde büyük sorunlar getirmekte. Bilgiye ulaşımın kolaylaşması önüne gelen bilgiyi filtreleyemeyen kesim için oldukça tehlikeli olduğu gibi, bilgiyi vermek istedikleri mesajı desteklemek için kullanan "art niyetli satışçılar ve ekstrem fanatikler" için de bir o kadar elverişli bir ortam sunmakta.

Günümüzde artık hemen her konuyu destekleyecek ya da karşısında duracak çalışmaları kolaylıkla bulabilir (bunlar fare çalışması ya da gözlemsel çalışmalar da olsa) ve bu çalışmaları savunduğunuz konuya ya da sattığınız ürüne referans sağlayacak şekilde kullanabilirsiniz. Eğer meyve tüketiminin yararlarına dair bir yazı yazacaksanız “kanıt” bol, meyve tüketiminin ve fruktozun zararlarına dair fikir beyan edecekseniz ise yine “kanıt” bol.

Anlayacağınız fikirlerde uç noktalara gitmek ve bu fikri geniş kitlelere “-fare zehri zehirlidir” dermişçesine sunmak artık çok daha kolay. Tüm bu karmaşanın sonucunda ortaya çıkan sonuç ise bilgisini arttırmak isteyen kişinin yaşadığı yoğun kafa karışıklığı ve eşlik eden gıda kaygısı...

Tam da bu nedenden dolayı 40 yıllık hekimlerin ömürlük tecrübeleri, hayatını branşına adanmış araştırmacıların çıkarımları artık eskisi kadar el üstünde değil; zira bu bilgiler diğerleri kadar ilginç ve sansasyonel değil. Tipik “az ye ve hareketi arttır” önerisi pek de çekici ve uygulanabilir değil, çünkü ilginç de değil- hem de denedik -yapamıyoruz/işe yaramıyor.

Dönemimiz artık “4 saatlik yeme pencereni sakın bozma, kardiyoyu HIIT (yüksek yoğunluklu interval/aralıklı antrenman) olarak yapmadığın için x kişisi gibi gözüküyorsun, insülininden dolayı yağ yakamıyorsun öyle olmaz, gluten-lektin yersen bağırsak bariyerin zamanla çürür, kilo veremez ve sağlıklı + mutsuz bir hayata mahkum kalırsın” dönemi. Bu mesajlar farkındalığı düşük kişilere başta zararsız gibi gözükebilirler, ancak hepimizin tercihlerini ve gıdalar/bedenimiz ile bakış açısını olumsuz şekilde etkiliyorlar. Olayın bir de yeme bozukluğu tarafı var ki o bambaşka bir hikaye.



Yatınlığı olan yeme bozukluğu risk grubundaki bireyler için bu ekstrem söylemler oldukça tehlikeli olabilirler. Hadi günlük yaşantımızdan bir örnek verelim: Arkadaşlarınızla dışarıda yemek yeme kararı aldınız. Ortoreksik bir bakış açısına sahip olmasanız dahi sıklıkla maruz kaldığınız glutenin ve şekerin zararları, gıdalardaki gizli zehirler gibi kavramlar eğer kaygılı bir durumdaysanız gittiğiniz yerdeki menüdeki seçenekleri titizlikle inceleyerek sizi içsel bir savaşın ortasına düşürmeye ya da etkinlik planınızı iptal etmenize/ertelemenize neden olabilir. "X gıdası bana dokunacak mı, bu saatte yenir mi, y gıdası diyetime uygun mu, diyetimde x yok, 1 hafta daha bozmayayım- 21 gün şekersiz – y orucu bozar mı- yasaklı x'i yesem sporla telafi edebilir miyim, yarın bir şey yemesem?" gibi kaygılı düşünceler, etkinliğinizin keyfini çıkarmayı imkansızlaştıracağı gibi, tam aksi yöne giderek bir boş vermişliği ve yeme ataklarını tetiklenerek, normalden fazla yemenize ve sonrasında yine fiziksel ve duygusal rahatsızlık duymanıza da neden olabilir. Sosyalleşmek için dışarı çıkmak istediğiniz keyifli bir akşam için farkında varmadan yaşayabileceğiniz iç hesaplaşmalara ve bunun psikolojik etkilerine bir bakın...

“

Sağlıklı bir yaşam sadece neyi ne zaman yiyip hangi takviyeleri aldığımız ve nasıl bir kısıtlama/fiziksel zorlanma içerisinde yaşadığımız ile değil, aynı zamanda düşünce biçimimizle ve psikolojik sağlığımız ile ilgilidir.

”

Beslenme ve bedenimiz konusunda oluşturduğumuz negatif düşünceler ve gıda kuralları hayat kalitemizi zaman içerisinde düşürebileceği gibi; bedenimize ve sağlığınıza uygun beslenme çeşitliliğini yaratmak ve beraberinde gelen mental özgürlüğü desteklemek, uzun vadede sağlıklı bir yaşamın anahtarıdır.

Bu mesajlardan ve tetiklenmelerden kendimizi korumak için beslenmemizi gıda gruplarını dengeli biçimde kapsayacak şekilde dizayn etmeli ve medikal bir gereklilik olmadıkça “keyfi” yasaklamalardan kaçınmalı, bilgiyi kimden ve hangi kanallar aracılığı ile edindiğimize dikkat etmeliyiz.

Maruz kaldığınız mesajları ve “yeni” bilgileri değerlendirirken durumu lütfen bir de bu açıdan göze alın. **Ekstrem yaklaşımlar özellikle de yeme bozukluğuna yatkınlığı olan kişiler için 1 birim fayda sağlarken uzun vadede 10 birim zarar verebilirler.** Belki de ekstrem/tetikleyici bilgilerin etkileyeceği kaygılı bir zihnin yaşayacağı gıda/sağlık kaygısının olumsuz psikolojik etkisi, korkulan-şeytanlaştırılmış gıdanın/davranışın bedende yaratabileceği fiziksel tüm hasarlardan çok daha ağırdır, kim bilir?

Unutmayın ki, keyif aldığınız yaşam tarzını sürdürmek de sağlıklı yaşamın bir parçasıdır. Söz konusu genel sağlığın korunması olduğunda “başarı” bir şeyleri zorlayarak kısa vadede sonuç almaktan değil, hayatınıza uyarlayabileceğiniz ve size stres yaratmayan sürdürülebilir bir orta direkte kalabilmekten geçer.



AYKOMBU

KOMBUCHA

Çok etkili bir probiyotik ve prebiyotik kaynağıdır

Kalp sağlığını destekler.

Kalori yakımını artırarak kilo vermeye yardımcıdır.

Enfeksiyona neden olan bakterilere karşı savaşır.

İçindeki polifenoller sayesinde güçlü bir antioksidandır.

Ödem atımında yardımcıdır.

Bağırsak sağlığını ve sindirim sistemini düzenler.

Enerji verir ve kronik yorgunlukla savaşır.

Cilt hastalıklarının tedavisinde yardımcıdır. Cilde doğrudan da sürülebilir.

Depresyona karşı etkilidir.



AYŞE GÜL ODAMAN

AYKOMBU KOMBUCHA KURUCUSU



@aykombu



+905334602347



www.aykombu.com



info@aykombu.com

PROBİYOTİKLERİ NE KADAR TANIYORSUNUZ?



TUBA GÜNEBAK
DOKTOR DİYETİSYEN

Probiyotik kelimesi Latince kökenli olup, “yaşam için” anlamına gelir. Probiyotikler sağlığımızı destekleyen, vücudumuzda bizimle ahenk içinde yaşayan, doğru koşullar sağlandığında çoğalan, bağışıklık sistemimizi destekleyen, bağırsak sağlığımızı koruyan, duygudurumumuzu iyi yönde destekleyen (depresyon ve anksiyeteden koruyup, hafızayı güçlendiren), belirli alerjilere ve özellikle egzemaya iyi gelen mikroorganizmalardır. Probiyotikleri vücudumuza probiyotik besinlerle ya da probiyotik bakterileri içeren kapsüllerle alırız.

“

Eğer probiyotikleri vücudunuza kapsül, tablet, toz ya da sıvı haldeki ticari formda almayı düşünüyorsanız, alacağınız ürünün etiketini okumayı unutmayın. Ürün etiketinde üründe bulunan her canlı mikroorganizmanın cinsi, mikroorganizmanın türü ve suşu, ürünün raf ömrünün sonunda her probiyotik suşun toplam tahmini miktarı ayrıntılı olarak belirtilmiş olmalıdır.

”

İnsan mikrobiyomunu yani vücudumuzda bizimle ahenk içinde yaşayan iyi huylu bakteri kolonilerimizin varlığını yaş, genetik, ilaç kullanımı, stres, sigara içimi, egzersiz sıklığı ve beslenme alışkanlıkları etkileyebilir. Mide ve bağırsak sistemindeki hassas bakteri dengesinin bozulmasının ishale (antibiyotik ilişkili ishal, turist ishali, bağırsak enfeksiyonları), gastroenterit, kabızlık, irritabl bağırsak sendromu, inflamatuvar bağırsak hastalığına (Crohn hastalığı ve ülseratif kolit), alerjiler ve bazı kanserlere zemin hazırlayabileceği öne sürülmüştür. **Ve bu sağlık problemlerinde sinbiyotik beslenme modelinin besinmesi ya da probiyotik destek alınması iyileşme sürecine katkı sağlar.** Bunun yanında, **hipertansiyonu, ani kilo kaybı, alkol kullanımına bağlı karaciğer hasarı** olan kişilerde de probiyotiklerin kullanımı olumlu etkiler yaratabilir.

KAVRAMLAR

PROBİYOTİK

Yeterli miktarda uygulandığında, konakçıda sağlıklı etkiler yaratan yaşayan mikroorganizmalar.

PREBİYOTİK

Konakçı vücudundaki probiyotik bakterilerin üremesi ve yaşamını sürdürebilmesi için, probiyotik bakteriler tarafından besin kaynağı olarak kullanılan molekül

SİNBİYOTİK

Probiyotik bakteri ile prebiyotik molekülü birarada içeren, bu sayede iyi huylu bakterilerin varlığını ve yaşamını destekleyen ürünler. Yani, hem probiyotik bakteriyi hem de bu bakteriyi besleyen molekülü birarada barındıran ürünler. Örneğin; evde mayalanmış probiyotik yoğurt ve yulaf ezmesi, kefir ve muz bileşimi, kuru fasulye ve lahana turşusu kombinasyonu gibi.

POSTBİYOTİK

Doğal bir fermentasyon süreci sonunda (mesela yoğurtta ya da kefirde), insan bağırsak sağlığını koruyan ve geliştiren iyi huylu bakteriler tarafından üretilmiş biyoaktif bileşenler.

Dengeli ve güçlü bir mikrobiyota zararlı yani patojen mikroorganizmaların vücudumuzda üremesine mani olur. Mesela basit bir örnek vereyim; bir gün bir yerden uçuk ya da mantar enfeksiyonu kapmış olabilirsiniz varsayalım. **Enfeksiyonun etkisini yaşadınız, iyileştiginizi düşündünüz ve geçti. Hayır geçmedi.** Bu tür mikroorganizmalar insan vücuduna yerleşir ve uykuya geçer. Ne zamanki vücudumuzda bir bariyer görevi gören iyi huylu bakterilerimizde kayıp olur, beslenemez ve sayıca azalılırsa, işte o anda uçuğa sebep olan kötü huylu virüsler probiyotik bakterilerin kaybindan dolayı açılan alanlarda kendilerine üreme alanı bulurlar ve uçuk yeniden çıkar. O yüzden;

Kendimizi korumanın tek yolu mikrobiyotamızı güçlü tutmak ve kötü huylu mikroorganizmalara üreme alanı bırakmamaktır.

En sağlıklı probiyotik besinler; ev yapımı yoğurt, kefir, lahana turşusu, tempeh ve natta (fermente edilmiş soya fasulyesi ürünleri), kombucha (fermente edilmiş bir tür çay, sıklıkla yeşil çaydan yapılır), su kefiri (veganlar için üretilmiş, kefir mayasının suya çalışmış hali), salatalık turşusu, yayık ayranı, süzme peynir, mozzarella ve Gulda peynirleri, kımız, boza, tarhana, şalgam suyudur.

Prebiyotik besinlere örnek olarak; muz, elma, çilek, çekirdekli üzüm, hindiba, enginar, yerelması, soğan, sarımsak, pırasa, kuşkonmaz, kereviz, domates, hardal, soya fasulyesi, kurubaklagiller (mercimek, nohut gibi), tam tahıllı besinler (makarna, bulgur, kara buğday, buğday ruşeymi gibi), keten tohumu, badem, ceviz verilebilir.



Bir probiyotik besini, bir prebiyotik besin ile birlikte tüketirseniz **“sinbiyotik”** beslenmiş olursunuz ki; bu çok daha sağlıklıdır.

Seçtiğiniz probiyotik ürünün üretim teknolojisi de oldukça önemlidir. **Çünkü, bir probiyotik ürünü yuttuğunuzda ürünün içindeki iyi huylu bakterilerin sadece %10 ila 30'unun bağırsaklara ulaşana kadar hayatta kalabildiği saptanmıştır.**



J.R. Raymond'ın dediği gibi:

Sağlıklı beslenme, tüm başarılı iyileşmenin temel anahtarıdır...



Doğru besin tercihleri ile sağlıklı yaşamın kapısını araladığınız bir ömür dilerim.

BEBEK BESLENMESİ TARİHİ

EK GIDAYA BAŞLAMA VE KAŞIK MAMALAR



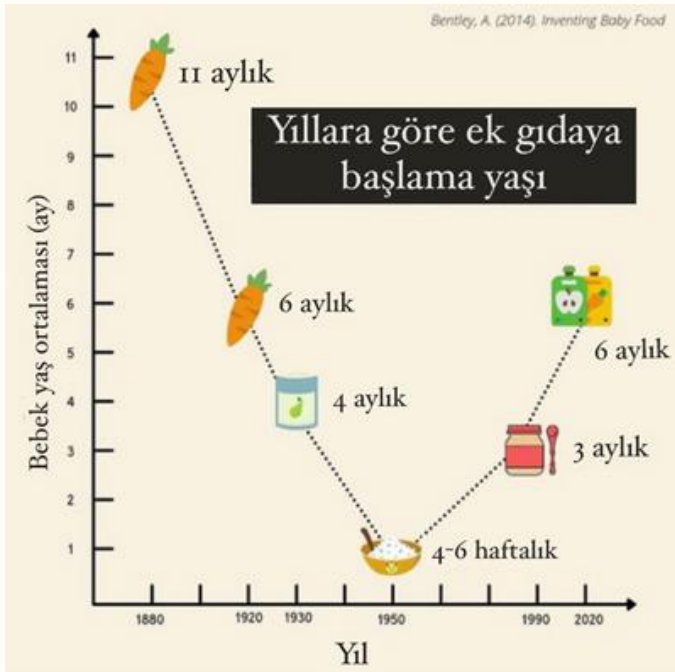
Tüm dünyada kabul görmüş “İlk 6 ay yalnızca anne sütü” önerisi her zaman bu şekilde değildi. Yakın zamana kadar 4.ayda ek gıdaya başlanıp bebeklerin sadece püreler ve piring unu mamaları ile beslenmeleri, aşama şama kıvam arttırılarak sofraya yemeğine geçilmesi öneriliyordu. Bu yazıda bu önerilerin kökeni ve blenderlar yokken bebeklerin nasıl beslendiği konusu özetlenmiştir.



SERAY ESKİOCAK
UZMAN DİYETİSYEN

Pürüzsüz pürelerden önce aileler bebeklerine **önceden çiğnenmiş yemekler, yemek suları, çatalla ezilmiş veya elle küçültülmüş yemek parçaları** veriyordu. Howcroft'un 2013 tarihli araştırmasına göre eski avcı toplayıcı toplumlarda bebekler **ezilmiş et ve karışımlarla** beslenmekteydi. Antik Yunan, Bizans ve Arap tıp kaynaklarında **tahıl lapaları ve ekmek** yedirilmesi öneriliyordu. **Bebekleri genelde ilk 6 ay ila 1 yıl arasında, bazı kaynaklarda ise ilk diş çıkana kadar sadece anne sütü ile beslemek öneriliyordu.** Kayıtlara göre 1800'lü yılların ikinci yarısında bebekler 11 aylık olana kadar yalnızca anne sütüyle besleniyordu. Bir çocuk hastalıkları cerrahı olan Dr. L.Emmett Holt'un anneler ve bebek bakımında görevli hemşireler için yazdığı 1897 basımı dönemin en önemli kaynaklarından “Çocukların Bakımı ve Beslenmesi” adlı kitapta ek gıdalara başlanmasını **“9-10.aydan sonra bir emzirme eksiltip yerine bir öğün eklenir”** şeklinde önermektedir. Katı gıdaların bebeklere zarar verebileceği düşünülüyor, o zamanların şartlarında bebeklerin vücutlarının anatomisi ve işleyişi tam olarak anlaşılmadığından önerilerde korumacı ve çekimser davranılıyordu.

YILLARA GÖRE GELİŞMELER



1900'ler:

1900'lerin başında öneri annelerin bebekleri 2-3 saatte bir emzirmeleriydi. Süt üretiminin artması için bebek her istediğinde sık sık emzirmenin gerektiği bilinmezken doktorlar emzirme konusunda katı kuralları uyguluyordu. Sonuç olarak birçok anne bebeklerine yetecek kadar süt üretilmiyor ve erkenden katı gıdalara başlıyordu.

1920'ler:

Püre şeklindeki kavanoz/kaşık mamaları 1920'li yıllarda ortaya çıktı. Harold Clapp adındaki bir babanın eşinin hastalanmasıyla bebeğine kemik suyu, sebze ve tahıllarla çorba yapması, sonunda bebeğin buna iyi uyum sağlaması ve diğer ebeveynlerin sürekli tarifini istemesiyle fazlaca üretmeye başlayıp satması kaşık maması ticaretini başlatmış oldu.

1930'lar:

New York'da eczanelerde **kaşık mamaları** satılmaya başlandı. Ardından 1930'lu yıllarda Gerber ailesi bu ürünlerin değişik versiyonlarını yapmayı denedi, bunu takiben fabrikasyon şekilde seri üretime başladı. O zamanlar üretimde cam kavanoz değil teneke konserveler kullanılıyordu. **İçerikleri kemik sulu ev yemekleri ve çorbalardı.** O yıllarda fabrikalarda 2 milyondan fazla kaşık maması üretildi. Buna paralel olarak bu mamaların güvenli ve sağlıklı olduğuna dair diyetisyenlere, çocuk doktorlarına ve ailelere yönelik güçlü kampanyalar düzenlendi, doktorlara hediye mamalar gönderildi. Bu mamaların evde yapılan yemeklerden daha üstün olduğunu söyleyen şirketlerin fonladığı araştırma sonuçları yayımlandı. **Annelerin mutfakta zaman geçirmek yerine bebekleriyle ilgilenmeleri gerektiğiyle ilgili reklamlar yapıldı.** Bununla birlikte o yıllarda kadınların da hızlıca çalışma hayatına dönmesi beklendiği için hazır mamalar çok daha pratikti. En önemlisi de bazı reklam sloganları katı gıdaya 3 aylıkken başlamayı özendiriyordu.



1950'ler:

Bu başarılı pazarlama stratejilerinin sonucu olarak ABD'de **katı gıdaya başlama yaşı 6 haftalara kadar düşmüştü.** Başlangıçta **kaşık mamaları kemik sulu sebze çorbaları, daha sonra ciğer, dana eti, sebze ve meyveler, çeşitli tat ve dokular** içermekleyen 1960'lara doğru artık ek gıdaya başlama yaşının bu denli düşmesi ile bu kadar küçük bir bebeğin sindirim sistemi ve bağışıklığı gerçek gıdaları kaldıramayacağından **kaşık mamaları artık daha pürüzsüz üretilmeye başlandı.** Bağışıklık sistemi ile bağlantılı Immunoglobulin-E kaynaklı alerji yapma ihtimali düşük olan nişastadan zengin **pişmiş sebzeler ve meyvelerden oluşan pürelerin üretimi arttı.** Genel öneriler de artık sindirimi çok daha kolay olan **süzülmüş meyve suları, tanesiz çorbalı, pütürlü püreler, pirinç** gibi son derece basit tahıl ürünleri olarak şekillendi. Pirinç unu mamalarının bu denli yaygınlaşmasının sebepleri de bunlardır: **posadan fakir olduğundan sindirilmesi kolay, alerji yapma ihtimali düşüktür.** Pirinç nütrisyonel olarak zayıf kaldığından fortifikasyon yöntemi ile zenginleştirilmişti **(günümüzde arsenik yükünden dolayı organik bile olsa sık pirinç unu kullanımı önerilmemektedir).** Artık bebeklerin sofraya yemeğine geçebilmesi için aşamalar oluşturulmuştu: **pürüzsüz püreler, pütürlü yapılar, taneli çorbalı, sofraya yemeği.** Kaşık mamalara rafine şeker, tuz, monosodyumglutamat ve bazı diğer tatlandırıcılar eklenmeye başladı. Tatlı sebze meyve püreleri, pudingler ve sütlaçlar popülerleşti.



1970'ler:

Anne sütü ile anne sütüne benzetilmiş formüle mamaların değeri anlaşılmaya başladı. Bununla birlikte **anne sütünün bebek için herhangi bir besinden çok daha besleyici ve önemli olduğu fark edilmeye başlandı**. Ek gıdalara gereğinden erken başlanırsa anne sütü alımının azalacağı anlaşıldı.

Günümüz:

DSÖ, Amerikan Pediatri Akademisi gibi büyük kuruluşlar **6 ay civarında katı gıdalara başlanmasını önermektedir**. Artık püre ile başlamanın şart olmadığını ve kıvam arttırmak için aşamalara ihtiyaç olmadığını biliyoruz. Çalışmalar püreyle başlanacaksa da bu sürecin uzatılmaması gerektiğini, **pütürlü dokuların ve/veya parmak gıdaların mümkün olduğunca erken tanıştırılması gerektiğini gösteriyor**.

Bebek gıdası endüstrisi bugün pazarda 100 milyar dolarlık bir paya sahip. Endüstriyel kaşık mamaları artık günümüzde **organik, işlenmemiş, tuzsuz, katkısız ve daha besleyici** gıdalardan oluşuyor. Çoğunda rafine şeker yerine doğal meyve şekerinden gelen tat kullanılıyor. Fakat hala **tatlı patates, havuç, elma** gibi tatlı meyve sebzelerin kaşık mamalarda malzeme içeriği olarak baskınlığı olduğunu söylemek mümkün. Gerçek gıdalar yoğunlukta olduğu sürece kaşık mamaların da bebek beslenmesinde yer almalarında bir sakınca bulunmuyor.

**KAYNAKLAR:**

1. Howcroft, R. (2013). Weaned upon a time: studies of the infant diet in prehistory (Doctoral dissertation, Department of Archaeology and Classical Studies, Stockholm University).
2. Holt, L. E. (1889). The Care and Feeding of Children: A Catechism for the Use of Mothers and Children's Nurses. Journal of Human Lactation, 5(2), 85-87.
3. Bentley, A (2014). Inventing baby food. University of California Press, s.30-158.

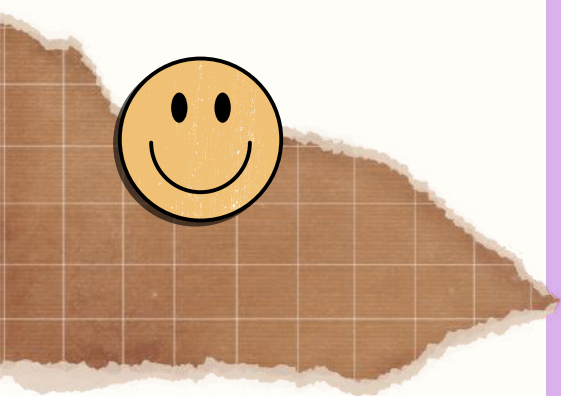
1. Vahter, M. E. (2007). Interactions between Arsenic-Induced Toxicity and Nutrition in Early Life. The Journal of Nutrition, 137 (12): 2798–2804. DOI: 10.1093/jn/137.12.2798
2. <https://www.scienceminded.org/post/solids-a-historical-timeline>
3. https://www.who.int/health-topics/complementary-feeding#tab=tab_1
4. <https://www.aap.org/en/patient-care/healthy-active-living-for-families/infant-food-and-feeding>
5. <https://www.statista.com/outlook/cmo/food/baby-food/worldwide>

DIYETİSYEN VE DIYETİSYEN ADAYLARI İÇİN EN YARATICI ÜRÜNLERİN ADRESİ

HOMEATSTORE

Profesyonelliğinizi Yansıtın

A5 A6
BLOK
NOTLAR



DETOKSİFİKASYONDA BESLENMEYE FONKSİYONEL TIP YAKLAŞIMI



NİLAY POLAT
DİYETİSYEN

Toksinlerin, kimyasalların, hormonların ve diğer zararlı bileşiklerin vücutta daha az zararlı bileşiklere ayrıştırılması ve atılması işlemi '**detoks**' olarak tanımlanır.

Karaciğer, böbrek, kalın bağırsak, lenfatik sistem ve ter bezlerimiz metabolik detoksifikasyondan görevli organlarımızdır. Bu organlar optimal düzeyde çalışıyorsa vücuttaki toksik maruziyet/yük azalır.

Artmış toksin maruziyeti, **besin ögesi yetersizlikleri, yoğun stres, kronik hastalıklar, sedanter yaşam, kalitesiz uyku, temizlik malzemeleri, sigara, alkol ve kozmetik maruziyeti** detoksifikasyonun yetersiz olma sebeplerindendir. Toksinlere maalesef ki maruz olmadığımız hiçbir alan yok.



Besinler
detoksifikasyonun
ana arteridir ve
detoks mekanizması
çarklarının dönmesi
için elzemdir.



Detoksifikasyon ve Aşamaları:

Faz-0:

Vücuttan toksinleri arındırma ve hazırlık fazıdır. Doğru bir eliminasyon diyeti ile vücut uyarılır.

Faz-1 ve Faz-2:

Antioksidan kapasiteyi arttırmak için hücresel detoks fazlarıdır. Faz-1 sistemi 50'den fazla enzim içeren bir sistem olduğu için, CYP450 enzim sistemi de denir.

Faz-1 aşamasında vücuda giren toksinler yağda çözünür hale gelir. Bu aşamadan sonra enzimatik yollarla ara ürünler ortaya çıkar ve oluşan ara ürünler faz-2 basamağında gider.

Faz-2 basamağına gelen toksik ara ürünler konjugasyon yolundan geçerek suda çözünür ve idrar, safra, ter ile atılabilir hale gelir. Faz-1 aşamasında ortaya çıkan ara ürünler faz-2 iyi çalışıyorsa bu aşamada işlenir. Eğer faz-2 sistemi iyi çalışmıyorsa; faz-2 basamağı için ara ürün yapılamaz, faz-1 de üretilen toksik ara ürünler vücuttan temizlenemez, toksinler yağda çözünür halden suda çözünür hale getirilemez, toksinler yağ dokuda ve kanda birikir, dolayısıyla detoks çarkları dönmez. Faz-1'deki enzimler aktive edilmeli ve hızlandırılmalıdır. Faz-2'nin iyi çalışması için proteinler kilit makrobisimlerdir, yeterli protein alınmazsa bu çarklar dönmeyecektir.

Faz-3:

Atılım fazıdır. Bu aşamada; safra, böbrekler, bağırsak ve ter bezleri ile iyi bir atım yapabilmek için yeterli lif alımı önemlidir. Faz-3 iyi çalışmıyorsa faz-1 ve faz-2'nin çalışmasının hiçbir anlamı yoktur.

Toksinlerin yağ ve sıvı dokusunda biriktiğini /depolandığını hatırlamanızı isterim. Bu sebeple **kilo alımı arttıkça artan yağ dokusu beraberinde kişinin toksik yükünü de artırır.**

Toksin birikiminin ilerleyen süreçlerde vücutta inflamasyon oluşturup, kronik birçok hastalığa-karaciğer yağlanması başta olmak üzere- temel attığını da unutmamak gerekir.

Tüm kronik hastalıkların tedavisinde detoks kapasitesini arttırmak elzemdir.

Toksik yük maruziyetini azaltıp detoks kapasitemizi arttırmak için neler yapabiliriz?

- **Filtre edilmiş** içme suyu ve **pişirme suyu** tüketilmeli.
- Soymadan, doğramadan önce meyve sebzeler **iyi yıkanmalı**. Sebze ve meyvelerin dış kabuğu veya dış yaprakları alınmalı, ezilmiş, kararmış kısımları (küflenme yoksa) kesip öyle tüketilmeli.
- Yemekler **düşük-orta ısıda** pişirilmeli ve besinler yanmamalı.
- **Yağsız / az yağlı** etler tercih edilmeli.
- Proteinler detoksifikasyonda kilit makro besinlerdir dolayısıyla her öğünde mutlaka protein kaynağı (**yumurta, balık, kırmızı et, kanatlı hayvan etleri**) tüketilmeli. Vegetaryenler **soya ürünleri, kurubaklagiller, pirinç/kenevir/bezelye tozlarını** tercih edebilir.
- Faz-3 aşamasında karaciğerin temizliği adına **yeterli lif alınmalıdır** (günlük minimum 25 gram).
- Temiz/iyi tarımla üretilmiş, GDOsuz, minimum rafine edilmiş ve organik besinler tüketilmeli (**yağsız/az yağlı etler, vahşi balıklar, serbest gezen hayvan etleri, soğuk sıkım yağlar vb.**)
- Ton balığı gibi konserve besinlerden, plastikte saklanan ve satılan besinlerden **kaçınılmalı**.
- Ağır metal yükseklüğünden dolayı **kabuklu deniz ürünleri tüketilmemeli**.
- Besinlerdeki koruyucular (**BHA, BHT benzoat**), renklendiriciler (**sarı #5, #6**), yapay tatlandırıcılardan (**sükraloz, aspartam**) kaçınılmalı.
- Çevre çalışma grubunun **kirli 12 ve temiz 15** besinleri her yıl takip edilmeli.
- İntolerans oluşturan gıdalar gözden geçirilmeli ve gerekli ise bir **eliminasyon diyeti** yapılmalıdır.
- Tabloda bulunan spesifik antioksidanlarla **nutrient bağımlı yollar**

desteklenmelidir. Besinlerle bağırsak ve karaciğer desteklenir, toksik yük azalır dolayısıyla hormon metabolizması dengelenir.

NÜTRİENT SALATA

MALZEMELER:

- 1 Orta boy haşlanmış kırmızı pancar
- 1 Orta boy avokado
- 1 Küçük boy soğan
- 1/2 limonun suyu ya da 1 tatlı kaşığı sumak
- 1 avuç maydanoz ya da kişniş
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı



Sağlıklı günler dilerim.

PCOS VE DİYET:

HORMONAL DENGENİN ANAHTARI BESİNLERDE GİZLİ



SEDA DEMİR
DİYETİSYEN

POLİKİSTİK OVER SENDROMU (PCOS)

PCOS, vücudun birçok sistemini etkileyen ve üreme sorunlarına neden olan karmaşık bir endokrin bozukluktur. Görülme sıklığı 5-25 arasındadır. Yumurtalıklarda çok sayıda küçük kist izlenmekte ve hacim olarak da normalden büyük yumurtalıklar bulunmaktadır. “Polikistik” çok sayıda kist, “over” de yumurtalık anlamına geldiği için sendrom böyle isimlendirilmiştir.



*Polikistik Over Sendromu bulunan kadınların çoğunda **karın bölgesinde yağlanma, kilo vermekte zorlanma, aşırı derecede karbonhidrat tüketimi ve hipoglisemik dönemler (kan şekeri düşmesi)** yaşanabilir.*



Uluslararası PKOS Değerlendirmesi ve Yönetimi Kılavuzu Rotterdam kriterlerinden **en az ikisini** gerektiren bir klinik tanıyı desteklemektedir:

- Dolaşımdaki yüksek testosteron seviyeleri (hiperandrojenizm)
- Aşırı vücut tüyü (hirsutizm);
- Aralıklı veya olmayan adet döngüleri;
- Ultrasonda polikistik yumurtalıklar ancak belirgin şekilde farklı endokrin bozuklukların hariç tutulması şartıyla (çünkü bu görüntü sağlıklı kadınların %33'ünde de mevcuttur)

Polikistik Over Sendromu bulunan kadınların çoğunda karın bölgesinde yağlanma, kilo vermekte zorlanma, aşırı derecede karbonhidrat tüketimi ve hipoglisemik dönemler (kan şekeri düşmesi) yaşanabilir.

PEKİ BU HASTALIĞINA SEBEP OLABİLECEK DURUMLAR NELERDİR?

Genetik, hormonlar, insülin direnci, obezite ve inflamasyon varlığı neden olabilmektedir. Aynı döngüde PCOS görülme durumunda da aynı hastalıklar ortaya çıkabilmektedir.

PCOS'TA KARŞILAŞILAN BAZI SAĞLIK PROBLEMLERİ BULUNMAKTADIR

Alopesi, hirsutizm, akne-sivilce, deride kalınlaşma, obezite, insülin direnci, dislipidemi, hipertansiyon, kanser, yeme bozuklukları, depresyon ve kısırlık yer almaktadır.



İNSÜLİN DİRENCİ VE PCOS

İnsülin nedir?

İnsülin vücudumuzun ana besin kaynağı olan şekerin (glikozun), enerji sağlayabilmek için kandan vücut hücrelerinin (kas hücreleri, yağ hücreleri ve karaciğer hücreleri) içine girmesini sağlayan temel hormondur.

Polikistik overde insülin direnci neden önemli?

Polikistik over insülin direnci sonucu de ortaya çıkan kanda yüksek insülin düzeyleri yumurtalıklarda erkeklik hormonu (androjenler) üretimini arttırmaktadır. Bu belirtiler adet düzensizliği, tüylenme ve sivilce gibi problemler ortaya çıkartmaktadır. Özellikle kilo alımı insülin direncinde ortaya çıkan belirtilerin şiddetini arttırmaktadır. PKOS olan kadınlarda ileri yaşlarda diyabet hastalığı riskini arttırmaktadır.



İnsülin direncine yol açan en önemli faktör şişmanlıktır. Karın bölgesindeki yağların artması ve göbek çevresinin genişlemesi sonucunda insülin, kas, karaciğer ve yağ dokusunda etkisini yeterince gösteremez. İnsüline karşı bir direnç oluşur. Şişman kişilerde insülin direnci saptanmıştır. Zayıf kişilerde de insülin direnci olabilir fakat oranı daha düşüktür.



İnsülin artışı:

Birçok yoldan androjen hormonlarını artırabilir. SHBG düzeyini düşürür. Yumurtalıklardaki bazı hücreleri LH'a duyarlı hale getirir. LH etkisiyle androjen hormon üretimi artar. İnsülin benzeri büyüme hormonunun (IGF-1) artmasına neden olur. Bu hormon da tıpkı insülin ve androjenler gibi foliküllerin büyümesini engellemekte ve çapı 10 mm'nin altında kalan foliküllerin yumurtalıklarda birikmesine yani polikistik over görünümüne neden olmaktadır.

PCOS VE YAŞAM TARZI DEĞİŞİKLİKLERİ

- KİLO KONTROL ALTINDA OLMALIDIR
- YETERLİ PROTEİN ALINDIĞINA EMİN OLUNMALIDIR
- ANTİOKSİDAN VE ANTİİNFLAMATUAR BESİNLER TÜKETİLMELİDİR
- KULLANILAN YAĞ TÜRÜNE DİKKAT EDİLMELİDİR
- KARBONHİDRAT SEÇİMİ ÇOK ÖNEMLİDİR
- LİF TÜKETİMİ ÖNEMLİDİR
- ALKOL VE SİGARA KULLANILMAMALIDIR
- FİZİKSEL AKTİVİTE ARTTIRILMALIDIR
- STRES AZALTILMALIDIR
- DÜZENLİ UYKU ÇOK ÖNEMLİDİR

MELATONİN İÇİN;

*Sigara içmeyin.
Fazla çay ve kahve tüketmeyin.
Yatmadan en az 2 saat önce elektronik aletleri kullanmayı bırakın.
Uyku ortamınızda ses ve ışık bulunmasın. Uyku saatleriniz 23.00- 04.00 arasında olmalıdır.
Egzersiz yapın.
Stresi azaltın.
Yeterli folik asit, magnezyum, çinko, B6 ve B12 vitamini aldığınızdan emin olun.*



VİTAMİN VE MİNERALLER ÖNEMLİDİR:

PCOS' ta D,E ve C vitamini eksikliği sağlıklı bireylere göre daha sık görülür.



FOLİK ASİT (B9 VİTAMİNİ)

Yeni hücrelerin oluşumunda, homosistein seviyesinin azalmasında, gebelikte önemlidir. Baklagiller, yeşil yapraklı sebzeler, karnabahar, lahana, ceviz, baddem ve tam buğday.

B6 VİTAMİNİ

Depresyonla ilgilidir. Mutluluk hormonu serotonin yapımında görev alır. Tam buğday unu, et, bulgur, balık, baklagiller ve yeşil yapraklılar.

E VİTAMİNİ

Zeytin, Zeytinyağı ceviz, badem, fındık, fındık yağı, ayçiçek yağı, ıspanak, brokoli, yeşillikler ve kivi gibi besinlerde bulunmaktadır.

KROM

Krom takviyesinin insülin direncini azaltarak ve insülin bağlama kapasitesini ve insülin duyarlılığını, beta hücre duyarlılığını ve insülin içselleştirmesini artırarak reseptörlerin ve insülin reseptör enzimlerinin sayısını iyileştirerek glikoz toleransını etkili bir şekilde iyileştirmektedir. Bu sayede PCOS tedavisi için faydalı bir takviyedir.

K VİTAMİNİ

Lahana, ıspanak, brokoli ve koyu yeşil yapraklılar.



D VİTAMİNİ

Östrojen, progesteron ve AMH gibi hormonları etkilemektedir. Yumurtanın FSH'a duyarlılığını arttırmaktadır. Döllenmiş yumurtanın rahme tutulmasını kolaylaştırır. Balıklarda, yumurta sarısı, karaciğer, süt ve süt ürünlerinde bulunur.

C VİTAMİNİ

Ascorbik asit, progesteron ve oksitosin üretimini uyarır ve korpus luteumda yüksek konsantrasyonlar bulunur. Yumurtalıklardaki askorbik asit, folikül ve korpus luteum büyümesi için gerekli olan kolajen sentezinden ve ayrıca yumurtalık dokusunun ovulasyon sonrası onarımından sorumlu olabilir.

B2 VİTAMİNİ

Zeytin, Zeytinyağı ceviz, badem, fındık, fındık yağı, ayçiçek yağı, ıspanak, brokoli, yeşillikler ve kivi gibi besinlerde bulunmaktadır.

İNOSİTOL (B8 VİTAMİNİ)

TSH, FSH ve insülini aktive eden ikincil mesajcıdır. Depresyonda görevlidir. Yumurta sarısı, turuncgiller, buğday embriyosu, kuru maya, süt ve et.

ÇİNKO

Bağırsak sorunları ve bazı ilaçlar emilimini düşürür. İnsülin direnci de idrarla atımını arttırır.

Kırmızı et, tavuk, balık, yumurta sarısı, badem, ceviz, süt ve süt ürünleri

B12 VİTAMİNİ

Lahana, ıspanak, brokoli ve koyu yeşil yapraklılar. İyi bir emilim gerekir. İlaçlar, hastalıklar engelleyebilir. Et, tavuk, balık ve hindi.

KOENZİM Q10

E vitamini ile SHBG miktarını artırır.

slim&fit
series

HERBasist
doğanın desteği

her
mevsim
fit

Açlık
Hissinizi
Bastıramıyor
musunuz?

Ödem
Şikayetiniz mi
var?

Yağ
Yakmak mı
İstiyorsunuz?



Vcaps® Plus

Vcaps® is a trademark
of Lonza or its affiliates

GMP
SERTİFİKALI TESİSTE
ÜRETİLMİŞTİR

Broccoli

Magnezyum Taurat, Brokoli, Tarçın,
Krom, Alfa Lipoik asit

Bromelain

Bromelain, Karahindiba

Guarana

Mate, Guarana, Bromelain,
L-karnitin

VENI VITA
HEALTH

İYİ YAŞAMA MERHABA

www.herbasist.com

DİYET MİTLERİ

BESLENME HAKKINDA DOĞRU BİLİNER YANLIŞLAR

“Diyet ürünler” kilo aldırır / çok sağlıklıdır.

Diyet / düşük kalorili ürünler genellikle çeşitli tatlandırıcı, koruyucu ve renklendiricileri içerir. Bu tür maddelerin uzun vadeli sağlık etkileri tartışmalı olmakla birlikte tüketicilerin toleransına göre değişebilecek **alerjik reaksiyonlara, egzama vb. rahatsızlıklara** ve uzun seneler önerilen günlük sınırdan fazla alınmasıyla **kanserojenik etkilere** neden olabilmektedir.

Ayrıca, bu ürünlerin düşük kalorili olması aynı zamanda **sağlıklı bir beslenme için gerekli besin öğelerini de yeterli oranda içermemesi anlamına gelebilmektedir.** Çoğu diyet ürün düşük kalorili olup aynı zamanda düşük protein, lif ve vitamin içeriklerine sahiptir. Besin değeri açısından zengin, doğal gıdaların çeşitlilik ile tüketilmesi, sağlıklı beslenme alışkanlıklarının kazanılması adına daha iyi bir seçenektir. İşlenmiş ve yapay içerikli gıdalardan kaçınılmalıdır.

Karbonhidratlar kilo aldırır.

Maalesef “diyet” yapmaya karar veren bir kişinin aklına ilk gelen seçenek ekmek, makarna, pilav gibi yiyecekleri beslenmelerinden direkt çıkarmak olabiliyor. Halbuki vücudumuzun ihtiyacı olan enerjiyi karşıladığı ilk kaynak karbonhidratlardır. Beyin enerji kaynağı olarak glikozu kullanır.

Tam tahıllar, sebzeler ve meyveler gibi kaynaklardan elde edilen karbonhidratlar, **lif, vitamin ve mineraller açısından zengindir.** Bu besin öğeleri vücudun normal fonksiyonunu devam ettirmesi için önemlidir. Ayrıca zengin lif içeriği ile bu karbonhidratlar sindirimi yavaşlatarak daha **uzun süre tokluk sağlar.**

Rafine karbonhidratlar lif, vitamin ve mineral açısından fakirdir. Tüketildikten sonra kan şekerini hızlı yükselterek hızlı bir enerji artışı yaratır. Ancak aynı şekilde kan şekerinin hızlı düşmesi ile bu enerji çabuk tükenerek acıkmayı hızlandırır. Tabii ki burada karbonhidrat türü iştah ve kilo kontrolü üzerine etkili olsa da esas önemli olan **porsiyon kontrolüdür.** Günlük ihtiyacın ve harcanan enerjinin üzerinde alınan karbonhidrat, diğer tüm besin öğelerinde olacağı gibi kilo artışına sebep olur.



ECE PELİN DALMIŞ
DİYETİSYEN

Mikrodalga fırınlar zararlıdır, yiyecekleri radyasyonla kaplar.

Mikrodalga fırınların çalışma prensibi, elektromanyetik dalgalar ile yiyecekler içindeki su moleküllerini hareket ettirerek, hareket eden su moleküllerinin ısınmasını ve böylelikle yiyeceği de ısıtmasını sağlamaya dayanır.

Mikrodalgalarda iyonize olmayan radyasyon kullanılır, bu sebeple **x-ray ve diğer iyonize radyasyon türleri ile aynı sağlık risklerini taşımadığı** bildirilmektedir. Yapılan çalışmalarda mikrodalga fırınlarda hazırlanan yiyecekleri tüketen insanlarda olumsuz etkiler tespit edilmemiştir.



Şekersizse sağlıklıdır / kilo yapmaz.

Şekersiz olarak üretilen ürünlerin tatlandırılmasında yapay tatlandırıcılardan destek alınmaktadır. Bu ürünler özellikle **aspartam, sukraloz ve sakarin** gibi maddeleri içerir. Bu maddeler şekerli ürünlerdeki glikoz ve sakkarozdan daha fazla tatlılık derecesine sahiptir. Bu nedenle kişilerin **tat algılarının bozulmasına ve daha tatlı tada alışmasına** sebep olabilir. Bu da kişilerde besin seçimi tercihlerini etkileyebilmektedir.

Bunun yanında bazı çalışmalara göre yapay tatlandırıcı kullanımı bağırsak mikrobiyotasını etkileyerek uzun vadede sağlık sorunlarına yol açabilir.

Ayrıca aspartamın sindirim sisteminde fenilalanine parçalandığını ve **fenilketonüri hastalığı olanlar için risk oluşturduğunu** hatırlatalım.

Demir eksikliği için en iyi kaynak ıspanaktır.

İspanak, roka gibi yeşil yapraklı sebzeler demir açısından güzel kaynaklardır. Ancak çoğumuzun bildiği Temel Reis çizgi filmdeki gibi tüketildiğinde kasandırır ve çok yüksek demir içerir algısı yanlışır.

İspanak ve diğer bitkisel kaynaklı demirin emilimi hayvansal kaynaklı demire göre oldukça düşüktür.

Demir iki formda bulunmaktadır: hem demir ve hem olmayan demir. Hem demir, vücut tarafından daha iyi emilir ve biyoyararlanımı daha yüksektir. Hayvansal kaynaklarda bulunur. Bitkisel kaynaklardaki hem olmayan demirin emilimi daha az olsa da C vitamini kaynakları ile beraber tüketildiğinde emilimini artırabiliriz. Salatalarımızı tüketmeden hemen önce limon sıkarak buna güzel bir örnek olarak verilebilir.

Demirin bu iki formu vücutta farklı yollarla işlenir ve kullanılır. **İkisinin de dengeli alınması sağlıklı bir demir seviyesini korumak için önemlidir.**

**Limonlu / sirkeli su zayıflatır.**

Kilo vermek isteyen bir kişinin attığı ilk adımlardan biri olan limonlu su tüketimi dahil olmak üzere **hiçbir yiyecek veya içecek maalesef kilo verdirmez.**

Kilo verme mekanizması temel olarak enerji dengesinin değiştirilmesi sonucu işler. Basitçe, alınan enerji harcanan enerjiden az olduğunda kişi "zaman içinde" kilo vermeye başlar.

Limon, yüksek C vitamini içeriği ve güçlü antioksidan etkisiyle bağışıklık sistemine destek olabilir ancak bu özellikler **kilo kaybına doğrudan yardımcı olmaz.** Bu konuyla ilgili net olarak kanıtlanmış bir çalışma da bulunmamaktadır.

Kimi bireylerde limonlu su tüketmek tokluk hissi verebilir. Ayrıca kişinin su tüketimini artırmasına yardımcı olabilir, böylelikle metabolizmaya katkıda bulunarak kilo vermesini kolaylaştırabilir. Ancak bu durumun kişiden kişiye değişiklik göstereceği ve tek başına limonlu su içmenin kilo kaybında etkili olmayacağı unutulmamalıdır.

Sirkeli su da aynı şekilde kilo vermekte etkisi kanıtlanmış bir yöntem değildir. Metabolizmayı hızlandırdığına ve yağ yakımını arttırdığına dair bilimsel bir dayanak yoktur. Asidik etkisiyle yüksek miktarda içilerek tüketimi kişide mide rahatsızlıklarına bile neden olabilir.





Ödem atmak ve vücudu temizlemek için detoks tariflerini uygulamak gereklidir.

Detoksifikasyon idrar, dışkı, sebum ve ter yoluyla vücudumuzun kimyasal maddeleri ve metabolitlerini attığı bir süreçtir. Yani bu cümleden de anlaşılacağı üzere **halihazırda vücudumuzda bir detoks sistemi mevcuttur.**

Karaciğer, böbrekler, akciğerler, cilt ve bağırsaklarımız mükemmel şekilde çalışarak vücudu arındırır. Bizler beslenmemize özen göstererek bu sistemin sağlıklı çalışmasına katkıda bulunabiliriz.

İşlenmiş, aşırı yağlı ve tuzlu besinleri minimum tüketerek, taze ve mevsiminde üretilen meyve-sebzelere, yağlı tohumlara, tam tahıl gibi lif açısından zengin besinlere diyetle yer vermek, yeterli protein ve günlük ihtiyacımız olan **su tüketimini** sağlamak zaten doğal detoksifikasyon işlemini destekleyecektir.

Su tüketiminin artması vücutta ödemin atılmasını sağlayan önemli bir etkidir. Sağlıklı ve dengeli bir diyetle birleştiğinde vücudunuza gereken ödülü vermiş olacak ve çok düşük kalorilerdeki detoks tariflerine ihtiyaç olmadığını göreceksiniz.

Gıda katkı maddeleri kanser yapar.

Günümüzde gıda katkı maddeleri çoğu üründe karşımıza çıkmaktadır. Tüketimin artmasıyla bu maddeler ürünün raf ömrünü uzatma, gıdalara mikroorganizma bulaşmasını önleme, gıda değerinin korunmasını sağlama ve duyuşal özellikleri koruyarak gıda içindeki kayıpları önleme amacıyla kullanılmaktadır.

Gıda katkı maddelerinin kullanımındaki artışla birlikte birçok yasal düzenleme getirilmiştir. Katkı maddeleri uluslararası düzeyde incelenerek hayvanlarda olumsuz bir etki oluşturmayan doz, limit değer olarak kabul edilir. Bu değere "NOAEL (No Observed Adverse Effect Level)" değeri adı verilir.

NOAEL değeri 100'e bölünerek; insan vücut ağırlığına göre kilogram başına düşen günlük alınabilir maksimum katkı maddesi (ADI) miktarı mg cinsinden bulunur.

Türkiye'de bu değerler Türk Gıda Kodeksi Gıda Katkı Maddeleri Yönetmeliği' ne (2023) göre belirlenmektedir. **Kullanılan katkı maddelerinin insan sağlığını etkilemeyecek özelliklerde olması zorunludur.**

Bu güvenli sınırlar içerisinde tüketildiğinde gıda katkı maddeleri kanser yapar diyemeyiz.

Tabi ki her şeyde olduğu gibi bu konuda da **porsiyon önemlidir.** Katkı maddesi içeren birçok ürünü aynı gün içerisinde fazla miktarda tükettiğimizde, bu sınırları istemeden aşabileceğimiz unutulmamalıdır.





Gluten zararlıdır / Glutensiz diyet kilo verdirir.

Gluten; çölyak hastalığı, gluten alerjisi veya gluten hassasiyeti olan kişilerde rahatsızlık yaratırken **sağlıklı bireyler için zararlı bir madde değildir.**

Çölyak hastalığına sahip kişilerin bağışıklık sistemleri, gluteni yabancı bir madde olarak algılayarak ince bağırsaktaki villusları hasara uğratmakta ve gluten emilimini engellemektedir. Emilemeyen gluten ishal, karın ağrısı, şişkinlik, kilo kaybı gibi belirtilerle kendini gösterir. Benzer belirtiler gluten alerjisi ve gluten hassasiyetinde de görülebilir.

Ancak gluten tüketimiyle kendisinde bu tarz problemler gözlemlemeyen bireylerin gluten tüketmesi sağlıklarına zarar verecek bir durum teşkil etmez. **Aksine tam buğday, yulaf gibi gluten bulunduran besinler lif kaynağıdır, B vitaminlerinden zengin olmasının yanında demir ve çinko minerallerinden de zengindir.**

Glutensiz diyetin gluten intoleransı, gluten alerjisi veya çölyak hastalığı olmayan kişilerde **kilo kaybı sağladığını gösteren bir rapor bulunmamasına rağmen** dünya çapında popüler hale gelmiş bir diyet akımı olmuştur.

Kişilerin hastalığı olmadan sadece zayıflamak adına yöneldiği **birçok glutensiz ürün, gluten içeren ürünlere kıyasla çok daha fazla doymuş yağ ve kalori yoğunluğuna sahiptir.** Bunun yanında glutensiz diyet dengeli bir diyete göre protein ve lif açısından daha fakirdir.

KAYNAKLAR

- Ağagündüz, D., & Bilici, S. (2016). Mikrodalga Fırınlarda Isıl İşlem Uygulamalarının Besin Değeri ve Sağlık Üzerine Etkileri. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 44(3), 289-297.
- Gökoğlu, E., Ekinci, M., Özgenç, E., Derya, İ. Ö., & AŞIKOĞLU, M. (2020). Radyasyon ve insan sağlığı üzerindeki etkileri. *Anatolian Clinic the Journal of Medical Sciences*, 25(3), 289-294.
- Küşümler, A. S., & Özgün, D. (2020). Gıda katkı maddelerinin sağlık üzerine etkileri. *Sağlık ve Yaşam Bilimleri Dergisi*, 2(1), 22-26.
- Damla, Ü. N. L. Ü., & BAYIR, A. G. (2022). Koruyucu Gıda Katkı Maddeleri ve Sağlığa Etkisi. *Akademik Et ve Süt Kurumu Dergisi*, (4), 55-68.
- Küçük, S. C., & YİBAR, A. (2021). Popüler diyet akımlarının vücut ağırlığı ve sağlık üzerine etkileri. *Akademik Gıda*, 19(1), 98-107.
- DIRAMAN, E. (2021). Karaciğerde Detoksifikasyon. *Avrupa Bilim ve Teknoloji Dergisi*, (32), 1156-1161.
- Talas, İ. N., & Özyürek, Ö. G. F. Yapay Tatlandırıcılar Zararlı mı?. *08EYLÜL 2022*, 42.

Zeytinyağı kilo aldırılmaz / Yağ yemek kilo aldırır.

Sağlıklı yağ kaynakları dengeli bir diyetin ayrılmaz bir parçasıdır. **Vücudun birçok önemli fonksiyonuna devam edebilmesi için yağlara ihtiyacı vardır.**

Hücre zarlarının yapısı, hormon üretimi, yağda eriyen vitaminlerin emilimi gibi yaşamsal işlevler için gerekli olan temel bileşenlerden biridir. Vücudun uzun vadede enerji deposunu oluşturmak adına fazla alınan besin öğeleri yağ olarak depolanır.

Zeytinyağı gibi doymamış yağ kaynaklarının vücudumuza **birçok faydası olduğu doğrudur.** Omega 9 yağ asidi içeriği sayesinde kolesterol seviyelerini düşürerek kalp ve damar sağlığını destekler.

Ceviz, fındık, keten tohumu, kabak çekirdeği gibi yağlı tohumlar; somon, sardalya gibi yağlı balıklar; avokado gibi besinler doymamış yağlarca zengin diğer kaynaklar olup beyin gelişimini desteklemeye ve antiinflamatuvar etkiyi arttırmaya yardımcıdır.

Tüm bu özellikleriyle yağlar yeteri kadar alındığında sağlıklıdır ve gerekli işlevleri yerine getirir demek doğrudur. **Ancak bunların “yağ” değişimi olarak değerlendirildiği ve kalorisinin olduğu unutulmamalıdır.** İhtiyaçtan fazla alınan yağ deri altında, iç organların etrafında ve kas hücreleri arasında depolanarak yavaş yavaş kilo artışına sebep olacaktır.

Özetle, **zeytinyağı kilo aldırılmaz ifadesi yanlış olduğu gibi porsiyon kontrolünde tüketildiği sürece yağ tüketiminin kilo aldıracağı da yanlış bir yargıdır.**



BESLENME DÜNYASINDA SON GELİŞMELER: ARAŞTIRMALARDAN DERLEMELER



ÖMER MOR
DİYETİSYEN

TUZ ALIMININ AZALTILMASI OLASI KALP RİSKLERİNİ AZALTILABİLİR

1) Yakın zamanda Çin'de yapılan bir araştırmada, tuz alımının günde sadece **1 gram azaltılmasının** 2030 yılına kadar 9 milyon kalp sağlığı sorununu azaltabileceğini ve **4 milyon hayatı kurtarabileceğini** gösteriyor

KAYNAK

Tan M, He F, Morris JK, et al. Reducing daily salt intake in China by 1 g could prevent almost 9 million cardiovascular events by 2030: a modelling study. *BMJ Nutrition, Prevention & Health* 2022;e000408



BİR YANDA AÇLIK BİR YANDA İSRAF

2) Dünyada yetersiz beslenen insan sayısı 2020 yılında **yaklaşık 811 milyondur**. 2030 yılına kadar 840 milyonu geçmesi beklenmektedir. Buna karşın her yıl üretilen gıdaların yaklaşık **1/3'ü (yaklaşık 1.3 milyar ton)** israf edilmekte veya kaybolmaktadır.

KAYNAK

* FAO, U. (2020). Toolkit for Value Chain Analysis and Market Development Integrating Climate Resilience and Gender Responsiveness - Integrating Agriculture in National Adaptation Plans (NAP-Ag) Programme. Bangkok.
* The State of Food Security and Nutrition in the World 2021. www.fao.org.
* Boliko MC. FAO and the Situation of Food Security and Nutrition in the World. *J Nutr Sci Vitaminol (Tokyo)*. 2019;65(Supplement):S4-S8.



DİYET DANIŞMANLIĞI ALMAK KALP SAĞLIĞINI DESTEKLEYEBİLİR

3) Yapılan bir çalışmada diyet danışmanlığının kardiyovasküler sağlık üzerindeki uzun vadeli etkileri incelenmiştir. 7 aylık bebeklerden 20 yaşındaki bireylere kadar geniş bir yaş aralığındaki örnekleme, çalışmaya katılanlar 26 yaşında bir takip çalışmasına davet edilmiştir. Sonuç olarak, **diyet danışmanlığı alan müdahale grubunun serum kolesterol düzeyi daha düşük ve insülin duyarlılığının daha iyi olduğu gösterilmiştir**.

KAYNAK

Pahkala K, Laitinen TT, Niinikoski H, et al. Effects of 20-year infancy-onset dietary counselling on cardiometabolic risk factors in the Special Turku Coronary Risk Factor Intervention Project (STRIP): 6-year post-intervention follow-up. *The Lancet Child & Adolescent Health*. 2020;4(5):359-369.



İŞ YERİ ORTAMI OBEZİTEYE TEŞVİK EDEBİLİR

4) Bazı iş yeri ortamları, besin değerleri düşük otomat yiyecekleri sunarak ve masa başı çalışmayı gerektirerek çalışanlarda ağırlık artışı teşvik etmektedir. Buna yüksek düzeyde stres de eklenince durum daha kötüleşmektedir. Dolayısıyla iş yerinin obeziteye katkıda bulunabilecek faktörlerinin farkında olarak gerekli önlemler alınmalıdır.

KAYNAK

Leung SL, Barber JA, Burger A, Barnes RD. Factors associated with healthy and unhealthy workplace eating behaviours in individuals with overweight/obesity with and without binge eating disorder. Obesity Science & Practice. 2018;4(2):109-118.



VİTAMİN-MİNERAL TAKVİYELERİNİN İHTİYAÇ HALİNDE KULLANIMI

6) Vitamin ve mineral takviyeleri, dünya çapında popülasyonlar tarafından en yaygın kullanılan gıda takviyeleridir. Mevcut kanıtlar klinik beslenme eksikliği olmayan popülasyonlar arasında bulaşıcı olmayan hastalık riskini azaltmak için vitamin ve mineral takviyelerinin önerilmesini desteklememektedir. Kısacası takviyeler gereksinim duyulduğu noktalarda, uzman kontrolünde bilinçli bir şekilde kullanılmalıdır.

KAYNAK

* Zhang FF, Barr SI, McNulty H, Li D, Blumberg JB. Health effects of vitamin and mineral supplements. BMJ. 2020;369:m2511.

* O'Brien SK, Malacova E, Sheriif JL, Black LJ. The Prevalence and Predictors of Dietary Supplement Use in the Australian Population. Nutrients. 2017;9(10):1154.

* Kang M, Kim DW, Baek YJ, et al. Dietary supplement use and its effect on nutrient intake in Korean adult population in the Korea National Health and Nutrition Examination Survey IV (2007-2009) data. Eur J Clin Nutr. 2014;68(7):804-810.



ÇOCUKLARDA SAĞLIKSIZ BESLENME ALIŞKANLIKLARI

5) Kanada'da yapılan bir araştırma, çocukların toplam günlük enerji alımının %55'inin ultra işlenmiş gıdalardan geldiğini dolayısıyla yeterli vitamin ve mineral almada zorluk yarattığını bildirmiştir.

KAYNAK

Moubarac JC, Batal M, Louzada ML, Martinez Steele E, Monteiro CA. Consumption of ultra-processed foods predicts diet quality in Canada. Appetite. 2017;108:512-520.



DİJİTAL DÜNYA NÜFUSUNDAKİ VE SAĞLIK SEKTÖRÜ

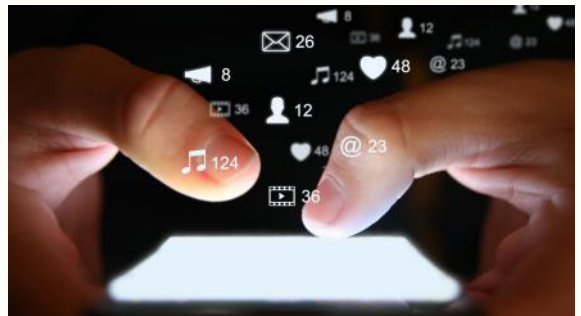
7) Dijital dünyada nüfusun %58.4'ü yani yaklaşık 4,6 milyar sosyal medya kullanıcısı bulunmaktadır. Bu durum doğrudan sağlık sektöründe yansımaktadır. Yapılan bir çalışmada bireylerin %60'ının sağlıkla ilgili konularda sosyal medyayı kullandığı belirlenmiştir.

KAYNAK

*The Global State of Digital 2022. Erişim:

<https://www.hootsuite.com/resources/digital-trends>. Erişim Tarihi 4 Eylül 2022.

* Laranjo L, Arguel A, Neves AL, Gallagher AM, Kaplan R, Mortimer N, et al. The influence of social networking sites on health behavior change: a systematic review and meta-analysis. J Am Med Inform Assoc. 2014;22(1):243-56.



MEVSİMSEL BESLENME

Mevsimsel Beslenme Nedir?

Doğanın kendi akışına ve mevsimsel değişimlere göre sunduğu, doğal koşullarda, mevsiminde yetişen, yerel meyve ve sebzelerle beslenmemizi odağına alan, hem sağlığımız hem de çevre için sayısız faydası olan bir beslenme stili.

Sıcak aylarda dışarıda çok daha fazla zaman geçiriyoruz, daha aktifiz ve daha çok terliyoruz. Doğa bize sıcak iklim etkilerine karşı mücadele etmek için antioksidandan zengin, su içeriği yüksek karpuz, salatalık ve yeşil yapraklı sebzeler sunuyor.

Sonbahar ve kış aylarında, işler soğumaya başladığında ve günler kısaldığında vücudumuz sudan zengin meyve ve sebzeler yerine vücudu ısıtan besinlere daha çok ihtiyaç duyuyor.

Sonbahar bize elma hasadını sunarak; lif ve pektinle dolu elma ile sindirime yardımcı oluyor, birçok bakteri ve virüse karşı doğanın en iyi koruyucularından biri olan büyük dozlarda C vitamini içeren narenciye takip ediyor.

Neden Mevsimsel Beslenelim?

Mevsiminde yenilen meyve ve sebzelerin besleyici değeri daha fazladır: Mevsiminde yetişmemiş meyve-sebze, doğa şartlarıyla işbirliği yapılarak değil, doğayla mücadele ederek üretildiğinden, üretiminde hibrid tohum, böcek ilacı ve kimyasal gübre kullanım oranı daha fazladır.

Doğa için daha iyidir: Mevsimsel beslenerek, yerel gıdalla beslenme şansınızı artırabilirsiniz. Gıdanız uzak mesafelerden gelmiyorsa, karbon ayak izi de düşük olur.

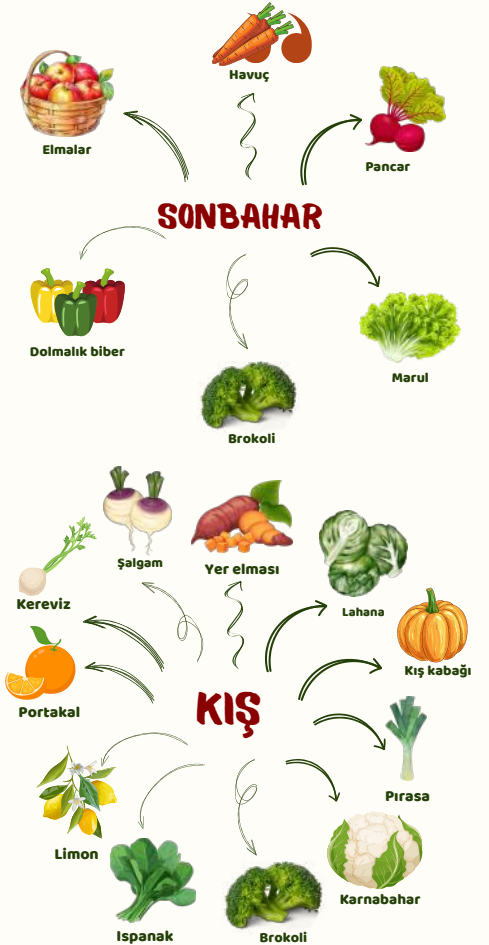
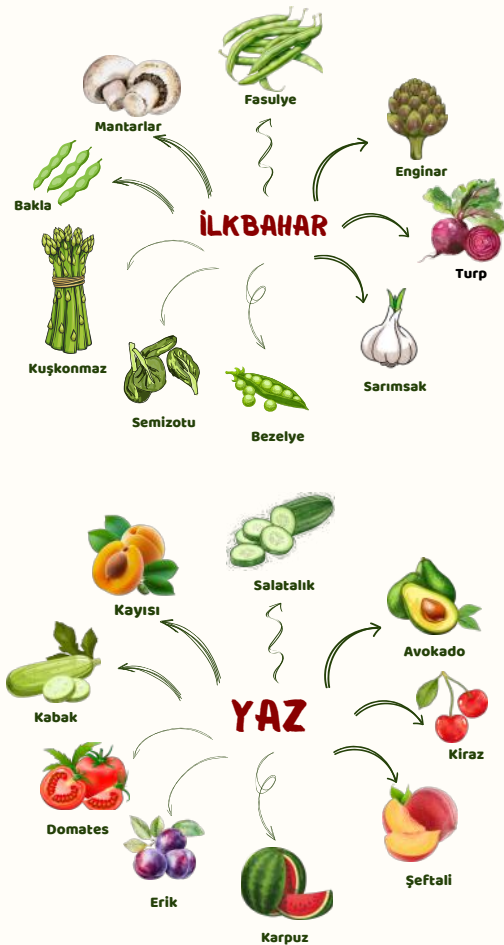
Daha ekonomik: Mevsiminde ekilen ve üretilen meyve ve sebzeler, doğanın katkısıyla büyür, doğaya rağmen değil. Üretilmeleri daha az girdiyle sağlanabildiğinden, daha az maliyetlidir.



BURCU AZGUR
ÖĞRENCİ DİYETİSYEN
HOMEATS AKADEMİ TEMSİLCİSİ



*Mevsimsel beslendiğimizde başka bir deyişle:
Doğanın bize verdiği zamanda meyve ve sebze tükettiğimizde, vücudumuzun daha güçlü, daha sağlıklı ve daha mutlu olmasına katkıda bulunuyoruz. Vücudumuzun ihtiyaçlarının farkına varıyoruz.*



KIŞ MEVSİMİNE GİRİYORKEN KIŞIN BESLENME ÖNERİLERİNDEN BİRAZ BAHSEDELİM İSTERİZ;

Güçlü bir bağışıklık için mevsimine uygun bol meyve ve sebze tüketin.

Kış meyveleri: Ayva, elma, armut, portakal, mandalina, greyfurt, kivi, nar, muz, limon, kestane, hurma

Kış sebzeleri: Brokoli, ıspanak, pazı, karalahana, pırasa, kereviz, soğan, havuç, lahana, tere, Brüksel lahanası, marul, maydanoz, turp.

Balık en iyi protein kaynaklarından birisidir. Bununla birlikte **omega 3, kalsiyum, fosfor ve E vitamini** açısından da zengindir. Pişirme yöntemi olarak kızartma yerine, fırında ya da ızgara tercih etmek önemlidir.

Kış mevsiminde fiziksel aktivite düzeyimiz azalıyor, metabolizmamız yavaşlıyor. Konstipasyon (kabızlık) sorunları ortaya çıkabiliyor. **Lifli besinler bağırsak mikrobiyotamızı destekler**, kabızlığı önler.

Yaz aylarında terliyoruz su tüketiyoruz ancak kışın susama hissimiz az oluyor. Su vücut metabolik fonksiyonları, vücut ısı dengesi ve bir çok fonksiyon için çok önemlidir. **Susamayı beklemeden günde en az 8-10 bardak su tüketmeyi unutmamalıyız.**

Vücut direncini güçlü tutmaya yardımcı olan en önemli vitamin ve minerallerden **Çinko ve C vitamininin** önemini unutmamalıyız.

Çinko içeren besinler: Yumurta, balık, süt, et, işlenmemiş tahıllar, çinko bakımından zengin besinlerdir. Kış aylarında bol bol tüketilmelidir.

C vitamininden zengin besinler: Turunçgiller, kırmızı ve yeşil biber, yeşil yapraklı sebzeler, lahana

MEVSİMSEL BESLENME ALIŞKANLIĞI KAZANMANIZA YARDIMCI OLACAK ÖNERİLER

Mevsiminde olmayan hiçbir yiyeceği tüketmeyin. Çok sevdiğiniz ancak sezonu çok kısa olan **çilek, vişne, kiraz, karpas biber, lahana, bamya** gibi meyve ve sebzeleri mevsimi dışında da tüketebilmek için **reçel ve turşu yapımı, kurutma, dondurma** gibi saklama yöntemleri hakkında bilgi edinin.

Meyve ve sebze alışverişleriniz için süpermarketler yerine mahallenizde bulunan manavları ya da semt pazarlarını tercih edin. **Satın aldığınız yiyeceklerin nereden geldiğini, hangi koşullarda saklandığını ve böcek ilacı ya da hormon kullanılıp kullanılmadığını sorgulayın.** Mümkünse, yaşadığınız yere yakın bahçeleri ve küçük çiftlikleri keşfederek meyve ve sebzelerinizi direkt üreticisinden almaya çalışın.

Kendi besinlerinizi kendiniz yetiştirin. Balkonunuzdaki saksılarda ya da bahçenizde **çilek, domates, salatalık, biber, patlıcan, taze soğan, taze sarımsak, lahana, pazı, yeşil fasulye, patates** gibi pek çok meyve ve sebzeyi kolaylıkla yetiştirebilir, mevsiminde tüketebilirsiniz.



BESLENME VE DİYETETİK KONULARINDA BELGESEL ÖNERİLERİ



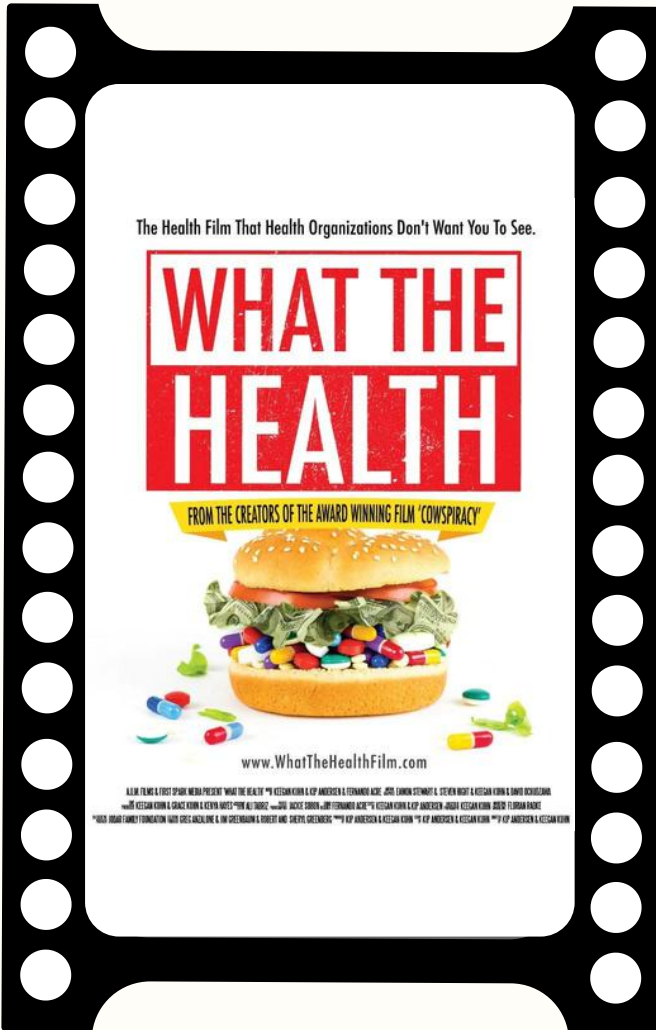
YAĞMUR KÖSE
ÖĞRENCİ DİYETİSYEN
HOMEATS AKADEMİ TEMSİLCİSİ

WHAT THE HEALTH BELGESEL İNCELEMESİ

What The Health, diyet ve hastalık arasındaki bağlantıyı inceliyor. Bir yandan da sağlık, ilaç ve gıda sektöründe yaşananlara odaklanıyor. İşlenmiş hayvansal gıdaların sağlımız ve toplumumuz üzerindeki etkisi anlatılıyor. Sağlık endüstrisi, hükümet, sağlık kuruluşları arasındaki gizli anlaşmaları gözler önüne sermek amacıyla çekilen bir belgeseldir.

Belgeselin başarılı olduğu noktalar:

- Yapılan bilimsel çalışmalar halkın anlayabileceği şekilde anlatılmış.
- Hayvansal gıdaların tüketiminin ve fazla ilaç kullanımının olumsuzluklarını açıklarken kişilerin bulunduğu ortamlar da cansız renklere sahip olup olumsuzluğu daha iyi yansıtmak amacıyla insanlar soluk kıyafetler giymişti.
- Sonunda bitkisel ağırlıklı beslenmenin iki hafta içerisinde gösterdiği olumlu etkiyi anlatmak için seçilen ortamlar doğanın içinde, genelde ağaçların olduğu yerler ağırlıklı seçilmiş ve giyim için kırmızı gibi göz alıcı renkler tercih edilmişti.
- İşlenmiş gıdaların kanserojen etki gösterdikleri doğru bir şekilde işlenmişti.



Belgeselin başarısız olduğu noktalar:

- Birçok bilgi kirliliği bulunmaktaydı. Bunlara örnek verecek olursam B12 vitamininin küçük mikroplar tarafından üretildiği ve her yerden karşılanabileceği söyleniyor ancak biz biliyoruz ki B12 vitamini sadece hayvansal kaynaklı besinlerden karşılanır.
- Bir başka dikkatimi çeken yanlış bilgi ise 1 yumurta yemenin 5 sigara içmek ile aynı kötü etkiye sahip olduğu ve aynı zamanda yumurtanın kolesterolü yükselttiği yönünde bir ifade vardı. Son yapılan çalışmalara göre yumurtanın içerisindeki lesitin, yumurtadaki kolesterolü gaita yolu ile vücuttan uzaklaştırır. Yumurtanın anne sütünden sonra en iyi protein kaynağı olması da insanlar için yararlı olduğunun göstergesidir.
- Asıl savunmaya başlanılan konudan bazı noktalarda sapmalar vardı.
- Bence toplumu bazı doğrulara yönlendirirken daha çok yanlış bilgiler ile kendi inandıkları doğrulara yönlendirmek için çarpıtmalar mevcuttu.
- Vegan beslenmeyi savunurken hayvansal kaynaklı beslenenlere saygı duyulmuyordu.
- İlaç kullanımının gereksiz olduğu vurgusu da doğru olmayan bilgiler arasındadır.

BESLENME VE DİYETETİK KONULARINDA BELGESEL ÖNERİLERİ



DAMLA KÜÇÜKASLAN
ÖĞRENCİ DİYETİSYEN
HOMEATS AKADEMİ TEMSİLCİSİ

THAT SUGAR FİLM BELGESEL İNCELEMESİ

Günde 40 çay kaşığı şeker tüketir misiniz? Çok mu fazla geldi?

Başrolde ve yönetmen koltuğunda oturan Damon Gameau, şekerin vücuda etkileri ve şeker bağımlılığı ile ilgili bir deney yapmaya karar verir. Günlük aldığı kalori miktarını değiştirmeden 60 gün boyunca diyetine günlük 40 çay kaşığı (160 gram) şeker ekler ve bu şekeri hepimizin sağlıklı diye tükettiği ürünlerinden alır. (Meyve suları, bazı organik soslar gibi). Günlük tükettiğimiz besinlerden ne kadar kolay şeker alındığını fark etmesi, zaman zaman 40 çay kaşığını geçmemek için diyet yapmasına neden olur.



Bu belgesel, Gameau'nun sağlığının şekerden nasıl olumsuz etkilendiğini, şekerin sadece bedensel sağlığı etkilemekle kalmayarak beyni ve ruhsal sağlığı da etkilediğini, bağımlılık yaptığını ve bu gerçeklerin üzerinin serbest piyasa ekonomisi ve şirketlerinin baskıları ile nasıl kapatıldığını gösteriyor.

Bu belgeselin çıkarımları;

Beyin ve vücut glikozla çalışır. Glikoz seviyesinin sürekli dengesiz olması akli işlev dengesini de etkiler.

Şekerin üzerimizde birçok etkisi varken vücudumuz buna uyum sağlamaktadır. Lezzetli olması için tatlandırılması gerektiğini düşünürsek asla doğru beslenmeye ulaşamayız. Her kalori her besin için aynı değeri ifade etmez. Önemli olan kaynaktır.

Gıdaların tüketiminin dengeli bir şekilde olması daha sağlıklı ve enerjik bir yaşam sürmemizi sağlar.

Dört kişilik bir Avusturalyalı aile bir haftada tükettikleri şekeri satın almak zorunda kalsalardı 6 kiloluk şekeri raftan almaları gerekirdi. Zekice yapılan pazarlamalar ve endüstri hafife alınmamalı.

BESLENME VE DİYETETİK KONULARINDA BELGESEL ÖNERİLERİ



FERHAN SUĐE İNCE

ÖĞRENCİ DİYETİSYEN
HOMEATS AKADEMİ TEMSİLCİSİ

FORKS OVER KNİVES (2011) İNCELEMESİ

Çatalın bıçaktan üstün olduğunu anlatan bir belgesel olup tam bitkisel beslenmeyi desteklemektedir.

Amerika'nın %40'ı obezite ile mücadele etmektedir. **4 yaşındaki 5 Amerikalıdan 1 tanesi obezite.**

Savunma sanayisine harcanan masrafın 5 kat fazlası 2,2 trilyon dolar ile sağlığa harcanmaktadır. Harcanan para her zamandan fazla olmasına rağmen hastalık da artmaktadır. Hayvansal ürünlerin tüketimi azaldıkça kanser riskinin azaldığı gözlemlenmiştir.

Burada şu eski Çin atasözünü de eklemeliyiz: **"İlacını alıp beslenmesini önemsemeyen, doktorun zamanını boşa çalmış olur."**
"Geleceğin doktoru insan vücudunu ilaçla tedavi etmeyecek, hastalığı beslenmeyle koruyacak ve iyileştirecek."

Et tüketimi birçok sağlık sorununu beraberinde getirmektedir: Düşük enerji, kulak çınlaması, sinüs problemleri, solunum ve sindirim zorluğu, reflü, kilo verme güçlüğü gibi. Fazla süt tüketimi, daha fazla osteoporoz riski oluşturur.

Midede besin hacmi ölçen yoğunluk reseptörleri var. 500 kalori bitkisel beslenme midmeyi tamamen doldurur ve doyma mekanizmasını kandırabilir. Fakat 500 kalori yağ beyne mesaj iletimini hiç tetiklemez.

İşlenmiş gıdalar zevk kapanına kapılmamızı sağlar. Yapay modern dürtü ile bağımlı haline geliriz. **Gıdanın dönüştüğü şey küçük bağımlılıktır.**

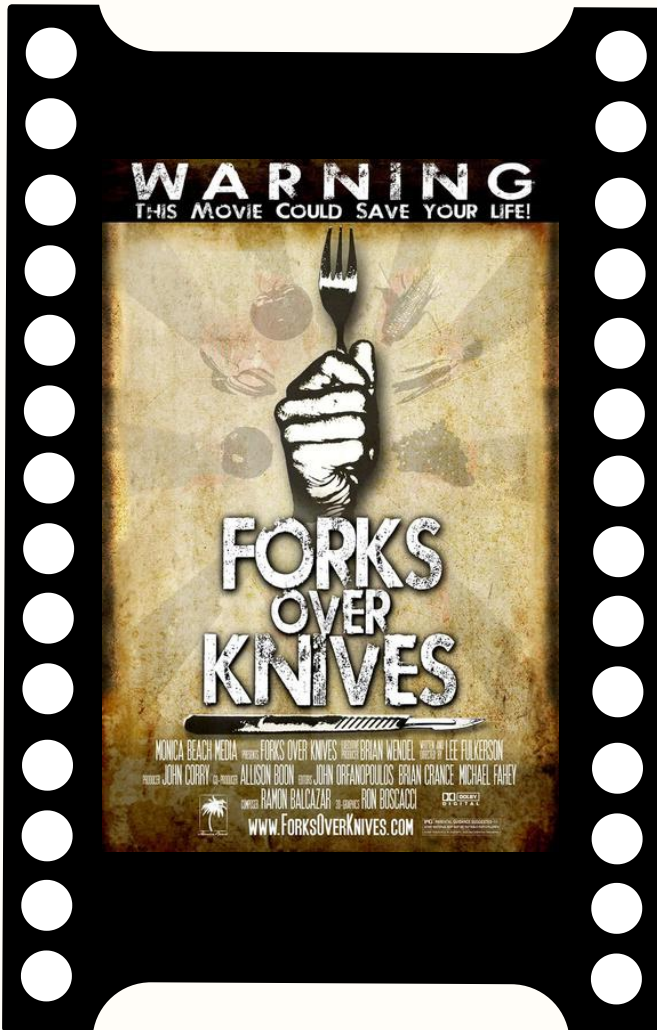
Endotel tabaka, nitrik oksit gazı üretir. Düzgün kan akışı ve damarın büyümesini sağlayarak plak oluşumunu engeller.

Beslenme ile zarar gören bu yapı bitkisel beslenme ile zararı azaltır. Doğru beslenme ile koroner damar sağlığı korunabilir.

Son olarak;

"Yediklerinizin 1/4'i sizi yaşatır, kalan 3/4'ü doktorunuzu yaşatır."

Eski Mısır atasözünün dediği gibi **"yaşamak için yiyin, yemek için yaşamayın."** Kontrollü bir şekilde ihtiyacınız olan besinleri dengeli bir şekilde tüketerseniz daha sağlıklı bir yaşam sürebilirsiniz. Bitkisel beslenmeyi övmek için hayvansal ürünleri karalamak çok da doğru değil ama işlenmiş gıdalar ve sağlık endüstri anlaşmalarını incelemek için güzel bir belgesel.



BESLENME VE DİYETETİK KONULARINDA KİTAP ÖNERİLERİ



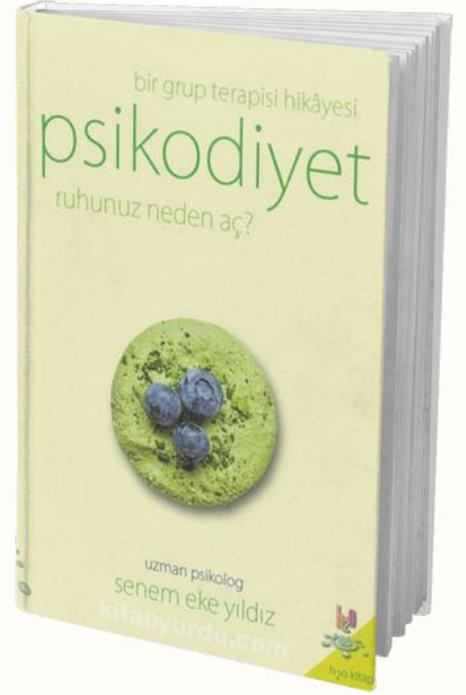
ECE GÜLER
DİYETİSYEN

PSİKODİYET-Bir Grup Terapisi Hikayesi- Ruhunuz Neden Aç? SENEM EKE YILDIZ

Yeme bozuklukları, bireyleri hem fizyolojik hem de psikolojik olarak etkileyen psikiyatrik bir hastalıktır. Bu sebeple mortalite riski oldukça yüksektir. Bu da hem psikolojik hem de fizyolojik tedavinin önemini bizlere göstermektedir. Yeme bozuklukları tedavisinde doktor, diyetisyen, psikolog, hemşire multidisipliner bir şekilde çalışmaktadır.

Uzm. Psk. Senem Eke Yıldız'ın yazmış olduğu "Psikodiyet" kitabı, **yeme bozukluğuna sahip sekiz kişinin on haftalık psikodrama grup terapisi süreçlerini bizlere aktarmaktadır.** Kitapta anlatılan Psikodrama grup terapisinde tüm bireyler birbirlerini yargılamamayı, yaşantılarına saygı duymayı, birbirlerini koşulsuz kabul edip sürekli destek olmayı oldukça içten bir şekilde gerçekleştirmektedirler. Her Psikodrama grup terapisi öncesinde katılımcılar yeme bozuklukları konusunda uzman bir diyetisyenden beslenme eğitimi almaktadırlar. Sonrasında ise alanında uzman bir psikolog tarafından grup terapisi uygulanmaktadır. **Kitapta yeme bozukluklarının altında yatan sebepler, yiyeceklerle tekrardan kurulan sağlıklı ilişkiler ve iyileşme süreçlerini detaylı bir şekilde yer almaktadır.**

Prevelansı oldukça artan yeme bozuklukları konusunda daha fazla bilgi sahibi olmak ve hastalığın sebeplerini anlayarak danışanlarla sağlıklı iletişim kurma yollarını keşfetmek isteyen tüm Beslenme ve Diyetetik öğrencilerine ve Diyetisyenlere önerimdir.



100 Soruya 100 Yanıtlı Sağlıklı Beslenme PROF. DR. AYŞE BAYSAL

Türkiye'de Beslenme ve Diyetetik Bölününün kurucusu, diyetisyenlerin başöğretmeni çok kıymetli Prof. Dr. Ayşe Baysal hocamızın kaleme almış olduğu "100 Soruya 100 Yanıtlı Sağlıklı Beslenme" kitabı tüm Beslenme ve Diyetetik Bölümü öğrencilerine ve meslektaşlarıma önerimdir.

Sağlıklı beslenme konusundaki kafa karışıklıklarını ve yanlışlıkları düzeltmek isteyen Prof. Dr. Ayşe Baysal kitabındaki soruları bilimsel verilerin ve kendi gözlemlerinin ışığında oldukça net ve anlaşılır bir anlatım ile cevaplamaktadır. **Kitapta hem temel beslenme bilimi kavramları açıklanırken hem de çocuk/ergen/emzikli/ hastalıklarda beslenme ilkeleri gibi birçok konu da açıklanmaktadır.** Buna ek kitapta sağlıklı yağlar, yemekleri pişirme ve saklama koşulları hakkında da birçok sorunun yanıtları da bulunmaktadır.

"DASH Diyeti nedir?, Balık yağı takviyesi alınmalı mı?, Çocuğumuzu ek besinlere alıştırmada nelere dikkat etmeliyiz?, Yaşlılıkta su tüketimi neden önemlidir?, Kefir nedir? Hastalıkları önleyici etkisi var mıdır?" gibi birçok soru bilimsel verilerle sade bir şekilde yanıtlanmıştır.

Hem beslenme konusunda eksiklerini gidermek isteyen Beslenme ve Diyetetik öğrencilerine hem de bilgilerini tazelemek isteyen tüm meslektaşlarıma önerimdir.



ANA YEMEKLER

Izgara Somon ve Yeşil Mercimek

Hazırlama Süresi: 20 dakika / Pişirme Süresi: 25 dakika / Toplam Süre: 45 dakika / Porsiyon Sayısı: 4 kişilik

Malzemeler:**1. Izgara Somon İçin:**

- 4 adet somon fileto (her biri yaklaşık 150-200 gr)
- Zeytinyağı
- Tuz ve taze çekilmiş karabiber
- Limon dilimleri (servis için)

2. Baharatlı Yeşil Mercimek İçin:

- 1 su bardağı yeşil mercimek
- 2 su bardağı su
- 1 adet küçük soğan, ince doğranmış
- 1 diş sarımsak, ezilmiş
- 1 çay kaşığı kimyon
- 1 çay kaşığı toz kırmızı biber
- Tuz ve karabiber
- Zeytinyağı

**Yapılışı:****1. Yeşil Mercimek Hazırlığı:**

- Mercimeği yıkayıp süzün. Orta boy tencereye mercimeği ve 2 su bardağı suyu ekleyin.
- Kaynamaya başladıktan sonra kısık ateşte mercimekler yumuşayana kadar pişirin (yaklaşık 20 dakika).
- Ayrı bir tavada az miktarda zeytinyağı ile soğan ve sarımsağı kavurun. Kimyon ve toz kırmızı biberi ekleyip karıştırın.
- Pişen mercimeği süzüp, baharatlı soğan karışımına ekleyin. Tuz ve karabiber ile tatlandırın.

2. Somon Pişirme:

- Somon filetoları oda sıcaklığına getirin. Her iki tarafını zeytinyağı, tuz ve karabiber ile ovun.
- Izgara tavasını yüksek ateşte ısıtın. Somonları tavaya yerleştirin ve her iki tarafını da 3-4 dakika pişirin (iç kısmının hafif pembe kalmasına dikkat edin).

3. Sunum:

- Pişen mercimeği tabaklara paylaşın. Üzerine ızgara somonları yerleştirin.
- Yanında limon dilimleri ile servis edin.

Dikkat Edilmesi Gereken Hususlar:

- Somonu pişirirken fazla pişmemesine dikkat edin, aşırı pişmiş somon kuru ve sert olabilir.
- Mercimek pişerken suyunu kontrol edin, gerekirse az miktarda sıcak su ekleyebilirsiniz.
- Baharatları ayarlamadan önce tadına bakın, baharat miktarını kişisel tercihinize göre ayarlayabilirsiniz.

1 porsiyon için yaklaşık besin değerleri:

- Kalori: 482 kcal
- Protein: 40 g
- Yağ: 28 g
- Karbonhidrat: 13 g

**ZEYNEP ÖZDEMİR**

DİYETİSYEN
HOMEATS AKADEMİ KURUCUSU

Porsiyon büyüklükleri, malzeme içeriklerinin kalitesi ve hazırlama yöntemleri besin değerlerini etkileyebilir.

SALATALAR

Fırınlanmış Pancarlı Ispanak Salatası

Malzemeler:

- 150 gr körpe ıspanak (ayıklanmış, yıkanmış)
- 4 orta boy pancar
- 125 gr keçi büş peyniri
- 1/4 su bardağı ceviz

Vinegret için:

- 2 yemek kaşığı sirke
- 1 tatlı kaşığı hardal
- 1 tatlı kaşığı bal
- 1/2 su bardağı zeytinyağı
- Tuz , taze çekilmiş karabiber

Yapılışı:

1. Fırını 180°C ye önceden ısıtın
2. Pancarlarınızı iyice yıkayıp kuruladıktan sonra ; kabuklarını soymadan zeytinyağ tuz ve karabiber
3. ile tatlandırıp teker teker alüminyum folyoya sararak 30-45 dk arası pişirin.
4. Pancarları bir bıçakla kolaylıkla delebildiğinizde hazır oldukları anlamına gelir.
5. Pişmiş pancarların üzerindeki folyoları çıkarıp soğumaya bırakın
6. Vinegret için : derin bi kasede hardal , bal ve sirkeyi çırpma teliyle çırpın
7. Çırpıma devam ederken zeytinyağını çok yavaş ilave edin. (Karışımın homojen görünmesi için önemli bi aşama sürekli çırparken eklemesiniz yağ diğer malzemeye ayrı ayrı görünebilir)
8. Sosa tuz ve karabiber ekleyin.
9. Soğuyan pancarları küp küp doğrayın
10. Yıkanmış ıspanakları servis tabağına yayın
11. Pancarları üzerine yerleştirin.
12. Keçi peynirini salatanın üzerine ufalayın.
13. Elinizde hafif kırdığınız cevizleri de salataya ekledikten sonra sosu üzerine gezdirip servis edin.



Tarifin tamamı için yaklaşık besin değerleri:

- Kalori: 781 kcal
- Protein: 20,5 g
- Yağ: 61,3 g
- Karbonhidrat: 36,9 g

Porsiyon büyüklükleri, malzeme içeriklerinin kalitesi ve hazırlama yöntemleri besin değerlerini etkileyebilir.



SENA ÇİÇEKYURT

DİYETİSYEN, ŞEF
HOMEATS TR TARİF YAZARI

TATLILAR

Elmalı Tarçınlı Brownie

Hazırlama Süresi: 20 dakika / Pişirme Süresi: 30 dakika / Toplam Süre: 50 dakika / Porsiyon Sayısı: 8 kişilik

Malzemeler:

- 2 adet büyük elma, küp doğranmış
- 1 su bardağı badem unu
- 1/2 su bardağı kakao tozu
- 1/2 su bardağı bal veya akçaağaç şurubu
- 2 adet yumurta
- 1 çay kaşığı vanilya özütü
- 1 çay kaşığı tarçın
- 1 çay kaşığı kabartma tozu

Yapılışı:

1. Hazırlık:

- Fırını 175°C'ye ısıtın ve kek kalıbını yağlayın.
- Elmaları küp küp doğrayın.

2. Kuru Malzemeler:

- Bir karıştırma kabında badem unu, kakao tozu,
- kabartma tozu ve tarçını karıştırın.

3. Islak Malzemeler:

- Başka bir kaptan yumurtaları çırpın. Bal veya akçaağaç şurubu ve vanilya özütünü ekleyip karıştırın.

4. Karıştırma:

- Kuru malzemeleri ıslak malzemelere yavaşça ekleyin. Homojen bir karışım elde edene kadar karıştırın.
- Son olarak doğranmış elmaları karışıma ekleyin ve spatula ile hafifçe karıştırın.

5. Pişirme:

- Karışımı kek kalıbına dökün ve düzgün bir şekilde yayın.
- Önceden ısıtılmış fırında yaklaşık 30 dakika pişirin. Kürdan testi ile pişip pişmediğini kontrol edin.

6. Soğutma ve Servis:

- Fırından çıkardıktan sonra brownie'yi oda sıcaklığında soğumaya bırakın.
- Soğuduktan sonra dilimleyerek servis yapın.



Dikkat Edilmesi Gereken Hususlar:

- Elmaların suyunu iyice süzün, brownie hamurunun ıslak olmaması için.
- Brownie'yi fazla karıştırmayın, aksi halde yoğun bir yapıya sahip olabilir.
- Pişirme süresi fırından fırına değişiklik gösterebilir, bu yüzden kürdan testi önemli.

1 porsiyon için yaklaşık besin değerleri:

- Kalori: 201 kcal
- Protein: 6 g
- Yağ: 10 g
- Karbonhidrat: 28 g

Porsiyon büyüklükleri, malzeme içeriklerinin kalitesi ve hazırlama yöntemleri besin değerlerini etkileyebilir.



ZEYNEP ÖZDEMİR

DİYETİSYEN
HOMEATS AKADEMİ KURUCUSU

APERATİFLER

Sürülebilir Peynir

Malzemeler:

- 1 litre süt
- 2 yemek kaşığı sirke (veya limon suyu)
- Tuz
- 1-2 yemek kaşığı zeytinyağı

Yapılışı:

1. Sütü bir tencereye alıp kaynatın.
2. Ocaktan alın.
3. Sirkeyi ilave edip bir tur karıştırın ve bırakın
4. Birkaç dakika içerisinde kesilecek
5. Hafif yeşilimsi bir su oluşana kadar bekleyin (yoğurt veya peynir kaplarında gördüğünüz o bol
6. proteinli çok faydalı peyniraltı suyu)
7. Süzgeç ile süzün.
8. Peynir "sıcakken" rondoya alın, tuz ve (lor çok yağsız olduğu için) biraz zeytinyağı ekleyin
9. Peynirin sıcak olması önemli aksi halde kremsi doku oluşmuyor
10. Gerekirse biraz peyniraltı suyu (süzdüğünüz su) ekleyin.
11. 2-3 dk rondodan geçirin
12. Süzme yoğurt kıvamında olacak.
13. Buzdolabında (tuz oranına göre değişir ama) 10 gün saklanabilir



FitNot :

Minik peynir topları yapıp, çörekotu , susam , kekik & pulbiberle bulayabilirsiniz

Tarifin tamamı için yaklaşık besin değerleri:

- Kalori: 849 kcal
- Protein: 33 g
- Yağ: 60 g
- Karbonhidrat: 47 g

Porsiyon büyüklükleri, malzeme içeriklerinin kalitesi ve hazırlama yöntemleri besin değerlerini etkileyebilir.



SENA ÇİÇEKYURT

DİYETİSYEN, ŞEF
HOMEATS TR TARİF YAZARI

Değişmek için kaç güne ihtiyacınız var?

Kişiyi özgü fiziksel aktivitelerin yanı sıra sağlıklı ve dengeli beslenme programları içeren **21 Günlük Bütüncül Detox Programı**; vücudunuzun toksinlerden arındırılmasını, ideal kiloya ulaşmanızı ve korumanızı sağlıyor.

Theraline Bitki Çayları; beslenme ve diyet uzmanınızın önerileriyle gerçekleştireceğiniz **21 Günlük Bütüncül Detox Programı** sırasında en doğal yardımcınız oluyor.



FORM & DETOX

FULL & FAST

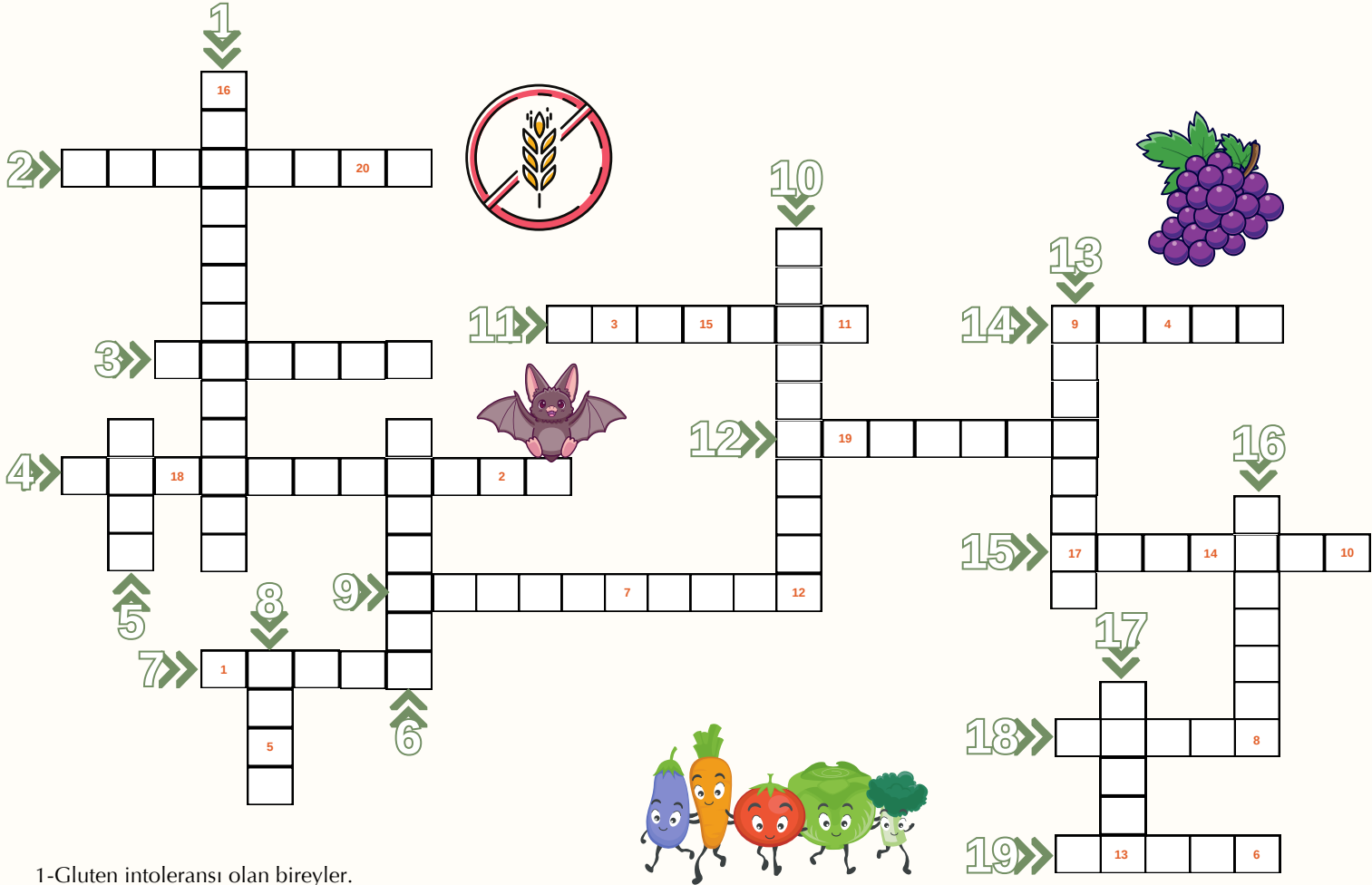


Tüketici Danışma Hattı
theraline
0 850 390 10 11
Hafta içi 09:00-18:00



www.theraline.com.tr
[theralinetr](https://www.instagram.com/theralinetr)
[theralinetr](https://www.facebook.com/theralinetr)

thera
line
İyileşmek için iyi bir başlangıç!



- 1-Gluten intoleransı olan bireyler.
- 2-Vücut için gerekli besin maddelerini alma.
- 3-Sadece hastalık veya engellilik durumunun mevcut olmaması değil; fiziksel, ruhsal ve sosyal açıdan tam iyilik hali.
- 4-Tek zincirli RNA'ya sahip, zarflı, yüzeyinde protein çıkıntıları olan büyük virüs ailesi.
- 5-Besinlerin sindirilemeyen, bağırsak boşalmasını kolaylaştıran kısmı.
- 6-Şeker hastalığı.
- 7-Sağlığı korumak veya düzeltmek amacıyla uygulanan beslenme düzeni.
- 8-Bir hastalığı iyi etmek veya önlemek için türlü yollarla alınan madde.
- 9-Bazı mikroplara karşı aşı veya doğal yolla kazanılmış direnç durumu.
- 10-Floraya katkıda bulunan mikroorganizmalar.
- 11-Kişinin vücuduna giren antijene yanıt olarak bağışıklık sistemi tarafından üretilen madde.
- 12-Kanatlı hayvanların çoğalmasını sağlayan kabuklu bir besin maddesi.
- 13-Bir organizmanın veya virüsün genetik materyalinde meydana gelen kalıcı değişiklik.
- 14-Bitkilerde çiçeğin döllenmesinden sonra yumurtalığın gelişmesiyle oluşan tohumları taşıyan, genellikle yenebilen organ.
- 15-Çok şişmanlık.
- 16- Besinlerde bulunan, vücutta genellikle yapılmayan, yağda veya suda çözünemilme özelliği olan, eksikliği veya fazlalığı çeşitli hastalıklara yol açan maddelere verilen genel ad.
- 17-Genellikle pişirilerek yenen bitkiler veya bunların taneleri, göveri, göverti, sebzевat, zerzevat
- 18- Hayvansal hiçbir gıda tüketmeyen bireyler.
- 19- Canlının yaşamını sürdürmesi için yediği içtiği şeylere denir.

ŞİFRE : _____ / _____
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20



AHMET SERHAT AFŞAR
ÖĞRENCİ DİYETİSYEN
HOMEATS AKADEMİ
EĞİTİM KOORDİNATÖRÜ



HOMEATS AKADEMİ'DE BİR YIL: GELİŞİM, ÖZVERİ VE PAYLAŞIM ÜCRETSİZ EĞİTİMLERİMİZ

Homeats Akademi olarak 2023'ün Ocak ayından bu yana, her perşembe siz değerli meslektaşlarımıza sunduğumuz ücretsiz eğitimlerle dolu dolu bir yıl geçirdik. Bu yılın ardında yatan motivasyonumuz, **"Ben gelişsem meslektaşım gelişir."** anlayışıyla şekillendi. Mesleki gelişimdeki bu dayanışma ruhuyla geçen 12 ay, bizim için unutulmaz anılarla dolu bir serüven oldu.

Her perşembe, sizlerle buluştuğumuz ücretsiz eğitimlerimizde, alanında uzman konuşmacılarımız eşliğinde mesleki bilgilerimizi paylaşmanın gururunu yaşadık. Özverili çalışmalarımızın amacı, meslektaşlarımızın bilgi seviyelerini artırmak, sektörde birlikte daha ileri gitmek ve nitelikli bir diyetisyen topluluğu oluşturmak oldu.

İzninizle, bu yıl düzenlediğimiz tüm ücretsiz eğitimleri bir araya getirip sizlere sunmak istiyoruz.



ŞUBAT AYI SUNUMLARI
KATILIM ÜCRETSİZDİR
Google Meet

DIYETİSYEN	TEMA	TARİH
CİZEM ERTÜRK	DIYETİSYEN	2 Şubat 2023
SEDA DEMİR	DIYETİSYEN	9 Şubat 2023
KÜBRA KÜÇÜKÇERÇİ	DIYETİSYEN	16 Şubat 2023
CEYDA KARABAŞ	DIYETİSYEN	23 Şubat 2023

Homeats Akademi Sponsorluğunda Katılım Ücretsizdir.

ŞUBAT AYI



MART AYI SUNUMLARI
KATILIM ÜCRETSİZDİR
Google Meet

DIYETİSYEN	TEMA	TARİH
Seda Demir	PCOS ve Beslenme	2 Mart
Kobra Küçükçerçi	Ek Gıdalar ve Beslenme	9 Mart
Ş. Yaren Hüseynzade	Yeme Bozuklukları ve Bilim Yayınları	16 Mart
Beyza Demir	Ramazanda Beslenme	23 Mart
UZM. DIYETİSYEN Yeşim Nemutlu	Diyet Hakkında Çok Soru	30 Mart

MART AYI



NİSAN AYI SUNUMLARI
KATILIM ÜCRETSİZDİR
Google Meet

DIYETİSYEN	TEMA	TARİH
Nurcan Demirtaş	6 Nisan	6 Nisan
Ezgi Altay	13 Nisan	13 Nisan
Bahar Ceylan	20 Nisan	20 Nisan
Nida Köseoglu	27 Nisan	27 Nisan

Her Perşembe

NİSAN AYI



MAYIS AYI SUNUMLARI
KATILIM ÜCRETSİZDİR
Google Meet

DIYETİSYEN	TEMA	TARİH
İPEK SARIGÖLÜ	1 Mayıs	1 Mayıs
HUSNA YILMAZ	8 Mayıs	8 Mayıs
SANEM APA DOĞAN	15 Mayıs	15 Mayıs
TUANA KÜÇÜK	22 Mayıs	22 Mayıs

Her Perşembe

MAYIS AYI



HAZİRAN AYI SUNUMLARI
KATILIM ÜCRETSİZDİR
Google Meet

DIYETİSYEN	TEMA	TARİH
1 Haziran	1 Haziran	1 Haziran
8 Haziran	8 Haziran	8 Haziran
15 Haziran	15 Haziran	15 Haziran
22 Haziran	22 Haziran	22 Haziran

Homeats Akademi Sponsorluğunda Katılım Ücretsizdir.

HAZİRAN AYI



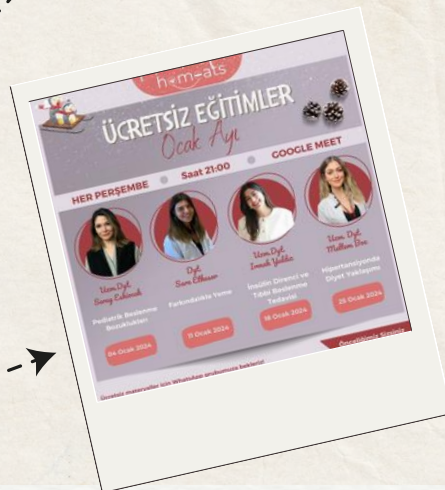
TEMMUZ AYI EĞİTİM SUNUMLARI
HOMEATS TÜRKİYE SPONSORLUĞUNDA KATILIM ÜCRETSİZDİR
Google Meet

DIYETİSYEN	TEMA	TARİH
6 Temmuz	6 Temmuz	6 Temmuz
13 Temmuz	13 Temmuz	13 Temmuz
20 Temmuz	20 Temmuz	20 Temmuz
27 Temmuz	27 Temmuz	27 Temmuz

Her Perşembe

TEMMUZ AYI

HOMEATS AKADEMİ'DE BİR YIL: GELİŞİM, ÖZVERİ VE PAYLAŞIM ÜCRETSİZ EĞİTİMLERİMİZ



2023'ü değerlendirdiğimizde, Homeats Akademi olarak büyük bir mesleki aile olmanın haklı gururunu yaşıyoruz. Bu yıl, binlerce katılımcıyla gerçekleştirdiğimiz eğitimler ve sektör liderleriyle yapılan özel söyleşilerle dolu anlamlı bir serüvene dönüştü. Hep birlikte, sadece bilgi paylaşmakla kalmadık, aynı zamanda birbirimize ilham olduk.

Bu başarıların arkasında, sizin gibi değerli katılımcılarımızın desteği ve katkısı büyük. Her biriniz, Homeats Akademi'nin başarılı bir yıl geçirmesine katkıda bulunan önemli bir parça oldunuz. Birlikte geçirdiğimiz bu yıl, sadece bilgi kazanma değil, aynı zamanda bir aile olma yolunda attığımız önemli adımların bir ifadesidir.

2024'te de bu güçlü bağın ve dayanışmanın bizi daha nice başarılarla taşımasını dileriz. Yeni yılın getireceği projelerle, eğitimlerle ve birlikte geçireceğimiz anlarla dolu olmasını sabırsızlıkla bekliyoruz.

EĞİTİMDE ÇİTAYI YÜKSELTTİK: "STAJ TADINDA" EĞİTİM KAMPLARIMIZ

Bu yıl, sizlere sunduğumuz 4 adet "Staj Tadında" eğitimle birlikte, misyonumuz olan **en verimli eğitimleri en uygun fiyata** sağlama amacımızı bir kez daha vurgulama şansı bulduk.

Bu eğitimler, katılımcılarımıza sadece bilgi aktarımı değil, aynı zamanda **stajyer bir diyetisyenin** iş dünyasındaki pratik deneyimini yaşatma hedefini taşıdı. Eğitimlerimizi "**bir kahve fiyatına**" düzenleyerek, nitelikli bilgileri daha geniş kitlelere ulaştırmanın gururunu yaşadık.

Siz değerli okurlarımızla paylaştığımız bu eğitimler, bir yılı aşkın süredir devam eden bir öğrenme serüveninin yalnızca bir parçası. Bu süre zarfında, mesleki gelişim, diyetisyenlik pratiği, iş dünyası ilişkisi ve stajyer diyetisyenlerle buluşma gibi önemli adımları bir araya getirerek, hep birlikte öğrenmenin tadını çıkardık.

Homeats Akademi olarak, önümüzdeki yılda da sizlere daha fazla değer katmak, nitelikli eğitimleri uygun fiyatlarla sunmak ve mesleki gelişiminize katkı sağlamak için var gücümüzle çalışmaya devam edeceğiz.



homeats Homeats Akademi

YAZ STAJI TADINDA EĞİTİM KAMPI

MODÜL 1
BESLENME VE DIYETETİĞE GİRİŞ

MODÜL 2
BAŞTAN AŞAĞI DANIŞAN ALMA

MODÜL 3
İTERAKTİF STAJ

UZMAN DIYETİSYEN
YEŞİM NEMUTLU

ONLINE İTERAKTİF CANLI YAYIN

24-25-26 HAZİRAN

İzme özel, diyetisyen imzalı staj belgesi

Tekrar yoktur Kontenjan sınırlıdır

200 TL 75 TL

1 haftalık yeniden izleme linkleri



homeats Homeats Akademi

YAZ Stajı Tadında Eğitim kampı

MODÜL 1
Beslenme ve Diyetetiğe Giriş - Yeme Bozukluklarının Anlaşılması

MODÜL 2
Baştan Aşağı Danışan Alma - Yeme Bozuklukları ve Klinik Uygulama

MODÜL 3
Mikrobiyota ve Sağlık İteraktif Staj

Dr. Dyt. Tuba Günebak

İstanbul Sağlık ve Teknoloji Üni. Öğretim Üyesi
Neutec Raç & Beas Raç Ürün Danışmanı
Sözcü Gazetesi Yazarı
Nuh'un Ankara Kurumun Beslenme Danışmanı

29-30-31 temmuz Canlı

İzme özel, diyetisyen imzalı staj belgesi

Tekrar yoktur Kontenjan sınırlıdır

1 haftalık yeniden izleme linkleri



homeats Homeats Akademi

YAZ STAJI TADINDA EĞİTİM KAMPI

MODÜL 1
BESLENME VE DIYETETİĞE GİRİŞ

MODÜL 2
BAŞTAN AŞAĞI DANIŞAN ALMA

MODÜL 3
SPORCU BESLENMESİ İTERAKTİF STAJ

UZMAN DIYETİSYEN
DEMİRHAN EREN

TRABZONSPOR AKADEMİ VE KADIN FUTBOL A TAKIM DIYETİSYENİ
TÜRKİYE BOKS FEDERASYONU A MİLLİ TAKIM DIYETİSYENİ

9-10-11 TEMMUZ Canlı

İzme özel, diyetisyen imzalı staj belgesi

Tekrar yoktur Kontenjan sınırlıdır

200 TL 99 TL

1 haftalık yeniden izleme linkleri



homeats Homeats Akademi

SÖMESTR STAJI TADINDA EĞİTİM KAMPI

MODÜL 1
Erişkin Klinik Beslenmeye Giriş Baştan Aşağıya Hasta Kabulü

MODÜL 2
Diyetetiğin Onkoloji Kolu/Hastalığı Özel Analiz

MODÜL 3
Teoriden Pratiğe Uygulamada Onkoloji Beslenmesi

DIYETİSYEN
CEVŞEN BUL
ONKOLOJİ DIYETİSYENİ

9-10-11 ŞUBAT

İzme özel, diyetisyen imzalı staj belgesi

Tekrar yoktur Kontenjan sınırlıdır

350 TL 119 TL

2 haftalık yeniden izleme linkleri

2024'ün ilk kampını kaçırmayın :)

DIYETETİK BİLGİ ŞÖLENİ: LİSANS EĞİTİMİ NİTELİĞİNDEKİ İKİ KAMP

Yılın belirgin anlarından ikisi, Homeats Akademi'nin düzenlediği "Lisans Eğitimi Tadında" iki özel eğitim kampıydı. Her biri kendi alanında uzman eğitmenlerle dolu olan bu kamplar, katılımcılara unutulmaz bir diyetetik deneyimi sunma hedefiyle tasarlandı.



Sporcu Beslenmesi Kampı: Kapsamlı ve Derinlemesine Bilgi Deneyimi

Homeats Akademi'nin diğer özel eğitim kampı olan bu etkinlik, 12 farklı eğitmenin yönlendirdiği 12 oturumdan oluşuyordu. Katılımcılar, sporcu beslenmesinin temel prensipleri, enerji dengesi, güncel yaklaşımlar ve bireyselleştirilmiş beslenme programları hakkında derinlemesine bilgi edinirken, aynı zamanda interaktif oturumlar ve pratik uygulamalarla bu bilgileri pekiştirdi.

Anne-Çocuk Beslenmesi Kampı: Bilgi ve Deneyimde Yepyeni Bir Boyut

Bu kamp, alanında uzman 3 farklı eğitmenin rehberliğinde gerçekleşti. 3 gün boyunca süren etkileşimli oturumlar ve grup çalışmaları, katılımcılara anne-çocuk beslenmesinin en güncel konularında derinleşme fırsatı sundu. Pratik bilgilerle desteklenen bu eğitim, katılımcılarına hem teorik hem de pratik beceriler kazandırdı.



Yılın Bu özel eğitim kampları, Homeats Akademi'nin çeşitli ve nitelikli içeriklerle dolu eğitim portföyünü yansıtıyor, katılımcılara eşsiz bir diyetetik deneyimi sunmanın gururunu taşıyor.

HOMEATS AKADEMİ REHBERLİĞİNDE DİYETETİKTE GÜNCEL KONULAR

Homeats Akademi olarak geçmişte düzenlediğimiz eğitim kamplarıyla sağlık alanında uzmanlaşma yolculuğumuza devam ediyoruz. Bu kamplar, sektördeki en güncel bilgilerle donatılmış, alanında uzman eğitmenler eşliğinde gerçekleşiyor.



Diyabet ve Karbonhidrat Sayımı Eğitimi:

Diyabet ve Karbonhidrat Sayımı Eğitimi, alanında uzman eğitmenimiz eşliğinde gerçekleşti. 2 modülle yoğunlaşan bu eğitim, diyabet yönetimi ve karbonhidrat sayımı konularında kapsamlı bir öğrenme deneyimi sunmayı amaçlıyordu. Katılımcılar, pratik uygulamalarla donanmış bir diyetisyen olma yolunda önemli adımlar attılar.

Teoriden Pratiğe: Obezite Tedavisinde Bariatrik Cerrahi Eğitim Kampı:

Homeats Akademi olarak düzenlediğimiz Bariatri Eğitim Kampı, uzman eğitmenimizle bir araya gelerek obezite cerrahisi konusunda kapsamlı bir deneyim yaşamanızı sağlamıştı. Bu kampta, göz kamaştırıcı bir içerikle 4 modülde derinlemesine bir öğrenme fırsatı sunuldu. Sağlık profesyonelleri için özel olarak tasarlanan bu kamp, bariatri konusundaki uzmanlığınızı zirveye taşımanıza destek oldu.



2024'E BİR ADIM ÖNDE BAŞLAMAK İSTEYENLER İÇİN: YILIN SON DİYETETİK KAMPI



2024'E BİR ADIM ÖNDE: Diyetisyenler ve Diyetisyen Adayları İçin Yeniden Doğuş Kampı

Ve en sonuncusu, yılı kapatırken gerçekleştirdiğimiz Aralık Ayı Yeniden Doğuş Kampı. Tam 25 eğitimle 25 oturumlu bir maraton. Diyetetik bilgi seliyle dolu dolu geçen bu kamp, 2023'ün tüm öğrenimlerini bir araya getirerek katılımcılarımıza benzersiz bir deneyim sundu.

Yoğun talepler üzerine, Homeats Akademi olarak geçmişte gerçekleştirdiğimiz ve gelecekte düzenleyeceğimiz tüm eğitimlere ait kayıtlara artık ulaşabilirsiniz!

Websitemiz www.homeatsakademi.com üzerinden, geçmişte düzenlenen ücretsiz eğitimlerimizden çeşitli konu başlıklarını içeren eğitim kamplarımıza kadar birçok kayda erişim sağlayabilirsiniz. Sağlık alanındaki bilgi birikimimizi sizlerle paylaşma heyecanımızı, bu kayıtlar aracılığıyla tazeleyebilir ve bilgi yolculuğumuza ortak olabilirsiniz.

Siz değerli katılımcılarımızın talepleri ve ilgisi, bizi daha da ileri taşımanın motivasyonunu sağlıyor. Birlikte geçirdiğimiz her an, Homeats Akademi ailesini daha da güçlendiriyor. Bu yolda bize eşlik ettiğiniz için teşekkür eder, sağlık dolu günlerde bir araya gelmek üzere websitemizde buluşmayı sabırsızlıkla bekleriz.

Sağlık ve bilgi dolu günler dileriz!

BİRLİKTE ÇALIŞALIM



**YAZAR
OLUN**



**EĞİTMEN
OLUN**



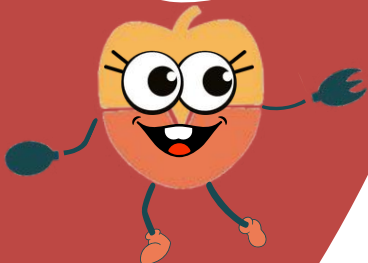
**TEMSİLCİ
OLUN**

Beslenme, sağlık ve gıda alanları hakkında çalışmış olduğunuz bir araştırma veya okumuş olduğunuz bir bilimsel araştırma hakkında yazacağınız **minimum 400, maksimum 1000** kelimelik araştırma yazılarınızı bizimle paylaşabilirsiniz. paylaşmak istediğiniz tarifler, kitap veya belgesel önerileri gibi çalışmalar için de yazılarınızı bizimle paylaşabilir, HomeNutrition 'da yayınlanmasını sağlayabilirsiniz. Bunun için contact@homeats.com adresine mail atmanız yeterli olacaktır.

Homeats Akademi Ekibi olarak bu zamana kadar +100'den fazla alanında uzman diyetisyenlerimizle beraber güzel iş birliklerine imza attık. Çalışmalarımıza katkı sağlamak ve eğitmen ekibimizde yer almak isterseniz sizleri daha detaylı tanımak, iletişim bilgilerinize ulaşmak, bizlerle hangi çalışmalarda iş birliği yapmak istediğinizi öğrenmek, sizlerin çalışma alanlarına vakıf olmak ve olası bir eğitim veya başka iş birliklerimizde hangi notlarda bizlere fayda sağlayabileceğiniz konusunda bizleri bilgilendirmeniz gerekmektedir. Bunun için contact@homeats.com adresine mail atmanız yeterli olacaktır.

Akademi olarak birbirinden değerli eğitimler ve kamplar düzenlemekteyiz. Bunun yanı sıra sizlerin ekibimize katılma ve temsilci olma konusundaki yoğun ilgisini fark ediyoruz. Bu nedenle, sizlerle bu konuda ön değerlendirme yapmak adına başvurularınızı bekliyoruz. Homeats Akademi olarak, üniversitelerin 1. sınıfından 4. sınıfına kadar olan eğitimine devam eden değerli temsilcilerimiz birlikte, çeşitli üniversitelerden ekip oluşturmayı planlıyoruz. Bu ekibin amacı eğitim duyurularının yayılmasına yardımcı olmak, uzun vadeli projelerimizde sizlerle gerçekleştirebileceğimiz çeşitli iş birliklerinin önünü açmak. Hızla büyüyen akademimizde yerini alan temsilcilerden olmanızı sağlayarak sağlam bir yer edinmenize olanak tanımak.

Homeats Akademi ekibinde temsilci olmak, değerlendirme sürecine katılmak ve eğitim duyurularını paylaşma konusunda bizimle birlikte yol almak için hemen başvurabilirsiniz.



KATKILARINIZ İÇİN

Tesekkür Ederiz



YEŞİM NEMUTLU TORUN



BEYZA CEBECİ



ZEYNEP ÖZDEMİR



AHMET SERHAT AFŞAR



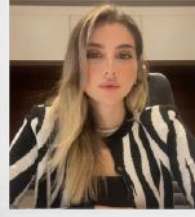
EBRU TURAN



DEMİRHAN EREN



SERKAN AKSOY



MİRAY ELMALI



CEVŞEN BUL



VAHİBE ULUÇAY



BÜŞRA SALMAN



DENİZ ERİŞ



SERAY ESKİÖÇAK



TUBA GÜNEBAK



NİLAY POLAT



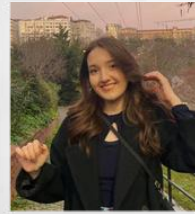
SEDA DEMİR



ECE PELİN DALIŞ



ÖMER MOR



BURCU AZGUR



DAMLA KÜÇÜKASKAN



FERHAN SUĐE İNCE



YAĞMUR KÖSE



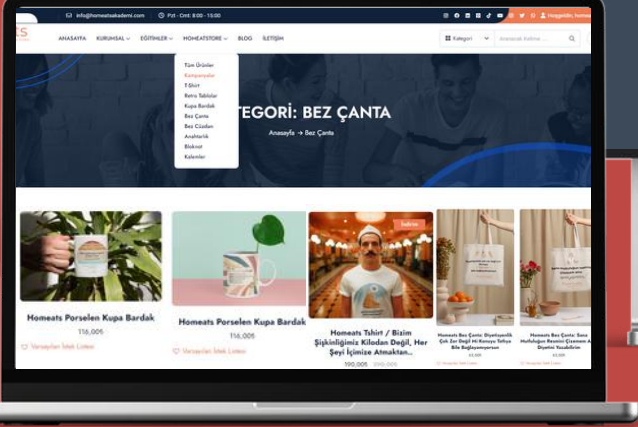
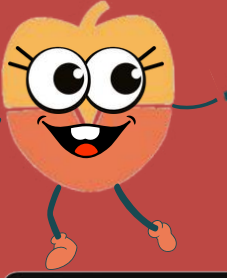
ECE GÜLER



SENA ÇİÇEKYURT

Bu yolculuğun ilk adımlarını bizimle birlikte atarak,, kelimelerle sağlığın ve beslenmenin önemini hayatlarımıza taşıyan yazarlarımıza derin bir minnettarlıkla...

Hepsi Ve Daha Fazlası İçin WEBSİTEMİZİ mutlaka ziyaret edin



www.homeatsakademi.com



homeats
önceliğimiz sizsiniz

Türkiye'nin İlk Akademi Temelli Beslenme & Diyet & Sağlık Dergisi

HOMEATSAKADEMİ.COM

HOMENUTRITION

Bize Ulaşın!



@homeatsakademii

