

NUTRIHOME AKADEMİ
&
HOMENUTRITION DERGİSİ

NUTRIHOME
AKADEMİ



@nutrihome.akademi / @homenutrition.dergisi



nutrihomeakademi.com

Nutrihome Akademi Ailesi Olarak,

Üç yıla yakındır, Nutrihome Akademi olarak, diyetisyenlere ve diyetisyen adaylarına yönelik yenilikçi eğitimlerle beslenme ve diyetetik alanını devrimleştirmek adına azimle çalışıyoruz. Misyonumuz, güncel bilgilerin erişilebilirliğine destek olmak, kapsamlı ve destekleyici eğitimler düzenlemek; sıcak bir topluluk oluşturarak diyetisyen ve diyetisyen adaylarının sağlıklı beslenme ve yaşam tarzı konusunda rehberlik etmelerini desteklemek, onların uzmanından bilgileri öğrenmelerini teşvik etmektir.

Her perşembe ücretsiz webinarlar düzenleyerek alanında uzman eğitmenlerimizle değerli bilgiler paylaşıyoruz ve ayrıca derinlemesine bilgi isteyenler için ücretli eğitim kampı imkânları da sunuyoruz. Vizyonumuz, sağlık, beslenme ve gıda konularında doğru bilgiye ulaşımı teşvik ederek, diyetisyen ve diyetisyen adaylarına ulaşmak; onlara en güncel bilgilerle donanımlı, sağlıklı yaşam tarzı seçeneklerine dair araçlar sağlamaktır.

Bu yolculuğumuzda, alanının en kaliteli eğitimlerini en düşük ücretle ve hatta ücretsiz sunmayı sürdürüyoruz. Platformumuz, diyetisyenler tarafından oluşturulmuş olup, mesleğimizin ve beslenme ve diyetetik alanının gelişimi bizim için her zaman ön plandadır.

Nutrihome Akademi ve HomeNutrition dergisi ekibi olarak, bize destek olan herkese, dergimize gösterdiğiniz ilgi için içtenlikle teşekkür ederiz. Bu güzel yolculuğumuzda sizlerle birlikte olmaktan büyük bir mutluluk duyuyoruz.



HomeNutrition | 1. Sayı Ocak 2024



İÇİNDEKİLER	
10	Besin Etiketlerini Ustaca Okuma: Sağlık Seçimler İçin İpuçlar Yeni Nemutlu Torun
14	Temel Besin Kadar İspanak Yeşeydik: Demir Eksikliği Beyza Cebeci
16	Ne Emersen Osun: Besin Emilimini Maksimize Etme Ebru Turan
20	Besimlerde Ağır Sırtal Kontaminasyonunun Sağlık ve Beslenme Açısından Değerlendirilmesi Demirhan Eren
22	İçten Gelen Güzellik: Kolajen Serkan Aksoy
26	Sporcularda Makroların Önemi ve Leptin Ghrelin İlişkisi Vahibe Uluçay
30	Şeker Düşüşlerinin Sırrı: Reaktif Hipoglisemi Cevşen Bul
34	Vücudun Orkestra Şefi: Tiroid Bezleri Yahibe Uluçay
36	Kanser Nedir ve Nasıl Korunuruz? Damla Küçükbaşlan
40	Kardiyovasküler Hastalıklar ve Yağlar Yahibe Uluçay
44	Daha İyi Bir Uyku İçin: Magnezyum Takviyeleri Büşra Salman
46	Sağlıklı Yaşam Arayışında Ekstrem Öneriler ve Etkilileri Deniz Eriş
50	Probiyotikleri Ne Kadar Tanıyorsunuz? Nilay Polat
52	Bebek Beslenmesinin Tarihi: Ek Gıdaya Başlama ve Kayık Mamalar Seda Demir
56	Detoksifikasyonda Beslenmeyle Fonksiyonel Tıp Yaklaşımı Ece Güler
58	PCOS ve Diyet: Hormonal Dengesizliklerin Besimlerde Gücü Seray Eskiocak
62	Diyet Miti: Beslenmede Doğru Bilinen Yanlışlar Sena Çiçekyurt
66	Beslenme Dünyasında Sosyolojik Değişimler: Argümanlardan Derlenmeler Seray Eskiocak
68	Mevsimsel Beslenme Yağmur Köse
70	Belgesel ve Kitap Önerileri Ahmet Serhat Afşar
74	Tarifler Ahmet Serhat Afşar
79	Eğlencelik: Süpriz Hediyeli Bulmaca Ahmet Serhat Afşar

KATKIDA BULUNANLAR

Ahmet Serhat Afşar
Beyza Cebeci
Büşra Salman
Cevşen Bul
Damla Küçükbaşlan
Demirhan Eren
Deniz Eriş
Ebru Turan
Ece Güler
Ece Pelin Dalmış
Ferhan Sude İnce
Miray Elmali

Nilay Polat
Ömer Mor
Seda Demir
Sena Çiçekyurt
Seray Eskiocak
Serkan Aksoy
Tuba Günebak
Vahibe Uluçay
Yağmur Köse
Yeşim Nemutlu Torun
Zeynep Özdemir



HomeNutrition | 2. Sayı Nisan 2024



KATKIDA BULUNANLAR

Ahmet Serhat Afşar
Aslıhan Küçük Budak
Ayşenur Hanefioğlu
Bengisu Boz
Berna Gobelöglü
Betül Çetin
Canan Özlen
Derya Belli Yıldırım
Ebru Turan
Ece Güler
Ezgi Ütkür
Hülya Arslantaş Gül
İrem Erdem
Meltem Boz

Orçun Kürüm
Ömer Mor
Özge Sarıcan
Pinar Demirkaya
Sanem Apa Doğan
Şenay Eker
Şenol Yıldız
Tolga Doğan
Tuana Küçücük
Yaren Gökmen
Yeşim Nemutlu Torun
Zeynep Özdemir
Zeynep Özezgi
Zuhul Cevahir



HomeNutrition | 4. Sayı Ekim 2024



KATKIDA BULUNANLAR

Ahmet Serhat Afşar
Banu Salman
Betül Ay Yılmaz
Betül Gülşen
Büşra Ünlen Demir
Canan Özlen
Dilara Koçak
Duygu İpekçi
Ece Evcil
Elif Nur Bilgin
Ezgi Akdağ
Ezgi Sakar Schoines
Gülsever Sabah
Havva Elif Üzümcü
Hüma Nur Ketan

Irmak Yıldız Koç
İsmail Cerrah
Melike Pekcan
Merve Tıgılı Çınar
Muttalip Ayar
Oğuz Yolyapan
Ömer Mor
Sedat Arslan
Semiha Uğurlu
Sevgi Güngör
Şeyma Deniz
Yağmur Köse
Yağmur Ölmez Kızılkuş
Yeşim Temel Özcan
Zeynep Özdemir Mickova



HomeNutrition | 5. Sayı

Ocak 2025



İÇİNDEKİLER	
10	Tarçının Bilinmeyen Dünyası
12	Kanser Tedavisinde Nutrigenetik ve Nutrigenomik Yaklaşımlar
14	Endometriozis ve Beslenme
16	PNI Hastalık ve Beslenme Yaklaşımları
18	Karbonhidrat Sayımı ve Malpraktis
20	Negatif Kalori Etkisi Nedir? Kilo Verdirir Mi?
22	Etkili Takviye Kullanımı
24	Yeme Bozuklukları
26	Başlıca Mikrobiyotik, İnflamasyon ve Obezitenin Etkileşimi
28	Yüksek İritifada Okuyan Açık: Futbolcularla Demirle Okuyan Dengesini Karmak
30	Şampiyonların Gizli Gücü: Mikrobiyota
32	Oyun Çocuğ Çocuklarında Sağlık Beslenme
34	Kas Krampının İyileştirilmesinde Magnezyum Takviyesi Etkili mi?
36	Kay Sebzelerin Besin Değeri ve Ruh Sağlığı Etkileri
38	Medya Bekleme
40	Sevin Okunak
42	Kombucha ve Sağlık: Antik Çay Modern Dünyadaki Yeri
44	Mücahit Meşin
46	Spinal Musküler Atrofiye Diyetisyen Yaklaşım
48	Ömer Mor
50	Beslenme Dünyasında Son Gelişmeler: Araştırmalardan Derlenmeler
52	İntermit Çıkık Hissediyor Olabilirsiniz: "Tokum Ama Yerin"
54	Alerjik Çocuklarda Beslenme
56	Bryan Johnson'un "Don't Die" Projesi: Ölümsüzlüğe Bir Adım mı?
58	Kıp Önerileri & İnceleme
60	İnsülin Dirençliği
62	Başlıca Cerrahi Uygulamaları ve Beslenme
64	Belirli Önerileri & İnceleme
66	Yeni Öneriler
68	Balmaca & Tarifler
70	Balmaca & Tarifler
72	Balmaca & Tarifler

KATKIDA BULUNANLAR

- | | |
|------------------------|---------------------|
| Ahmet Serhat Afşar | Nurseda Güler Berk |
| Almina Meşin | Oya Neva Bingöl |
| Ayşe Okan | Ömer Mor |
| Beyza Kuşçu Kaya | Sevgi Güngör |
| Cansu Arslan | Selda Seçkiner |
| Demirhan Eren | Sena Akbulut |
| Dilem Argun | Sena Nur Bütünyay |
| Elif Melek Avcı Dursun | Selin Okunak |
| Güler Tosunbayraktar | Sıla Yeniçeri Keleş |
| Havva Elif Üzümcü | Sueda Baytal |
| Mehmet Nail Özler | Sudenaz Aksoy |
| Mücahit Muslu | Tuba Kayan Tapan |
| Müge Başer Bozok | Zeynep Özdemir |
| Nil Yurtbay | |



HomeNutrition | 6. Sayı Nisan 2025



İÇİNDEKİLER	
10	Antik Yunan Ve Roma'da Beslenme Kültürü
12	Güçlü Bir Bağışıklık İçin Doğru Beslenme
14	Sibo Tedavisi Ve Beslenme
16	Start-Up'larda Diyetisyenlik: Sağlık Ekosistemini Dönüştüren Kurumsal Danışmanlık
18	Laktik Asit Üretimi Üzerinde Funksiyonel Tıp Yaklaşımı: Anti-Biyofilm Beslenme Ve Yaşam Tarzı Değişimleri
20	Ötizmde Görülen Beslenme Sorunlarına Bilimsel Bir Bakış
22	Ötizmde Görülen Beslenme Sorunlarına Bilimsel Bir Bakış
24	Doyumsuz Buz Miyiz Yoksa Beynimiz Mi?
26	Genç Kadın Sporcular İçin 5 Beslenme İpuçları
28	Kahzabın Doğal Çözümü: Lakatif Beslenme
30	İnsan Vücudunun Güçlü Yeteneği Ortaç
32	Güneşin Altın Dokunuşu: D Vitamini Ve Sağlıkta Üzerindeki Gücü
34	Sergisel Yeme
36	Sergisel Yeme
38	Candida Mantarına Karşı Sağlıklı Beslenme, Tedavi Ve Doğal Destekler
40	Bariyatrik Cerrahi Sonrası Protein: Kalıcı Başarının Anahtarı
42	Polikistik Over Sendromunda Doğru Beslenme Ve Tedavi İpuçları
44	Sporcu Beslenmesinde Doğru Bilinen Yanlışlar
46	Fizyoterapi Ve Beslenme: Doğanın Sıfırlama Gücü
48	Diyetisyenlerde Branşlaşmanın Önemi
50	Serotonin Ve Beslenme: Mutluluk Hormonu Üzerine Beslenmenin Etkileri
52	Matcha Çay: Yeşil Gücün Sırları Ve Sağlık Üzerindeki Etkileri
54	Fibromyalji ve Bütünsel Yaklaşım: Beslenme, Yaşam Tarzı Ve Ağrı Yönetimi
56	Beslenme Dünyasında Son Gelişmeler: Araştırmalardan Derlemeler
58	Belirsel Önemleri & İzlenimi
60	Bilimci & Yaratıcı
62	Bilimci & Yaratıcı
64	Bilimci & Yaratıcı
66	Bilimci & Yaratıcı

KATKIDA BULUNANLAR

- | | |
|-------------------------|--------------------|
| Ahmet Serhat Afşar | İkra Sonel |
| Alperen Ayyıldız | İlker Pazarbaşı |
| Ateş Ateş | İsmail Cerrah |
| Ayşe Hümeysra İslamoğlu | Melike Kirişçi |
| Ayşe Özgöker | Neşe Ceylan Zengin |
| Buğra Ak | Neşe Uğur |
| Cansu Dertop | Ömer Mor |
| Duygu Açıan | Özlem Ceylan |
| Edibe Çelik | Sernaz Çakır Ercil |
| Esma Karataş | Sevgi Güngör |
| Funda Tuzgöl | Şeval Ören |
| Havva Elif Üzümcü | Yunus Aksu |
| Hilal Tavaslı Şakar | Zeynep Özdemir |



HomeNutrition | 7. Sayı Temmuz 2025



İÇİNDEKİLER	
10	Premenstrüel Sendromun Yönetiminde Beslenmenin Rolü
12	Yüksek Homositemin Gebelik Kayıplarındaki Rolü: MTHFR Polimorfizmi
14	Diyabet Yönetiminde Sübsepsislerin Kullanımı Ve Etkileri
18	Kilo Hafızası (Set Point) Teorisi ve Diyetlerin Geri Tepme Mekanizması
20	Parasempatik Sistemi Aktive Etme: Nefes, Hareket ve Beslenme ile Regülasyon
22	Anksiyete Ve Besleme
24	Sporcularda Kafeinin Ergenlik Etkileri
26	"Çörek" Otu Doğanın Kutsal Tohumu İle Şifa Arayışı
28	Madde Bağımlılığı Tedavisinde Göz Ardi Edilen Bir Bileşen: Beslenme
30	Prekonepsiyonel Dönem Beslenmesi
32	Dna Metilasyonu Ve Beslenme
34	Duyusal Açlık ve Psikodiyet Yaklaşımı ile Sürdürülebilir Kilo Yönetimi
40	Ozempic'in Obezite Tedavisinde Kullanımı ve Etki Mekanizmaları
42	Kistik Fibrozis ve Beslenme Tedavisi
44	Yeni Nesil Diyet Grubu Deneyimi: Toplak Ruhya Dönüşümek
46	Ek Gıda Geçir: Rebeğinin İlk Beslenme Yoluğuna Sağlıklı Bir Başlangıç
48	Zayıflama İlgilerine Sonuç Diyetlerin Yaklaşımı
50	Beslenme Dünyasında Son Gelişmeler: Araştırmalardan Derlemeler
52	Obezite Cerrahisi Sonrası Mikrobiyota Değişimleri: Dönüşümünde Bir Değişim
54	Beslenme Dünyasında Son Gelişmeler: Araştırmalardan Derlemeler
56	Kitap Önerileri & İnceleme
57	Belgesel Önerileri & İnceleme
58	Balmuca
59	Tarifler
76	Birlikte Çalışalım

KATKIDA BULUNANLAR

Ahmet Serhat Afşar
Aslınur Zor
Bahar Küçükkuş
Behanur Şahin
Beste Taşkın
Beyza Korkmaz
Burcu Kumru Akın
Burcu Tunç
Derya Güzel
Elvan Çökiçli
Ferhat Aydın
Gizem Dönmez

Hava Elif Üzümcü
İlayda Altuncevahir
Nur Pinar Balı
Oğuz Kaan Sarıçan
Seher Elif Koçoğlu
Seda Tatar
Seda Yağız
Senanur Bağlı
Sevgi Güngör
Sıla Gürkan
Zeynep Özdemir Mickov



ÖZETLE;



Türkiye'nin İlk
Akademi
Temelli Sağlık,
Gıda ve
Beslenme
Dergisidir.



Ocak- Nisan
Temmuz - Ekim
Olmak Üzere
3 Ayda Bir
Yılda 4 Sayı
Çıkarıyoruz.



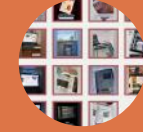
Dergimiz
Ücretsiz ve
Dijital Olarak
Web Sitemizde
Yayında.



Yazarlarımıza ve
Sponsorlarımıza
Dergimizin Basılı
Halini Hediye
Ediyoruz.
Her Sayıda 100
Baskı Alıyoruz.



Sosyal Medya
Hesaplarımız
Üzerinden ve
Gruplarımız
Aracılığı ile
Paylaşımlar
Yapıyoruz.



Dergimizin her
sayısı çok güzel
etkileşim almakla
beraber binlerce
diyetisyen ve
adayı tarafından
inceleniyor.

<https://www.nutrihomeakademi.com/homenutrition/>





Beslenme, sağlık ve gıda alanları hakkında yaptığınız bir araştırma veya okumuş olabileceğiniz bir bilimsel araştırma hakkında yazacağınız minimum 400, maksimum 1000 kelimelik (kaynakça hariç) araştırma yazılarınızı bizimle paylaşabilirsiniz. Paylaşmak stediğiniz tarifler, kitap veya belgesel önerileri gibi çalışmalar için de yazılarınızı bizimle paylaşabilir, HomeNutrition dergimizde veya nutrihomeakademi.com 'da blog yayınlama olarak yayınlamayı sağlayabilirsiniz. Bunun için homenutrition.dergisi@gmail.com adresine mail atmanız yeterli olacaktır.

HOMENUTRITION DERGİMİZİN EKİM SAYISINA YAZI GÖNDERMEK İSTEYEN YAZARLARIMIZIN DİKKATİNE

Dergimiz 3 ayda bir yılda 4 kez yayınlanacak. (OCAK-NİSAN- TEMMUZ- EKİM)

Sekizinci sayımız Ekim 2025 tarihinde olacaktır.

Dergimiz Gıda, Beslenme ve Sağlık alanlarında olmak üzere multidisipliner tedavi sergiler ve sağlıkta birçok gelişmeyi ele alır.

Yazı gönderecek kişinin yazının sonunda tanınacak bir açıklama veya cv dosyası ile birlikte homenutrition.dergisi@gmail.com 'a mail göndermeleri rica olunur.

Gönderilecek yazının Times New Roman yazı stilinde 12 punto ve Word düzeninde olmalıdır. **Kelime sayısının minimum 600, maksimum 1000 olması** gerekmektedir. (KAYNAKÇA HARIÇ)

Yazının Türkçe yazım ve noktalama kurallarına uygun olması rica olunur.

Ana başlıklar koyu yazılmalıdır.

Yaziya uygun görsel kullananların sahiplerinin telif hakkı olmayan, çok geniş görsel seçimleri ve ayrı dosyada, tek bir posta göndermeleri gerekmektedir. Görsellerde değişiklik yapma hakkı dergi ekibinde bulunmaktadır.

Son gönderim tarihi 1 Eylül 2025'tir.



NUTRİHOME AKADEMİ
BİRLİKTE BÜYÜYORUZ



134

Ücretsiz Eğitim Gerçekleştirdik

13105

Diyetisyen ve Diyetisyen Adayı
Eğitim Kamplarımıza Katıldı



+1000

Kişiye Sosyal Medyada ve
Eğitimlerimizde Hediyeler Verdik

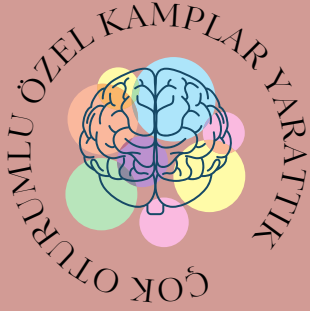
1250

Canlı Katılımla 'Kan Tahlili
Okuma' Eğitimimiz En Çok Canlı
Katılım Sağlanan Eğitim Oldu



Birlikte öğrenirken, deneyimlerimizi paylaşarak güçlendik. Sayısız ücretsiz eğitim ve sürprizlerle, binlerce katılımcının hayatına dokunduk. Her adımda büyüyen motivasyonumuzla daha nice projeyi gerçeğe dönüştürmeye hazırız!

NUTRIHOME AKADEMİ



29

Kapsamlı ve Özgün Eğitim
Kampı Düzenledik

42

Sponsor Destekleri ile Bizlere
Güç Kattı



7

Ücretsiz Yayınımızı Sizlerle
Buluşturduk

+100

Alanında Uzman Eğitimimizle,
Kaliteli Eğitimler Sunduk



Eğitim kamplarımızla sınırları aşarken, iş birliği yaptığımız destekçilerle gücümüze güç kattık. Ücretsiz yayınlarımızı erişilebilir kılarak alana taze bir soluk getirdik. Uzmanlarla ortak yürüttüğümüz çalışmalar, geleceğe emin adımlarla ilerlememizi sağlıyor, her adımda birlikte olmak dileğiyle...