

güzel yaşa

İYİ BESLEN, İYİ HİSSET

2020-01

BAHARIN YEŞİL MUCİZELERİ

BAKLA

ŞİMDİ TAM ZAMANI: ÇİLEK

SİYAH BESİN MUCİZESİ

KUŞKONMAZIN LEZZET SIRRI

SEBZELİ KİŞLER

ENFES ŞİNİTZELLER

KURUYEMİŞLİ SALATALAR



Pınar Aç Bitir Tam Gelir



Önsöz



Merhabalar,

Güzel Yaşa, yine zengin, yine özgün ve yine özel. Gelin görün ki, geçtiğimiz küresel gelişmelerden bağımsız bir önsöz kaleme almak zor.

Bugün Dünyamız ve tabii ki ülkemiz, Covid 19 virüsünün bir Pandemiye dönüşmesiyle büyük bir mücadele içinde. Odağımız bu küresel felaketten minimum zararla çıkmak. Ülke olarak, toplum olarak, kurumlar ve bireyler olarak hepimiz bu konuda üzerimize düşeni yapıyoruz. İncancımız bu işin kurumsal ve bireysel farkındalık ve hijyen kurallarına uygun davranış bireysel farkındalık ile yakın bir zamanda kontrol altına alınacağı yönünde.

Hayatımıza yeni kavramlar girdi; sosyal mesafe, sosyal izolasyon. Oysa, her zamankinden daha yakın neredeyse tek yumruğuz. Sosyal izolasyonda günün sınırlarını çizmek, iş-yaşam dengesini konuştuğumuz günlerdekinden de zor... Buna da alışacağız kısa zamanda dengeye geleceğimize kuşku yok.

Daha zinde bir zihin için sağlıklı bir beden, etkin ve doğru karar verebilmek için bilinçli bir yaşam sürmek gerektiğini söylüyor yol ve yöntemini bilimsel gerçeklerle buluşturarak paylaşıyoruz. Sporun cinsiyet ve yaşa göre ne kadar önemli olduğunu farklı teknik yöntemleriyle anlatıyoruz. Trend başlıkları asla ihmal etmiyor, kilo vermenin, kas yapmanın, dirençli olmanın püf noktalarını aktarıyoruz. Çocuklarımıza özel önem gösteriyor sağlıklı büyümeleri için takviye eden beslenme yöntemlerini akademisyenlerden derlediğimiz bilgilerle paylaşıyor, lezzetli tarifler vermekten geri durmuyoruz. İçeriklerimiz renkli mi renkli.

Biz her şeye rağmen yakında daha sürdürülebilir günlere ulaşacağımıza eminiz. Her sayıda hayata renk ve sağlık katan analiz ve haberlerle sizlere ulaşmaya devam edeceğiz. Bu süreci kendimize olumlu ve yapıcı bakış açısı geliştirecek bir öğretiye dönüştüreceğimizi ümit ediyorum.

Dergimiz Güzel Yaşa ile sizi baş başa bırakarak güzel bir gelecek diliyorum.

Sevgi ve Saygılarımla,

Feyhan Yaşar

güzel yaşa



İmtiyaz Sahibi
Feyhan Yaşar

**Sorumlu Genel Yayın
Yönetmeni**
Tunç Tuncer

Yayın Kurulu
Feyhan Yaşar, Tunç Tuncer,
Okan Kavakçı, Fevzi Gökaliler,
Esin Kara, Berna Toksöz,
Yaprak Özer, Aynil Çolakoğlu

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

indeks:

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

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

YIL 2020 - SAYI 10
3 AYDA BİR YAYINLANIR
YEREL SÜRELİ YAYIN

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

3 Kısa Kısa	BAHARIN HABERCİSİ: BAKLA
4 Kısa Kısa...	PRATİK BİLGİLER, PÜF NOKTALARI
6 Sağlık	SİYAH BESİN MUCİZESİ
8 Raporaj	HEPİMİZ YEDİKLERİMİZDEN İBARETİZ
10 Diyet	ARALIKLI ORUÇTAYIM!
12 Raporaj	YEMEK STİLİSTİ HER TÜRLÜ LEZZETİN MAKYÖZÜDÜR
16 Beslenme	VEJETARYEN BESLENME TÜRLERİ
18 Özel Lezzetler	MADIMAK OTU BAHARDA ŞİFA DAĞITIYOR!
19 Sağlık	STRESİ GİDEREN 5 UÇUCU YAĞ
20 Beslenme	MANTAR ETİN YERİNİ TUTABİLİR Mİ?
22 Özel Lezzetler	NOODLE
24 Sağlık	YÜZYILLARIN FAVORİSİ: BADEM
26 Raporaj	KELLE PAÇADAN, MODERN "TURKISH CIPS" GİRİŞİMİ
28 Yemek Defteri	KUŞKONMAZIN LEZZET SIRRI
30 Yemek Defteri	SEBZELİ KİŞLER
32 Yemek Defteri	ÇİLEK ZİYAFETİ BAŞLIYOR
34 Yemek Defteri	KURUYEMİŞ ZENGİNİ SALATALAR
36 Yemek Defteri	HAYDİ ÇOCUKLAR SOFRAYA, PROTEİN ZAMANI
38 Raporaj	MUTFAK TUTKU VE SABIR İSTER
40 Bahara Özel	EVİNİZİN DE DETOKSA İHTİYACI VAR
42 Yaşamın İçinden	TOKSİK ALIŞKANLIKLAR BİZİ MUTSUZ EDİYOR
43 Spor	5 SORUDA ANTIGRAVITY® FITNESS
44 Ekoloji	SÜRDÜRÜLEBİLİR KOZMETİK ANLAYIŞI
46 Güzellik	YÜZÜNÜZÜ DOĞRU YIKIYOR MUSUNUZ?
47 Güzellik	GÖZALTI HALKALARINA DOĞAL ÇÖZÜMLER
48 Sağlık	ALERJİM, BEN VE SORUNLARIM
50 Sağlık	VÜCUDUMUZU HORMONLAR YÖNETİYOR
52 Haber	HER ZAMAN GENÇ KALANLARA!
54 Mucizeler	BENZEDİĞİ ORGANA FAYDA SAĞLAYAN 10 BESİN
55 Yaşamın İçinden	UZUN YAŞAMANIN SIRRI NEDİR?
56 Test	MUTFAK BİLGİNİZİ TEST EDİN!
57 Yeni Lezzetler	PROBİYOTİK KOMBU ÇAYI
58 Sağlık	YENİ ANNELER İÇİN 10 BESLENME ÖNERİSİ
60 Çocukla Hayat	ÇOCUKLARIN ANLAYACAĞI DİLDEN KONUŞUN!
62 Kitaplık	MUTFAK SÖZLÜKLERİ

Protein ve **lif** açısından oldukça zengin olan bakla doygunluk hissini artırarak **kilo vermeye** yardımcı olur.

Vitamin, mineral ve **lif** içeriğiyle böbreklerin daha iyi çalışmasına destek olurken, hazmı kolaylaştırır.

Baharın habercisi:

Bakla

Folik asit, manganez, bakır, fosfor, demir ve potasyum açısından zengin.

Serbest radikallerle savaşan ve vücudu oksidatif **strese karşı koruyan antioksidanlar** açısından oldukça zengindir. **Bağışıklık sistemini** güçlendirmeye destek olur.

Baklada (ve diğer taze baklagillerde) bulunan **bakır, sağlıklı beyaz kan hücrelerinin** korunmasına katkıda bulunur.

İçeriğindeki çözünebilir **lif** sayesinde **kolesterol seviyesini** düşürmeye yardımcı olur.

Kısa kısa...

Muzlu Zencefilli Protein Shake

- 500 ml. Pınar Protein Çilekli Süt
- 1 adet muz • 1 tatlı kaşığı bal
- 1 çay kaşığı vanilya • ¼ çay kaşığı muskat rendesi • ¼ çay kaşığı toz zencefil
- ½ çay kaşığı tarçın • 1/8 çay kaşığı toz karanfil • Üzerini süslemek için bitter çikolata rendesi & Kavrulmuş file fındık

Çikolata rendesi ve kavrulmuş file fındık hariç tüm malzemeyi bir blender'da çekip uzun bir bardağa servis edin. Üzerini kavrulmuş fındık ve bitter çikolata rendesi ile süsleyebilirsiniz.



Portakallı & Yulafli Shake

- 1 paket Pınar Protein Muzlu Yulafli Yoğurt (125 gr)
- ½ adet donuk muz
- 1 tutam vanilya
- 2 adet portakal suyu
- 2 çorba kaşığı yulaf ezmesi

Tüm malzemeyi güçlü bir blender'da çekip uzun bir bardağa servis edin.



Yoğurt tüketmek için 15 neden

“Probiyotik” bakterileri ve “prebiyotik” besinleri bir arada bulunduran yoğurdun sağlığa sayısız faydası var. Dolayısıyla “Neden yoğurt tüketelim?” sorusunun cevabı oldukça uzun...

1. Yoğurt sindirimi destekler, bağırsak sağlığına katkıda bulunur.
2. Tip 2 diyabet riskini azaltmaya yardımcı olur.
3. Kolon kanserinin oluşumunu önlemeye destek olur.
4. Kemik yoğunluğunun sağlıklı bir şekilde korunmasını sağlar.
5. Osteoporozu önlemede destekleyicidir.
6. Diş sağlığını kuvvetlendirir.
7. Alerjik hastalıklara karşı direnç sağlar.
8. Kalp-damar hastalıklarına karşı kalkan görevi görür.
9. Kilo vermeyi destekler, yağ kaybını artırmaya yardımcı olur.
10. Bağışıklık sistemini güçlendirir.
11. Yüksek kan basıncını düşürmeye yardım eder.
12. Kötü kolesterolü düşürmeye katkı sağlar.
13. Daha iyi hissetmeye olanak tanır.
14. Kronik ağrıları azaltma potansiyeli bulunur.
15. Laktik asit içeriğiyle ciltte akne ve sivilce oluşumunu önlemede etkilidir.



Beyaz unun alternatifleri

Beyaz unun alternatifi olan unlar çok yönlü tarifler hazırlamanıza olanak sağlar, buna ek olarak size sağlıklı dozda besin maddesi sunar.



Badem unu

Protein, lif ve mineraller açısından zengin bir un çeşidi... Sağlıklı olmasına rağmen bir oturuşta ¼ bardaktan fazla badem unu tüketmeyin çünkü badem ununu büyük miktarlarda sindirmek zor olabilir.



Hindistancevizi unu

Toz ve kuru Hindistancevizi etinden yapılıyor. Bu un çeşidi lif, protein ve sağlıklı yağlar açısından zengin. Glisemik indeksi düşük; ayrıca buğday ununa göre daha fazla life ve daha az karbonhidrat içeriğine sahip. Journal of Medicinal Food'da gerçekleştirilen bir çalışmaya göre, Hindistancevizi ununun yüksek besin yoğunluğu kötü LDL kolesterol seviyelerini düşürmeye yardımcı oluyor.



Nohut unu

Nohut unu, nohuttan elde edilen besinlerden biri. Gluten içermiyor, iyi bir lif kaynağı; ayrıca vitaminler ve mineraller açısından da zengin. Yarım kase kadar nohut unu 3 gr. yağ, 10 gr. protein, 5 gr. lif içeriğine sahip.

Meyve-sebzeyi mevsiminde yemek neden önemli?

Sağlığınız için faydalı: Mevsiminde tüketilen meyve ve sebzelerin besin değeri daha yüksek olur. Bu da bağışıklık sisteminin desteklenmesini sağlar.

Yerel tarıma destek: Mevsimine uygun sebze-meyve tüketmek yerel ürünü ve bölgemizdeki yerel tarımı desteklemek anlamına gelir.

Daha doğal ve lezzetli: Mevsiminde yetişen ürünler doğanın doğal döngüsüne sadık kalarak büyür ve gelişir, bu doğallık lezzete de yansır.

Gelecek günlerde tezgahlarda hangi sebze-meyveler var?

Nisan: Enginar, havuç, bezelye, çağla, bebek havucu

Mayıs: Çilek, patlıcan, domates, arpacık soğanı, erik, barbunya



Siyah

besin mucizesi

Yüksek besin içerikleri ile sağlığa pek çok fayda sağlayan "siyah" mucizeleri sizin için araştırdık.

Pirincin esmerine, turpun pembesine, sarımsağın beyazına, havucun turuncusuna, fasulyenin yeşiline, mercimeğin kırmızısına aşinayız ama bu besinlerin bir de siyah alternatifleri var. Peki bu besinler neden siyah? Çünkü antosiyanin içeriyorlar. Antosiyanin kırmızı, mor ve siyah besinlerde renk verici bir madde... Uzmanlar bu içeriğe sahip olan besinlerin yüksek miktarda antioksidan etki sağladığını söylüyor. Biz de bu sayımızda antosiyanin bakımından zengin olan siyah renkli besinleri ele alıyoruz.

Siyah pirinç: Son zamanlarda raflarda daha sık gördüğümüz siyah pirince rağbet giderek artıyor. Şeker oranı düşük, magnezyum ve demir açısından zengin, lif ve minerallerle dolu bir besin olması siyah pirincin popülerliğini açıklar nitelikte. Siyah pirincin antioksidan değeri de oldukça yüksek. Bu sayede bağışıklık sistemini güçlendiriyor, ayrıca yaşlanma karşıtı etki gösteriyor. Siyah pirinç ayrıca kolesterol seviyesini dengeliyor, kalp-damar hastalıklarına karşı koruma sağlıyor.

Siyah havuç: Aştığımız havuç rengi turuncu olunca, siyahına yönelmek zaman alabilir ama gerçek şu ki siyah havuç son dönemlerin yıldız sebzelerinden biri. Her şeyden önce antioksidan oranı çok yüksek. Bu sayede vücudumuzu serbest radikallerden koruyor, hastalıklara kalkan oluyor. Önemli miktarda A, C ve K vitamini içeriyor; potasyum, çinko, kalsiyum ve magnezyum gibi mineraller barındırıyor. Bağışıklık sistemini desteklemek konusunda son derece başarılı olan bu ilginç renkli sebze lif içeriğiyle sindirime yardımcı oluyor, mide rahatsızlıklarının iyileşme sürecine katkıda bulunuyor.

Siyah fasulye:

Fasulyenin beyazı ve yeşili mutfaklarımızda sıklıkla yer buluyor, bununla birlikte siyah fasulye de yüksek besin değeriyle tabaklarımızdaki yerini sağlamlaştırmaya aday. Siyah fasulye A, B2, B3, B6 ve B9 vitamini içeriyor; ayrıca folik asit, kalsiyum, fosfor, çinko, magnezyum, bakır, demir ve manganez gibi mineraller açısından da zengin bir bakliyat olarak öne çıkıyor. Kalp hastalıklarına karşı kalkan görevi görüyor, yüksek lif oranıyla sindirim sistemini rahatlatıyor ve kalın bağırsak sağlığına katkıda bulunuyor.

Siyah mercimek:

Ülkemizde sarı, kırmızı ve yeşil çeşitleri ile bilinen mercimeğin siyahını yeni yeni duymaya başlıyoruz ama aslında siyah mercimek 8000 yıl önce Anadolu'da, özellikle Mezopotamya'da yetiştirildiği bilinen bir bakliyat. İyi bir protein kaynağı olarak öne çıkan siyah mercimeğin lif içeriği de zengin. Dolayısıyla sindirim sistemine iyi geliyor. B gurubu vitaminleri ile fosfor, magnezyum, çinko ve demir minerallerini dikkat çekici oranlarda barındırıyor; ayrıca iyi bir folik asit kaynağı.

Hepimiz yediklerimizden ibaretiz!

Daha ilkokuldayken doktor olmayı, hatta İstanbul Tıp Fakültesi'ne girmeyi ideali haline getiren tutkulu bir tıp insanıyla, Doç. Dr. Nuri Haksever ile birlikteyiz. Şimdi "Ne yiyorsanız o'sunuz" diyen Haksever ile aydınlatıcı bir sohbetin kapılarını aralıyoruz.



Doç. Dr. Nuri Haksever tamamlamayıcı tıbbi göz ardı etmeden holistik tıp ilkeleri ile "insanlar yediklerinden ibarettir" diyor. Beslenme planlarının insan sağlığı ve hastalıkların tedavisi üzerine etkilerini inceliyor; tedavisi mümkün olmayan pek çok hastalığın uygun doğal ve organik gıdalar, fito besleyiciler ve mikro besinler ile düzelebildiğini, sağlıklı su içmenin vücudumuz için çok gerekli olduğunu savunuyor. Biz de hemen konuya giriyoruz ve Haksever'e aklımızdaki soruları sormaya başlıyoruz.

Makro ve mikro besin ne demek?

Biz yakın zamana kadar ne yediğimizin farkında değildik. Sadece tadı hoşumuza gidiyor ya da canımız çekti diye yiyorduk. Fakat süreç ilerleyince gıdaların içinde yağ, karbonhidrat ve proteinler olduğu anlaşıldı. Şöyle söyleyeyim; bir gıdanın içindeki ağırlığın yüzde 80-85'ine tekabül eden moleküller var.

Bunlara makro molekül; yani karbonhidrat, protein ve yağ diyoruz. Bu karbon, hidrojen, oksijen ve nitrojenden oluşan bir yapı. Mikro besinler ise sayıları 5000'den fazla olan, vitaminleri, mineralleri, antioksidanları ve fitokimyasalları içeren çok büyük bir grup. Bunlara mikro besin denmesinin sebebi ise şu: 100 gramlık bir gıda maddesinde 1 gr., 10 mg., 1 mg., hatta 1 mikro gram dozunda varlar. Toz tanesi kadar oluyorlar. Ama bu toz taneleri çok önemli. Bunu size bir örnekle açıklayayım: Diyelim ki soba yakmaya çalışıyorsunuz. Isınmanız için odun ya da kömür yakmanız gerekiyor. Ama bunlar tek başına yeterli değil. Sizi ısıtacak olan madde bu ama ısınma eyleminin başlaması için çıraya, çırayı yakmak için de kibrite ihtiyacınız var. Eğer o kibritle çırayı tutuşturursanız, odun veya kömürden inanılmaz bir sıcaklık yayılır. İşte vitamin ve mineraller kibrit gibi çok düşük dozda olmalarına

rağmen metabolizmanın düzgün çalışması için gerekli olan ajanlardır.

Mikro besinlerin vücudumuzda nasıl bir rolü var?

Mikro besinlerin rolü çok büyük. Çünkü insan vücudunda yapılmıyorlar, buna esansiyel (elzem) diyoruz. Sağlıklı bir metabolizma için alınmaları gerekiyor. Vücut bazı aminoasitleri yapıyor, bunları almamız gerekmiyor; buna ise non esansiyel (elzem olmayan) diyoruz. Örneğin vücudumuz Omega 3-6 yağ asitlerini üretmiyor ve vücudun dengede olması için bunların mutlaka dışarıdan alınması gerekiyor. Fiberler vücut tarafından emilmediği ve kolonda hareketi sağladığı için gerekli olan maddeler. Çevre kirliliğinin artmasıyla birlikte serbest radikal diye bir kavram hayatımıza girdi. Bu serbest radikaller vücudumuzdaki sağlıklı hücrelere saldırarak hastalıklara neden oluyorlar. Bunu evinizdeki tuğla-

ları gün be gün çalan bir hırsız gibi düşünün. İşte bu noktada antioksidanların rolü büyük. Vücudumuzun sağlıklı olması ve hücrel dejenerasyonun yok edilmesi için antioksidanların alınması şart. Mikro besinler vücudumuzda sentez yapılmadığı için bunları bitki ve hayvanlardan almamız çok önemli.

Takviyeler nerede devreye giriyor?

Şimdiye kadar "insanoğlunun yaşaması için gerekli olan birtakım maddeleri alması gerekiyor. Bunlar makro ve mikro besinler. Bir kısmı esansiyel, bir kısmı non-esansiyel" dedik. Bir de olayın ikinci kısmı var. Yani vücuda girmemesi gereken maddeler var. Bunlar neler? Zehirler ya da toksinler. Bulaşık deterjanından tutun da şampuana, sabuna kozmetiğe kadar günlük hayatımızda kullandığımız her türlü kimyasal madde buna sebep olabiliyor. Bir söz vardır: "Bir maddenin ilaç mı yoksa zehir mi olacağını belirleyen şey dozudur." Çok doğru.

Bunun anlamını biraz açabilir miyiz?

Bir maddeyi yüksek dozda almanız gerekiyorsa ama siz küçük dozda alıyorsanız etkisiz kalır, ilaç olamaz. Düşük dozda almanız gereken maddeyi yüksek dozda alırsanız, ilaç bile olsa, zehir etkisi yaratır. Örneğin Omega 3'ü 5 gr. almanız gerekirken 1 gr. alırsanız bir etkisini göremezsiniz. Ama burada işe yaramayan şey Omega 3 değil, aldığınız Omega 3 dozudur. Biz vücudumuz için gerekli olan besinleri sebze-meyvelerden alacağımızı zannederken, ne yazık ki yapılan çalışmalar yediğimiz sebze-meyve-

lerin içinde artık elzem dediğimiz mikro besinlerin olmadığını gösteriyor.

Nasıl bir orandan bahsediyoruz?

Yüzde 95'e varan oranlardan bahsediyoruz. Tabii bu meyve-sebzelerin suçu değil; bizim suçumuz. Benim üniversite okuduğum yıllarda topraklar 1 sene nadasa bırakılırdı. Yılda 1 ya da 2 defa ürün alınırdı. Mahsulü aldığımız zaman toprakta bazı vitamin ve mineraller eksiliyordu, bazıları ise artıyordu. Diyelim ki demir arttı, demiri kullanacak ıspanak ekiliyordu ki o demir ıspanağa geçsin; ıspanağın kullanmadığı selenyum da orda kalsın. Yani kendiliğinden işleyen bir döngü, bir denge vardı.

Şimdi durum nasıl?

Artık sistem daha kar odaklı. Ektiğimiz yeni sebze bir önceki sebzenin toprakta bıraktığı vitaminleri alamıyor. Bu durum ektiğimiz sebze-meyvelerin vitamin ve mineralsiz kalmasına neden oldu. Bir meyvenin içinde 100 gr. olması gereken vitamin 1 – 2 gr. kaldı. Bunun anlamı şu: Eski yediklerimizin 100 katını yememiz lazım. Özetlemek gerekirse mikro besinleri gıdalar aracılığıyla alamıyorsak, besin takviyesi olarak almamız gerekiyor.

Peki sağlıklı bir yaşam için beden kadar zihin de önemli mi?

Bedene özen gösterirken, zihni keskinlikle ihmal etmemek gerekiyor. Ruh, beden, zihin üçgeni çok önemli, dengede durmamız lazım. Farkındalık bu üçlünün değerini anlamamızın sırrı. Bir de şükretmek var ki işte o her kapıyı açan anahtar!

"Ben hayatın tutkuyla yaşanması gerektiğine inanıyorum. Hayatı bir hediye olarak görüp hakkını vererek yaşamamız gerekiyor. Anatomi profesörü Sami Zan hocamızın çok güzel bir lafı vardı: Hayat size bir limon veriyorsa, siz onu limonata yapın. Ömür boyu "benim niye ekşi limonum var" diye ağlayabilirsiniz ya da suyunu sıkıp şahane bir limonata hazırlayabilirsiniz."



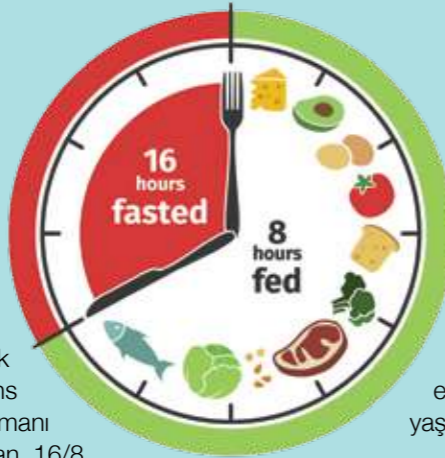
Şu ana kadar okuyucularla buluşan kaç kitabınız var?

"Beslenme Kırımı Kitabı" aslında 12 kitaptan oluşuyor ama 6 tanesi basıldı. "Şimdi Uyanma Zamanı" isimli bir kitabım var. Sonucu kitabım ise "Daha Genç, Daha Zengin, Daha Mutlu." Bunlar dışında kuantum, liderlik, network hakkında yazılmış ancak basılmamış kitaplarım da mevcut. Şu aralar duygu, düşünce ve beslenmeyi konu alan kitabım yayına hazırlanıyor.



Aralıklı oruçtayım!

Son dönemlerde oldukça popüler olan aralıklı oruç programı uygulanmaya başladığı ilk zamanlarda beraberinde bazı zorluklar getirebiliyor. Bakalım, aralıklı oruçtakiler en çok nelerden yakınıyor?



16/8 diyeti en yaygın olarak tercih edilen aralıklı oruç programı. Bu sistem günlük 16 saatlik oruç ve 8 saatlik tokluk periyodundan oluşuyor. Leangains protokolü olarak bilinen ve fitness uzmanı Martin Berkhan tarafından yaygınlaştırılan 16/8 modeli aşağıdaki saat aralıklarında uygulanıyor.

Yeme aralığı	13.00–21.00
İlk öğün	13.00–14.00
Atıştırmalık ya da ikinci öğün	17.00–17:30
Egzersiz	17:30–18.00
Akşam yemeği	19:30–20:30

En yaygın 3 serzeniş

Aralıklı oruç programını uygulamaya başlayanlar ilk zamanlarda uykusuzluğa kadar götüren açlık hissi, enerji seviyesinin azalması ve halsizlik, aradan zaman geçmesine rağmen kilo verememek gibi belli zorluklar yaşayabiliyor.

• Açım

Aralıklı oruç ne yediğinizle değil, ne zaman yediğinizle ilgili. Hiçbir yiyecek katı şekilde yasak değil. Önemli olan tek şey zamanlama. Sabah kahvaltı etmeye veya akşam yemeğinden sonra bir şeyler atıştırmaya alışkınsanız, kendinizi bir açlık krizinin ortasında bulabilirsiniz ve zorlanabilirsiniz. Açlık süresinde bol su, ölçülü şekilde kahve, çay ve diğer kalorisiz içecekleri tüketebilirsiniz fakat şeker içermemelerine dikkat edin.

• Enerjim düştü

Aralıklı oruç esnasında günün belli bir saatinde (genellikle öğleden sonra) enerji seviyelerinde tekrarlayan düşüşler yaşanabilir. Buna birkaç şey neden olabilir:

1. En basit haliyle ilk öğününüz az gelmiş ve sizi doydurmamış olabilir. Öğününüzü biraz daha büyütmeyi deneyin.
2. İlk öğününüz karbonhidrat içermiyorsa, keto gribinden mustarip olabilirsiniz. Keto gribi belirtileri vücudun daha az karbonhidrat ile çalışmaya devam etmeyi öğrenmesi sürecinde yani ketoz durumuna girmesiyle ortaya çıkar. Bu durumu yaşamamak için ilk öğününüzde en az on veya yirmi gram karbonhidrat almanız önerilir.
3. Bu enerji düşüşünün sebebi kafein de olabilir. Birçok kişi kahvaltayı atlamayı kolaylaştırmak için sabah kafein alımını artırma hatasını yapar. Kafein alımınızı ölçülü hale getirmek zorundasınız, hatta ideali yarıya indirmeyi deneyin.

• Kilo veremiyorum

Aralıklı orucu uygulamaya başladınız, aradan iki hafta geçti ve hala kilo veremediniz. Bu durumda tokluk zamanlarında ipin ucunu kaçırmış olabilirsiniz. Yağ ve karbonhidrat alımını azaltın, protein içeren az yağlı gıdalara yönelin ve daha çok su için.



Aralıklı oruç diyetinde size hangi yiyecekleri tüketmeniz gerektiği söylenmiyor, katı yasaklar yok! Ama açlıkla geçirilmesi gereken sürelerle disiplinli bir şekilde uymanız gerekiyor.

“Yemek stilisti her türlü lezzetin makyözüdür...”

Yemek Stilisti ve Tarif Danışmanı İnci Bak ile yoğun temposunda bir araya geldik ve çok keyifli bir sohbet gerçekleştirdik.



İnci Bak, işini aşkla yapan bir yemek stilisti ve tarif danışmanı. Aşçılıktan emekli İzmirli bir anne ve babanın kızı olarak çocukluk dönemlerinden beri mutfakta zaman geçiriyor. Dolayısıyla yemek pişen evde aşkın hiç bitmediğine bizzat şahit olmuş. O bazen bir kitabın üretiminde, bazen bir reklam çekiminde, bazen bir Ferzan Özpetek filminde, bazense bir derginin sayfalarında kendi tabiriyle yemeklere makyaj yapıyor.

Yemek stilisti kimdir? Neler yapar?
Öncelikle bir yemek stilisti her çeşit yemeği yapabilen, bilen, çözüme odaklı çalışan kişidir. Yemek stilisti gıda fotoğrafçılarıyla, sanat yönetmenleriyle, yönetmenlerle, prodüksiyon ve yapım şirketleriyle işin yapısına göre üreten, çözüm ortağı olarak çalışan kişidir. Bu, bir yemek kitabının üretimi ve stilistiği

olabilir. Bir reklam filminin yemeklerinin yapılması, üretimi ve stilistiği ya da bir restoranın menüsüyle ilgili işletmecisiyle ve şefiyle birlikte ortak bir çalışma olabilir. Bir yemek dergisinin advertorial sayfalarını hazırlamak için aranan kişi de olabilir. Bunun dışında senaryo gereği çok lezzetsiz garip bir yemeği inşa eden bir kişi de olabilir. Her çeşit yemeğin makyözüdür aslında.

Sizin mutfığa olan ilginiz nasıl başladı?
Mutfığa olan ilgim çocuk yaşlardan itibaren başladı. Mesleği aşçılık olan anne ve babanın çocuğuyum. İkisi de aşçılıktan emekli oldular. Babam İzmir’de bir esnaf lokantasında uzun yıllar aşçılık yaptı. Genlerime borçluyum diyebilirim.

Sektörle yollarınız nasıl keşşti?
Çok erken bir yaşta evlendim. 22 ya-

şında oğlum dünyaya geldi, hemen iki yıl sonra da kızım. Yani 25 yaşında iki çocuk annesiydim. Çocuklarımı kendim büyüttüm. Kızım beş yaşına gelince yarım kalan eğitimime devam etme kararı aldım. İlgimi çeken bölüm sinema-televizyon bölümüydü. Sınava hazırlanarak istediğim bu bölüme girdim. Öğrenci arkadaşlarım benden 10 yaş kadar küçüktü. Evde çocuklarıma ne yapıyorsam, arkadaşlarıma da getirmeye başladım. Hocalarımdan biri staj için beni bulaşık deterjanı reklamına gönderdi. Bundan 20 yıl önceydi. Reklamın senaryosunda çok kirli bir tava olması gerekiyordu. Tavayı kirletmek için İngiltere’den bir yemek stilisti geldi. Türkiye’de yemek stilisti yok denecek kadar azdı. O zaman bana bu meslek çok havalı geldi ve “Bunu neden ben yapmayayım?” dedim. Sürecim böylece başladı.



Yemek stilisti gıda fotoğrafçılarıyla, sanat yönetmenleriyle, yönetmenlerle, prodüksiyon ve yapım şirketleriyle işin yapısına göre üreten, çözüm ortağı olarak çalışan kişidir.



“Hastalıklardan korunmak, hastalanmamak için yapabileceğimiz en kolay şey mevsiminde sebze, meyve ve balık tüketmek. Bu çok önemli. Örneğin günlük hayatımda, kışın ortasında bana patlıcanlı bir yemek yaptıramazsınız.”

Hayatınızda yaptığınız ilk yemeği hatırlıyor musunuz?

Hatırlamaz olur muyum! Ben yemek değil de bir menü hazırlamıştım; İzmir köfte, havuçlu piring pilavı, çoban salata.

Bir çalışma gününüz nasıl geçiyor?

Bir reklam filminde çalışacaksam senaryoyu okuyorum ve kendi hazırlıklarımı yapmak için senaryoya göre sorularımı hazırlıyorum. Sorularımı hazırladıktan sonra çekim ekibiyle paylaşıyorum. Yemeklere karar veriliyor. Yemeklerin prova çekimleri için bu defa stüdyoda hazırlıklarım başlıyor. Alışveriş listesi hazırlıyorum, yemeklerimin üretimini yapıyorum, gerekirse fotoğrafçılarla prova

çekimlerini yaparak yönetmen ve rejisiyle senaryoya göre yemeklerin sunumunu paylaşıyorum. Ve sonra asıl çekim günü hazırlıkları başlıyor. Çekimden bir gün önce sabah saatlerinde alışverişe çıkıyorum. Büyük marketler, mahalle marketleri, mahalle manavı, semt pazarı, Eminönü, halden siparişler, fırın, mahalle kasabı gibi yerleri belirleyip listelerimi hazırlıyorum. Sonra stüdyoda yapılacak ön hazırlık işlerini listeliyorum.

Mesela bulgur pilavı yapacaksam nohutların rengini kabukları çıkmadan, parçalanmadan, önceden deneyimlerime ve notlarıma göre pişiriyorum. Hayat nasıl matematikse bizim işte de aynı

şekilde oluyor. İş asla doğaçlamaya ve şansa bırakmıyorum.

Peki doğaçlama yapmanızı gerektiren durumlar olmuyor mu?

Doğaçlama en beklenmedik durumlarda elbette ki karşınıza çıkabiliyor. Hızlı ve pratik olmak gerekiyor bu durumlarda. Bulguru kaç saat ılık suda bekleteceğim, kaç kez yıkayacağım, hangi suyla hangi seviyede kaç dakikada haşlayacağım, renginin bulgurdan ayrışması için nohuda güzel renk veren zerdeçalın gramajı ne olmalı, kaç dakika haşlayıp suyun içinde kaç saat o haliyle bekletilmeliyim? Bunlar tesadüfen veya hissederek olmuyor. Önceden denenmiş



ve not alınmış olmalı. Ön hazırlıklarım ne kadar eksiksiz ve kusursuzsa çekimde o kadar kolay yol alıyorum. Bir günlük bir reklam filminde bizim mesaimiz ortalama 18 saat sürüyor.

En çok ne tür yemekleri yapmaktan ve sunmaktan keyif alıyorsunuz?

Pazar günü kahvaltılarını, yöresel kahvaltılar, dünyadan kahvaltı seçenekleri, yeni nesil kahvaltılar, anam babam usulü kahvaltılar... Kahvaltı benim için çok ayrı bir yerde.

Yerel, taze ürünler ve mevsiminde yemek... Sizin için ne ifade ediyor?

Günlük hayatımda, kışın ortasında pat-

lıcanlı bir yemek yaptıramazsınız bana. Hastalıkların kol gezdiği bir dönemdeyiz maalesef. Fast-food kültürü çok yaygın; insanların kolayına geliyor hızlı beslenme. Birey olarak hastalıklardan korunmak, hastalanmamak için yapabileceğimiz en kolay şey mevsiminde sebze, meyve ve balık tüketmek.

Sizce “iyi yemeğin” sırrı nedir?

Mevsime özel taze ürünler, doğru malzeme ile yapılan yemekler, hayatınızı kolaylaştıran ve sevdiğiniz bir mutfağınızın olması diyebilirim.

Ferzan Özpetek’in iki filmindeki şahane sofranın mimarı sizsiniz... Nasıl bir deneyimdi?
Ferzan Özpetek’in Karşı Pencere filminde, Glovanna karakterinin birbirinden şahane pastalar yaptığı bir sahne vardır. Ben o filmi sinemada seyrettiğimde, “Keşke Ferzan Özpetek’in bir sahnesinde çalışmış olsam” diye hayal etmişim. O kadar çok istemişim ki, hayaldi gerçek oldu. Yıllar sonra Ferzan Özpetek’le yollarımız kesişti ve İstanbul Kırmızısı’nda çalıştım. Cebimdeki Yabancı’da Sanat Yönetmeni Deniz Kobanay arayıp birlikte çalışmak istediklerini söyledi.

Filmde Ferzan Özpetek ve Serra Yılmaz’ın her birinin hikayesi olan şahane Türk yemekleri vardı. Perde pilavı, kavun dolması, topik gibi yaklaşık 30 çeşit yemekten söz ediyorum. Çekimler 14 gün sürdü. Yemek Stilisti Müşerref Kartaler ve Sevil Yücel’le birlikte üç kişilik bir ekiptik. Bizim için tam donanımlı bir mutfak kuruldu çünkü oyuncuların yemekleri yer gibi yapmamaları, gerçekten yemeleri gerekiyordu. Bazen kavun dolmasını günde üç kez yeniliyordu. Kaç kez bıldırcın yumurtası haşladığımızı sayamadık bile...



Vejetaryen beslenme türleri

“Vejetaryen” kelimesi çoğu kişiye et, tavuk veya balığın yer almadığı bir beslenme düzenini düşündürüyor. Ancak vejetaryen beslenmenin türleri içerdikleri ve içermedikleri gıdalara göre değişiklik gösteriyor.

Genel anlamıyla vejetaryenlik hayvansal gıdaların tüketilmemesine dayalı olan bir beslenme şekli... Ama kendi içinde çeşitleri var. Örneğin bazısı hiçbir hayvansal gıdaya el sürmüyor, bazısı sadece balık ya da yumurta tüketiyor. Gelin, geniş “vejetaryenlik” başlığının altındaki türlere hep birlikte göz atalım.

Lakto-vejetaryen:
Et, tavuk, balık ve yumurta beslenme düzeninin dışında. Süt, yoğurt, peynir, tereyağı gibi süt ve süt ürünleri ise beslenmeye dahil.

Ovo-vejetaryen:
Bu kişiler et, tavuk, deniz ürünleri, süt ve süt ürünleri tüketmiyor ancak yumurta yiyebiliyor.

Lakto-ovo-vejetaryen:
Bu beslenme düzeninde et, tavuk, balık yer almıyor; süt ve ürünleri ile yumurta ise serbest.

Vegan: Vegan beslenmede hiçbir hayvansal besin ve ürün tüketilmiyor.

Vegan beslenme ve B12 vitamini

B12 vitamini kırmızı kan hücrelerinin üretimi ve anemiyi önleme konusunda çok büyük önem taşıyor. Neredeyse sadece hayvansal ürünlerde bulunduğu için vegan beslenmede B12 vitamini yeterli miktarda almak zor olabiliyor. Bununla birlikte veganlarda B12 vitamini eksikliği hemen tespit edilemeyebiliyor. Çünkü bu beslenme düzeni folik asit açısından zengin; aşırı folik asit tüketimi ise B12 eksikliğinin yarattığı semptomları maskeliyor. Bu nedenle veganların vitamin takviyeleri ve vitamin bakımından zengin tahıllar ile bu desteği alması gerekiyor.



Fleksitaryen:
Yarı vejetaryen anlamına geliyor. Bu kişiler ağırlıklı olarak vejetaryen besleniyor ancak ölçülü olarak hayvansal ürünler de tüketiyor.

Peskateryan:
Et, tavuk, yumurta, süt ve süt ürünleri bu kişilerin beslenme düzeninde yer bulmuyor; balık ise tüketilebiliyor.

Aslında beslenme düzeninizin içeriği vücudunuzun ihtiyaç duyduğu besinler konusunda size yol gösteriyor. Genel olarak beslenme düzeninizin kalsiyum, D ve B12 vitamini, protein, Omega-3 yağ asitleri, demir, çinko gibi vücudun ihtiyaç duyduğu vitamin ve mineralleri yeterli şekilde sağladığından emin olmalısınız. Bunun için gerekirse bir beslenme uzmanından destek almaktan çekinmeyin.



Madımak otu baharda şifa dağıtıyor



Anadolu'da doğada kendiliğinden yetişen ve bahar aylarının göz bebeği olan madımak hem faydalı hem de çok lezzetli bir ot!

Madımak otu kuzukulağigiller familyasının bir üyesi. Farklı yörelerde keçi memesi, kuş ekmeği, çoban ekmeği, söğüt otu, badıma, madımalak olarak da biliniyor. İç Anadolu'da yaygın olarak yetişen madımağın asıl merkezi ise Sivas ve Tokat.

Bahar aylarıyla birlikte doğada kendiliğinden yetişen madımak Nisan ayında toplanmaya başlıyor. Hazırlanma aşamasında madımağın kök kısımları kesilip araya karışmış yabani otlar ayıklanıyor. Ardından sert uç kısımları kesiliyor. Bu aşamadan sonra madımağın iyice yıkanıp doğranıyor. Sonrası damak zevkinize kalıyor: İsterseniz zeytinyağlı, pastırmalı, pirinçli, yumurtalı olarak pişirebilir;

isterseniz yoğurtla veya salatada tüketebilirsiniz. Ayrıca börek harçlarına da ekleyebilirsiniz. Nisan ve Mayıs aylarında, yani en taze zamanında lezzet dolu seçeneklere sahip madımağın gücünden mutlaka faydalanmanızı öneriyoruz.

Madımağın sağlığa da pek çok faydası var. Her şeyden önce güçlü bir antioksidan olarak vücudu serbest radikallere karşı koruyor ve damar sertleşmesine karşı koruma sağlıyor. Kan şekerini dengeliyor. İdrar söktürücü özelliği ile böbrekleri temizliyor. Antiseptik özelliği madımağa mide ve bağırsakta oluşabilecek rahatsızlıkları önleme yeteneği veriyor, bu sebeple çay olarak da tüketiliyor.

Stresi gideren 5 uçucu yağ

Lavanta

Uçucu yağlar arasında çok popüler olan lavanta hoş kokusuyla yüzyıllardır çeşitli amaçlarla kullanılıyor. Genelde stresi, gerginliği, uykusuzluğu gidermek, kısacası rahatlamak için tercih ediliyor. En ideal kullanım şekli ise avucunuza birkaç damla damlatıp koklamak. Bunun yanı sıra yapılan bazı araştırmalara göre lavanta uçucu yağının saç dökülmesine, iştah kaybına, mide bulantısına da faydası var. Gereken durumlarda antiseptik olarak da kullanılabilir.



Gül

Bir diğer popüler aroma ise gül uçucu yağı... 2009 yılında Natural Product Communications tarafından yapılan bir araştırma cilt yoluyla plasebo yerine gül uçucu yağı alan grubun daha fazla rahatlama hissettiğini gösteriyor; bu grubun kan basıncında düşüş görüldüğünü ortaya koyuyor. Banyo suyunuza birkaç damla ilave ederek gül uçucu yağının gücünden faydalanabilirsiniz. Bu yağın biraz pahalı olmasının nedeni 30 ml. için 60.000'e yakın gül kullanılması!



Biberiye

Biberiye uçucu yağının sindirim sorunlarını rahatlatmak, kan akışını hızlandırmak, kepek problemini gidermek, ağrıları azaltmak gibi pek çok faydası mevcut. Aynı zamanda bir dezenfektan olarak da görev yapan biberiye yağının stres üzerinde de olumlu etkileri var. Örneğin 2007 yılında yapılan bir çalışma biberiye uçucu yağının tükürükteki kortizolü düşürdüğünü gösteriyor. Kortizol fazlalığı öğrenme ve hafıza gücünü, kilo alımı, kolesterol ve kalp sorunlarıyla ilişkilendiriyor. Aynı çalışma uçucu yağları koklamanın ve bu yağlarla vücuda masaj yapmanın bağırsaklık sistemini güçlendirdiğini ortaya koyuyor.



Frankincense

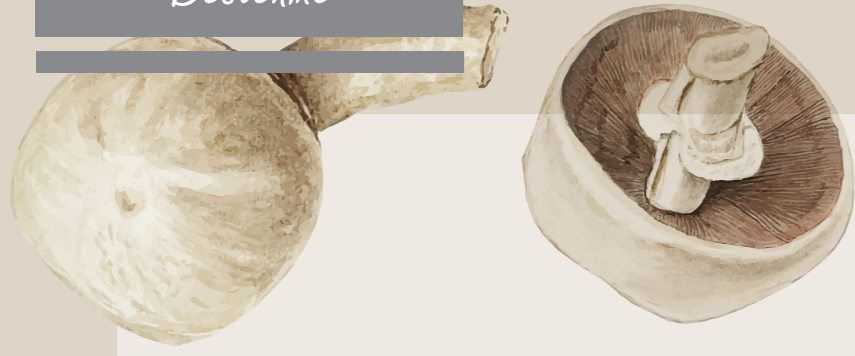
Yüzyıllardır tıbbi amaçla kullanılan frankincense uçucu yağı özellikle yatıştırıcı etkisiyle öne çıkıyor. Rahatlatıcı kokusu sayesinde endişe, öfke ve stres gibi durumlarda fayda sağlıyor; ayrıca solunum sıkıntılarını gidermeye ve cildi onarmaya da yardımcı oluyor. Bu etkilerden faydalanmak için birkaç damla frankincense uçucu yağını cildinize uygulayabilir ya da koklayabilirsiniz.



Limonotu

Limonotu uçucu yağı özellikle Avrupa'da stres ve endişeyi gidermek için kullanılıyor, bununla birlikte tıbbi amaçlı kullanımı Orta Çağ'a kadar uzanıyor. Bitki ekstraktı üzerine faaliyet gösteren Fransa merkezli Berkem isimli şirket tarafından yapılan bir çalışmada, 15 gün boyunca limonotu kullanan kişilerde anksiyete ile bağlantılı şikayetlerde %72 oranında azalma görüldü. Jojoba veya Hindistan cevizi yağı gibi bir taşıyıcı yağla limonotu uçucu yağı ekleyerek cildinize masaj yapabilirsiniz.





Mantar etin yerini tutabilir mi?

Mantar, bitkisel protein açısından oldukça zengin bir kaynak. C vitamini, potasyum, fosfor, demir, folik asit, çinko ve lif bakımından da zengin. Peki protein deposu mantar etin yerini tutabilir mi?

Uzmanlar sağlıklı beslenmek için dört temel besin grubundan da tüketmenin önemine sürekli vurgu yapıyor. Mantar sebze grubunda yer alıyor, yani et grubu bir besin değil. Burada ayırt edilmesi gereken temel nokta şu: Et hayvansal kaynaklı, mantar ise bitkisel kaynaklı protein sağlıyor. Peki bu ikili neden birbirinin yerini almaya çalışıyor?

Aslında rekabetin temel nedeni hayvansal gıda tüketildiğinde proteinle birlikte yağ da alınması; mantarın ise yağ içermemesi.

Mantar çok faydalı ama...

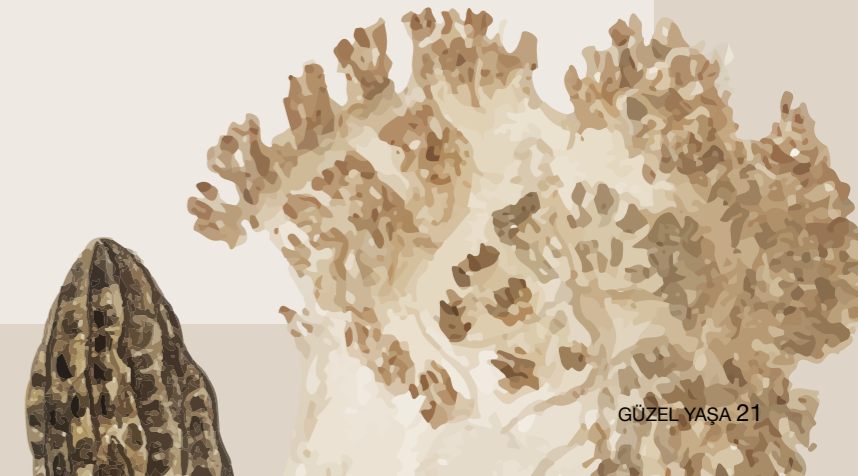
Amerikan Kanseri Araştırmaları Merkezi Beslenme Uzmanı Karen Collins besinsel açıdan bakıldığında mantarın etin yerini

Umami tatlı, ekşi, acı ve tuzlu ile birlikte beş temel tattan biri... Japonca bir kelime ve "hoşa giden, iştah açıcı tat" şeklinde çevrilebiliyor. Mantarın da umami seviyesi son derece yüksek.

tutamayacağını çünkü mantarın içindeki protein miktarının ve kalitesinin etle eşdeğer olmadığını; ayrıca demir, çinko ya da B 12 vitaminini de karşılaştırılabilir miktarda sağlamadığını söylüyor. Tabii mantarın faydalı bir sebze olduğunu söylemeyi de ihmal etmiyor. "Doğranmış ya da dilimlenmiş bir bardak mantardaki 15 kalori besinsel olarak önemli faydalar sağlıyor. Örneğin kronik hastalık riskini azaltmada etkili bir antioksidan olan selenyum açısından iyi bir kaynak. Mantarın "etsi" bir dokusu var; acı, ekşi, tuzlu ve tatlı dışındaki tat olan "umami" açısından da zengin. Yüksek miktarda et içeren yemeklerde, lezzetten ödün vermeden kaloriyi düşük tutmak için etin dörtte bir ile yarisını mantarlarla değiştirmek mümkün."

Peki ya et yemeyenler?

Karen Collins bir tarifteki kırmızı et ya da tavuğun yerine mantar koyarak vejetaryen bir lezzet yaratabilmenin de mümkün olduğunu söylüyor ve önemli bir uyarıda bulunuyor. "Bu durumda hazırladığınız yemeğin fazladan iyi bir protein kaynağı, örneğin en az yarım bardak kuru fasulye ya da çeyrek bardak kuru yemiş içerdiklerinden emin olmanız gerekir."



Noodle

Uzak Doğu mutfağının vazgeçilmez lezzetlerinden noodle, farklı çeşitleriyle damaklarda şölen yaratıyor. Noodle çeşitlerinin yanı sıra, size enfes bir hindili noodle tarifi de veriyoruz!

Noodle, Çin'de M.Ö. 206 - M.S. 220 tarihleri arasında hüküm sürmüş Han Hanedanı'na kadar uzanan köklü bir geçmişe sahip. Dolayısıyla Çin'deki kültürel geleneklerin önemli bir yansıması. Çin'de şekline, içinde kullanılan baharatlara, pişirme tarzına göre sınıflandırılan pek çok noodle çeşidi var. Çoğu yerel özelliklerle de zenginleştiriliyor. Sanayi devrimi ve gıda endüstrisinin gelişimi ile el yapımı noodle sanatı yerini seri üretime bırakmış durumda. Bununla birlikte hazır noodle'ların ortaya çıkışı ve seri şekilde üretimi ile noodle bugün tüm dünyada yoğun ilgi görüyor. Diğer kültürlerde zamandan kazanmak isteyenlerin tercihi haline gelen noodle Çin mutfağında ve geleneklerinde ise hala baş tacı.

Binbir çeşit noodle

Asya mutfağını yansıtan ürünlerin satıldığı gurme marketlerde pek çok noodle çeşidini rahatlıkla bulabilirsiniz.

- **Pirinç çubuğu:** Pirinç unu kullanılarak yapılan pirinç çubuğu sıcak suda yumuşatıldıktan sonra kullanılıyor.
- **Pirinç şehriyesi:** Aynı şekilde pirinç unundan hazırlanan bu noodle çeşidi ince bir kesime sahip. Özgün olarak 'vermicelli' olarak adlandırılıyor.
- **Shirataki noodle:** Uzak Doğu'da yaygın olan konjac bitkisinin kökünden üretiliyor.
- **Soba noodle:** Renginin diğer noodle'lara göre daha koyu olduğunu fark edeceğimiz bu noodle karabuğday unuyla yapılıyor ve ince yapılı bir tür olarak öne çıkıyor.
- **Udon noodle:** Kalın bir yapıya sahip olan bu noodle'in formülü buğday unu, tuz ve su karışımından oluşuyor.
- **Yumurtalı noodle:** En bilinen noodle çeşidi... Geleneksel bir tür olarak un ve yumurtadan yapılıyor.
- **Somen noodle:** Çok ince bir yapıya sahip bu noodle çeşidinin yapımında buğday unu kullanılıyor.

Hindili noodle

4 adet hindi göğüs etini minik kuşbaşı doğrayın. Geniş bir tavada 3-4 yemek kaşığı zeytinyağını ısıtın. Hindileri ekleyip soteleyin. Aynı bir tencerede noodle'ı pakette önerilen süreye göre pişirin. Hindilerin piştiği tavaya limon kabuğu rendesi, 1 tatlı kaşığı soya sosu, karabiber ve tuz ilave ederek birkaç dakika daha pişirin. Noodle'ı hindilerin üzerine ilave edip karıştırın. Aynı bir tavada hafifçe kavurduğunuz bir avuç kaju fıstığını noodle'ın üstüne serpiştirip servis yapın.



Yüzyılların favorisi:

Badem

“Gülğillere mensup prunoideae alt familyasından, meyvesi yenebilen küçük bir ağaç türü” tanımı kulağa biraz yabancı gelebilir ama aslında bu ağacın meyvesini çok yakından tanıyoruz: Badem.

Arkeolojik kazılara bakılırsa badem tüketilmeye başlanan en eski meyvelerden biri... Bu da demek oluyor ki bademin değeri ve sağlığa faydaları çok eski zamanlardan beri biliniyor. En çok sevilen ve tüketilen sağlıklı kuruyemişlerin başında gelmesi bir yana, bademin hayatımızdaki yeri bununla sınırlı değil. Badem sütü ve badem unu glutensiz oluşuyla son dönemlerde oldukça popüler; badem yağı ise kozmetik alanının ve cilt bakımının favorilerinden...

Gelelim, bademin faydalarına...

Bademin en ünlü faydası çalışmalarca kanıtlanan kolesterol düşürücü etkisi. Doymamış yağ asitleri açısından zengin olan bademin lif içeriği son derece yüksek. Çalışmalar yüksek kalori içeriğine rağmen bademin kilo vermeye yardımcı olduğunu söylüyor. Çünkü atıştırmalık olarak tüketilen badem açlık hissini bastırıyor gibi yeme isteğini de geciktiriyor. Diyet yapan kişiler her gün düzenli olarak bir avuç

badem tükettiğinde, toplam kalori alımını azaltmış oluyorlar. Badem ayrıca kalp ve beyin sağlığına destek oluyor, cilt üzerinde olumlu etkiler yaratıyor, kan şekeri seviyesini kontrol altına alarak diyabeti önüyor. Magnezyum ve potasyum içeriği bademi iyi bir diş ve kemik koruyucusu haline getiriyor. Sindirim sistemi ise bademi çok seviyor çünkü bu faydalı yemiş bağırsak florasındaki sağlıklı bakteri gelişimini teşvik ediyor.

Badem yağından gelen güzellik

Badem yağı tatlı ve acı olmak üzere iki türde

satılıyor. Tatlı badem yağı genelde taşıyıcı bir yağ olarak kullanılıyor çünkü antioksidan içeriyor ve cildin yumuşak kalmasına yardımcı oluyor. Hatta geleneksel Çin tıbbında egzama ve sedef gibi cilt hastalıklarını tedavi etmek için kullanıldığı biliniyor. Badem yağı hafif ve ciltte kolayca emilen bir yapıya sahip, dolayısıyla çay ağacı yağı ya da lavanta gibi antimikrobiyal uçucu yağlarla bir araya getirildiğinde gözeneklere nüfus ederek cildi temizlemeye yardımcı oluyor. Ayrıca masaj yapılarak uygulandığında kaş ve kirpiklerin canlanıp uzamasını sağlıyor.

Her gün bir avuç badem!

Uzmanlara göre her gün bir avuç badem yemek kötü kolesterolü belirgin şekilde düşürüyor ve kalp hastalığı riskini azaltıyor.

Kadim Kelle Paçadan, Modern "Turkish Cips" Girişimi

Kelle paça sevenlere müjde! Gıda Mühendisi Aslı Zuluğ, bildiğimiz kelle paçayı deyim yerindeyse uçurdu, teknoloji marifetiyle cips yaptı, gıda takviyesi olarak piyasaya sundu. Uluslararası alanda dikkat çekti, şimdi ver elini Silikon Vadisi diyor!



Aslı Zuluğ kimdir?

Özyeğin Üniversitesi'nde Gastronomi Mutfak Sanatları'nda doktora öğretim üyesiyim. Gıda mühendisiyim. Gıda mühendisliği bilerek ve isteyerek girdiğim bir meslek. Liseden mezun olduğumda mühendis olacağımı biliyordum. Ama hangisi olsam diye düşünürken, gıdanın benim için en uygun tercih olduğunu keşfetmişim. 4. yılın sonunda daha farklı şeyler öğrenmeliyim diyerek, yurt dışında gıda ekonomisi masterı yaptım.

Röportaj: Yaprak Özer

Geleneksel bir Türk tadını cipse çevirip paçayı herkes için enteresan bir gıda takviyesi yapmışsınız...
Fonksiyonel gıda diyelim. Çok daha geniş bir çerçeveye çizelim.

Görmediğimiz şekillerde kalp şeklinde paça var, hatta kuru eriklisi var...
Bu Pacha başka bir paça. Zencefil-limonlu mesela. Bir de ilk göz ağrımız yoğurtlu naneli. Mükemmel bir kombinasyon. Son olarak Pacha'nın dördüncü lezzeti. Acılı diye özetliyoruz ama içinde hem pancar turşusu hem de acının değişik tonları var. Paça, doğal bir kolajen ve protein deposu. Kemikler, kaslar ve cilt için birebir.

Kaslarda ne sağlıyor?

Kaslar, özellikle aktif spordan sonra yorulunca, bozulmaya ya da deformasyona eğilimli hale geliyor. Kolajenle ve proteinle bunu desteklediğimiz zaman daha güçlü bir şekilde kalabiliyor. O yüzden biz aktif spor yapan, "Iron Man" diye ifade ettiğimiz, yüksek performans gerektiren sporları takip eden bireylere şunu söylüyoruz: "Öncesinde karbonhidrat yönünden zengin beslenirken, sonrasında boşalan kaslarınızı, enerji depolarınızı proteinle doldurmanız gerekiyor." Bu, yerine koymak için mükemmel bir ürün. Kasları desteklemek ve o güçlü sabit tutabilmek için gerçekten önemli.

Peki ya cilt?

Kolajen, bir protein. Protein çok kompleks bir molekül. Beslenmemizin neredeyse %40'ını oluşturan, ana beslenme öğelerimizden biri. Karbonhidrat alıyoruz, protein alıyoruz, yağ alıyoruz. Bunlar makro besinler. Protein en önemlisi, vücudumuzun yapı taşı. Bir sürü farklı fonksiyona hizmet ediyor. Tam da bu önemli görevi yüzünden farklı yapılar, değişik formlarda... Derslerde "proteini 20 amino asitten oluşan bir alfabe gibi düşünelim" diyorum; değişik şekillerde birleştirip vücudumuzda ihtiyacımız olan yere koyuyoruz; örneğin saçımıza, tırnağımıza, kirpiğimize, cildimize...



Hedef kitlenizde çocuklar var mı?

Çocuğu birinci kategorinin bir alt kısmına koyalım. Yani kas ve kemik problemi yaşayan tüm çocuklar. Mesela oğlunuz var, 7 yaşında. Kolunu kırdı. Aslında tedavi olarak kelle paça çorbasından başka bir alternatif veremiyorlar. Çocuk da bunu eğer sabah akşam içmek istemiyorsa, neden cips olarak tüketmesin? Hem sağlıklı hem eğlenceli.

Siz patentini aldınız mı bu ürünün?

Evet. 2018 Mayıs ayında başvurduk. Biz bu hammaddeden bir cips üretiyoruz. Protein ve kolajence çok zengin. Oranlarımız belli. "Bu reçetede, bu üretim tekniği ile bu ürün bize aittir" diye patentliyoruz.

Pacha Chips şişmanlatır mı?

10 adet var bir pakette. Yaklaşık her biri 1 gram. 10 gr.'lık bir paket Pacha cipsi, yaklaşık 2 kase paça çorbasına denk geliyor, aldığınız protein ve kolajen yönünden. Bir paket, sadece 59 kalori. Bir dilim ekme de 60-65 kalori civarında. Yani 1 paket Pacha'yı salatanızın üzerine döktüğünüz zaman hem etli bir sa-

lata yemiş oluyorsunuz hem de kolajen ve gerekli proteini almış oluyorsunuz ve bunların hepsi sadece 60 kalori. Porsiyon, özellikle bir günlük diyetinizi hiç sarsmayacak ve sizin için maksimum emilimdeki kolajeni içerecek şekilde tasarlandı.

Hammaddesi kemik mi?

Paça... Etiyle birlikte. Sadece kemiği değil. Bu, aslında kolajen ve proteinin sıkıştırılmış hali. Gidip denetlediğim tedarikçilerim var. Çünkü benim kalitem, onların kalitesi. O yüzden dirsek dirseğe çalıştığımız bir ekip var orada da.

Paket içindeki ürün ne kadar paçadan oluşuyor?

Neredeyse yüzde 90'ı.

Pacha'ya nasıl bir ilgi oluştu?

"% 64 protein, % 10 kolajen içeren, doğal protein ve kolajen cipsi." Aslında iki tane negatiften bir pozitif çıkarmaya çalışıyoruz. Öncelikle paça, sonra da cips diyoruz. Bu, bizim şirketimizin motto'su. Sağlıklı olan her şey, lezzetsiz olmak zorunda değil. Pacha bunun ilk örneği.

"İlham aldığımız paça çorbasının istediğimiz özelliklerini, çok yüksek kolajeni ve proteini bir araya getirdik. İstemediğimiz özelliklerini yani çok yağlı ve kokulu oluşunu ise dışında bıraktık. Çorbacıda içeceğimiz süreci ortadan kaldırdık, arabamızın torpido gözünde ya da çantanızda tutabileceğiniz bir forma getirdik."

Kelle Paça teknolojiyle buluşuyor

2019 başında, TÜBİTAK'a, TÜBİTAK 1512 kodlu BIG projesi yazdık. Bireysel Genç Girişim... Kabul edildik. Türkiye'den sadece 146 proje kabul edildi ve Pacha bunlardan bir tanesi. Kurutma sürecindeki zamanı ve enerjiyi aşağıya indirmek teknolojimizi zenginleştiren şeyler. Herhangi bir kimyasal kullanmıyor olmamız bir diğer teknolojik yaklaşımımız. Yani gıdaya zarar vermeden, dokusunu hiç bozmadan ama istemediğimiz her şeyden kurtularak yarattığımız bir ürün.

Türkiye'den çıkan böyle bir start-up olarak, 2019 Eylül ayında Teknofest içerisinde take off'a katıldık. Bir Girişimci Zirvesi'ydi bu. Orada, Türkiye'deki en iyi 15 start-up'tan bir tanesiyiz. Ve Silikon Vadisi'ne gidiyoruz. Daha da enteresanı, San Fransisco'ya götürdükleri tek gıda start-up'ı biziz. Geri kalanların tamamı teknolojiye ilişkin. Bana "Hocam, ne yapacaksınız Silikon Vadisi'nde?" diyorlar. Gıda o kadar büyük bir alan ki Silikon Vadisi'nde çok gıda girişimi var. Amerika'daki organik, sağlıklı, fonksiyonel ürünler pazarına giriş bile bizim için önemli bir perspektif. O açıdan Silikon Vadisi'ne Pacha'yla gitmeyi çok önemsiyorum.

Kuşkonmazın Lezzet Sırrı

Mart ayında tezgahlarda belirmeye başlayıp haziran ayına kadar şık sofralarda yer bulan kuşkonmaz, düşük kalorisi ile diyetlerin de gözde besinlerinden...

Kuşkonmazın dünyada farklı çeşitleri var ancak bizim ülkemizde ağırlıklı olarak iki çeşidi yetiştiriliyor: Beyaz ve yeşil kuşkonmaz... Marmara ve Ege bölgelerinde ekimi yapılan bu sebzenin en yaygın ve görmeye alışık olduğumuz türü yeşil renkte. Mor olan kuşkonmaz ile İtalya gibi Akdeniz ülkelerinde karşılaşmanız mümkün. Daha önce denemeyenler için hemen belirtelim, kuşkonmazın meyvemsi bir tadı var.

Sağlığa çok faydalı!

Kalsiyum, magnezyum ve demir gibi elementler içeren kuşkonmaz B ve C vitaminlerince hayli zengin. Soğuk algınlığı, öksürük gibi rahatsızlıklara karşı da faydalı bir besin. Lif içeriği yüksek olan kuşkonmazın sindirim sistemini rahatlattığı biliniyor; ödem atmak ve hazımsızlık için birebir. Kuşkonmazın en önemli özelliklerinden biri de kalp dostu olması... Kanı temizleme özelliği ile karaciğere olumlu etkileri bu sebzeyi mevsiminde bolca tüketmeniz için sayabileceğimiz etkenler arasında. Bu noktada önemli bir uyarı yapmakta fayda var. Uzmanlar böbrek hastalarının kuşkonmaz tüketmesini önermiyor.

Satın alırken...

Kuşkonmazın taze olduğunu bükülemeyecek kadar sert ve tek renkte olmasından anlarsınız. Kuşkonmaz tazeliğini toplandığı gibi kaybetmeye başlar, dolayısıyla satın aldıktan sonra vakit geçirmeden tüketmeniz gerekir. Buzdolabında tazeliğini 4 güne yakın koruduğunu söyleyebiliriz.

Pişirmeye hazırlanırken...

Genelde demet halinde satılan kuşkonmaz kumlu topraklarda yetişen bir sebze olduğu için öncelikle soğuk suyun altında iyice temizlemeniz gerekir. Kuşkonmazlarınızı pişirme işlemine nasıl hazırlayacağınız ise boyutlarına göre değişiklik gösterir. Genel yöntem şudur: Yıkayıp temizlenen kuşkonmazların alt kısımları bıçak yardımıyla kesilir. Daha sonra sebze soyacağı yardımıyla uçtan aşağı doğru soyulur. Daha büyük boyuttaki kuşkonmazların alt kısımları fazla çiğneme gerektiren ve odunsu bir yapıya sahip olabilir; aklınızda bulunsun.



Kuşkonmazlı somon

Malzemeler

1 porsiyon derisi alınmış somon fileto • 1 demet kuşkonmaz • 1 tutam dereotu • 1 diş sarımsak • 1 adet limon • Zeytinyağı • Tuz • Karabiber

Kuşkonmazları yıkayıp temizleyin. Alt kısımlarını bıçakla kesin, ardından sebze soyacağı yardımıyla uçtan aşağı doğru soyun. Bir fırın kağıdının ortasına kuşkonmazları yerleştirin. Sarımsakları soyup havanda dövün. Küçük bir kaptaki zeytinyağını sarımsakla karıştırın; tuz, karabiber ekleyip bu karışımı kuşkonmazların üzerine gezdirin. Somon filetoyu tuz ve karabiberle tatlandırdıktan sonra kuşkonmazların üzerine yerleştirin. Üzerine dereotu ve 2 dilim limon koyarak fırın kağıdını paket haline getirin. Fırına koyup 20-25 dakika pişirin.

Sebzeli Kışlar

Çay saatlerinde konuklarınıza mevsim sebzeleriyle hazırlanmış lezzetli kışlar servis etmeye hazır mısınız?



Kış hamuru

Malzemeler

75 gr. soğuk tereyağı (küp kesilmiş) • 1 su bardağı un • 3-4 yemek kaşığı buzlu su • Tuz

Tereyağı, un ve tuzu mutfak robotunda karıştırın. Buzlu suyu azar azar ekleyip karıştırmaya devam edin. Hamuru streç filme sarın ve buzdolabında 30 dakika bekletin. Tart kalıbını hazırlayın. Hamuru merdaneyle kalıptan biraz daha büyük olacak şekilde açın. Kış hamurunu kalıba yayın. Kenardan taşan hamur parçalarını bıçakla alın. Tartın üzerini çatalla delin. Üzerine fırın kağıdı serin ve ağırlık yapması için üzerine bakliyat yerleştirin. Hamuru 180 derecede 15-20 dakika pişirin. Bakliyatları fırın kağıdıyla birlikte alıp hamuru 10 dakika daha pişirmeye devam edin.



Kabaklı Kış

Malzemeler

Kış hamuru • 3 adet büyük boy kabak
1 adet yumurta • 1 adet yumurtanın beyazı
300 gr. kaşar peyniri (rendelenmiş)
1 su bardağı krema • Tuz • Karabiber
Kıyılmış dereotlu

Kış hamurunu yandaki tarife göre hazırlayın. Kabakları yıkayıp halka halka kesin. Kaşar peyniri ile kremanın yarısını karıştırıp kış hamurunun üzerine yayın. Ardından kabakları dizin ve dereotunu serpin. Yumurta, yumurta beyazı ve kalan kremayı bir kaptaki karıştırın. Bu karışımı kabakların üzerine gezdirip tuz, karabiber ile tatlandırın ve kabaklar kızarana dek pişirin. Fırından alın ve üzerine kalan kaşar peynirini serpin. 5 dakika daha pişirip fırından alın. Dilimleyerek servis yapın.

Ispanak, kabak, mantar... Farklı sebzelerle hazırlayacağınız enfes kışlar konuklarınızdan tam not alacak!

Mantarlı Kış

Malzemeler

Kış hamuru • 600 gr. mantar • 1 adet soğan
3-4 yemek kaşığı kaşar peyniri rendesi
Zeytinyağı • 1 çay bardağından biraz fazla krema
1 adet yumurta • Karabiber • Maydanoz

Kış hamurunu yukarıdaki tarife göre hazırlayın. Mantarları temizleyip dilimleyin. Soğanı soyup incecik kıyın. Her ikisini de bir tavaya alıp mantar suyunu çekene kadar zeytinyağında kavurun, ardından ılınması için bir kenara alın. Mantar soğan karışımının içine kaşar peyniri rendesi, karabiber, krema ve yumurtayı ekleyip karıştırın. Kış hamurunun üzerine harcı yayın ve fırına verin. Kaşar eriyince fırından alın. Üzerine maydanoz serpip servis yapın.



Peynirli Ispanaklı Kış

Malzemeler

Kış hamuru • 750 gr. ispanak (doğranmış)
300 gr. tulum peyniri • 1 yemek kaşığı tereyağı
1 paket krema • 1 adet yumurta
Tuz • Karabiber • Pul biber • Kaşar peyniri rendesi • Taze soğan

Kış hamurunu yandaki tarife göre hazırlayın. Bir tavada tereyağını eritin, ispanakları ekleyip soteleyin. Pul biber, tuz, karabiber ile tatlandırıp soğumaya bırakın. Sonra tulum peyniri, krema ve yumurtayı ilave edip harcı karıştırın ve hamurun içine yayın. 170 derecede 15 dakika pişirin. Kaşar peyniri serpiştirip 5 dakika daha fırında tutun. Taze soğan serpin ve dilimleyerek servis yapın.



Bahar aylarının gözbebeği olan çilek mis gibi kokusu ve iştah açan görüntüsüyle bize “tatlı tatlı” gülümsüyor.

Çilekli tartölet

Malzemeler

Krema için: 3 su bardağı süt • 3-4 tatlı kaşığı un • 1 adet yumurta sarısı
4 yemek kaşığı toz şeker • 1 tatlı kaşığı buğday nişastası • 1 tatlı kaşığı tereyağı
100 gr. labne peyniri

Tartölet hamuru için: 2 su bardağı un
4 yemek kaşığı pudra şeker
125 gr. tereyağı • 1 adet yumurta
1/2 paket kabartma tozu

Süsleme için: 300 gr. çilek

Hamur: Unu bir karıştırma kabına alın ve ortasına çukur açın. Bu çukura tereyağı, yumurta, pudra şeker ve kabartma tozunu koyun. Malzemeleri elinizle iyice yoğurun. Streç filme sarıp buzdolabında 45 dakika dinlendirin. Ardından merdaneyle açın. Bir su bardağıyla hamurdan parçalar kesin. Bu hamurları küçük tartölet kalıplarına yayın. Fazlalıkları alıp hamurların üstünü bıçakla delin. Hamurları 180 dereceye ayarladığınız fırında pişirin.

Krema: Süt, un, yumurta sarısı, nişasta ve şekerini bir tencereye alın; kısık ateşte sürekli karıştırarak pişirin. Kıvamını bulan muhallebiyi ocaktan alın. Tereyağı ve labne peynirini ilave edip mikserle karıştırın. Muhallebiyi soğumaya bırakın.

Tartölet hamurlarını kalıplarından çıkartın. Kısa bir süre dinlendirin, ardından hazırladığınız muhallebiyi içlerine paylaşın. Çilekleri büyüklüklerine göre ikiye ve dörde kesin. Tartöletleri çilekle süsleyip servis yapın.



Pınar Labne'li çilekli mini pasta

Malzemeler

200 gr. Pınar Labne • 200 ml. Pınar Krema
Rondodan geçirilmiş 1,5 lt su bardağı Hindistan cevizi
Yarım su bardağı dolusu pudra şeker • 3-4 adet çilek
• 1 yemek kaşığı damla çikolata

Kek için: 1 adet pastaban • 1 çay bardağı ılık su
• 1 yemek kaşığı şeker (pastabanı ıslatmak için)

Pastabanları kalp kalıpla kesin. Üstlerini şekerli su ile ıslatın. Çilek ve damla çikolata hariç, tüm malzemeyi bir kasede iyice karıştırın. Minik minik doğranmış çilekleri ve damla çikolatayı ilave edin, tekrar hafifçe karıştırın. Pastabanların üzerine hazırladığınız Pınar Labne'li çilekli kremadan paylaşın. Buzdolabında 1-2 saat kadar soğutup servis yapın. Arzu ederseniz üzerlerini çileklerle servis öncesi süsleyebilirsiniz.

Krema dolgulu çiçekler

Malzemeler

500 ml. süt • 1/2 su bardağı nişasta • 1 çay bardağı toz şeker • 1 paket vanilya • 75 gr. tereyağı
1 paket krem şanti • 400 gr. büyük boy çilek

Süt, toz şeker ve nişastayı bir tencereye alıp muhallebi kıvamına gelene kadar pişirin. Ocağın altını kapatın, ardından tereyağı ve vanilyayı ekleyip iyice karıştırın. Soğuduktan sonra içine krem şantiyi ekleyin ve iyice çırpın. Çilekleri enlemesine dört eşit parçaya bölün. Her bir katın içine eşit miktarda kremadan koyup üzerini kapatın ve servis yapın.



Kuruyemiş zengin salatalar



Badem ve kabak çekirdekli kıvırcık salata

Malzemeler

½ adet kıvırcık salata • ½ adet kırmızı lahana
1 adet elma • 250 gr. kurutulmuş yaban mersini
1 avuç badem • 1 avuç kabak çekirdeği içi
½ çay bardağı zeytinyağı • Limon suyu • Tuz



Kıvırcığı yıkayıp kuruttuktan sonra doğrayın. Kırmızı lahanayı yıkayın, ardından rendeleyin veya ince ince kesin. Derin bir kaba alıp tuz ile birlikte iyice ovun. Bu sırada üzerine bir miktar limon suyu ilave edin. Elmayı dilimleyin. Bademleri ikiye kesin. Bir salata kasesine kıvırcık ve lahanayı koyun. Üzerine elma dilimleri, yaban mersini, badem ve kabak çekirdeği içi ekleyin. Zeytinyağı, limon suyu ve tuzu karıştırın. Sosu salatanın üzerine gezdirin, güzelce harmanlayıp servis yapın.

Yaban mersini: Kan şekerini düzenleyerek kalp ve beyin sağlığını korumaya yardımcı olur. Sindirim sistemini düzenlemeye katkı sağlar. Doğal bir antioksidandır.

Badem: Kan basıncını düzenleyerek bağışıklık sistemini güçlendirmeye yardım eder. Lif içeriği ile sindirim sistemine destek olur. Kansızlıkla mücadelede katkı sağlar.

Kabak çekirdeği içi: Omega-3 ve protein deposudur. Karaciğer ve böbrek fonksiyonlarını iyileştirmeye destek verir. Melatonin ve serotonin hormonlarının artmasını sağlar.

Kuruyemişlerin sayısız faydası taptaze bahar salatalarına hem sağlık hem lezzet katıyor. Enerjik bir öğün için mutlaka denemenizi öneriyoruz.



Kaju fıstıklı salata

Malzemeler

3 adet salatalık • 4-5 yaprak kırmızı lahana • 1/4 demet maydanoz
6-7 yaprak kıvırcık salata • 2-3 yaprak göbek marul • 5-6 adet kiraz domates
100 gr. kaju • Kavrulmuş susam • ½ çay bardağı zeytinyağı • Limon suyu • Tuz

Salatalıkları yıkayıp dilimleyin. Kırmızı lahanayı yıkayıp doğrayın. Derin bir kaba alıp tuz ile birlikte iyice ovun. Bu sırada üzerine bir miktar limon suyu ilave edin. Maydanoz yapraklarını saplarından ayırıp yıkayın. Kıvırcık salata ve göbek marulu yıkayıp kabaca doğrayın. Domatesleri ikiye kesin. Tüm malzemeyi bir salata kasesine alın. Kaju ve kavrulmuş susamı üzerine serpiştirin. Zeytinyağı, limon suyu ve tuzu karıştırarak hazırladığınız sosu salatanın üzerine gezdirin, güzelce harmanlayıp servis yapın.

Kaju fıstığı: Kalp dostudur. Vücutta bulunan toksinlerin atılmasına yardımcı olur. Kemik sağlığına katkıda bulunur. Kilo vermeyi kolaylaştırır. Baş ağrısına iyi gelir.



Haydi çocuklar sofraya, protein zamanı!

Protein zengini enfes tarifleri birkaç küçük dokunuşla eğlenceye dönüştürebilir, çocuklarınızın öğünlerine neşe ve keyif katabilirsiniz.



Mercimek çorbası

Malzemeler

5 yemek kaşığı zeytinyağı • 1 adet soğan
1 adet havuç • 1 adet patates • 1 yemek
kaşığı salça • 1,5 su bardağı kırmızı mercimek
5 su bardağı sıcak su • 3-4 yemek kaşığı
krema • Tuz • Karabiber

Mercimeği yıkayıp süzün. Soğan, patates ve havucu temizleyip soyun ve iri parçalar halinde doğrayın. Zeytinyağını derin bir tencereye koyun. Soğanı tencereye ekleyip karıştırarak kavurun. Ardından havuç ve patatesi ekleyip karıştırmaya devam edin. Mercimeği ve salçayı ilave edip tekrar karıştırın. Suyu koyun ve tencerenin kapağını kapatıp 20-25 dakika pişirin. Çorba piştikten sonra pürüzsüz bir kıvam alması için el blenderinden geçirin. 5 dakika daha pişirdikten sonra ocaktan alın. Kremayı bir kase içinde karıştırıp çorbanın üzerine gezdirin. Çocuğunuza cazip gelmesi için kremayı örümcek ağı şekline getirebilirsiniz.



Balık kroket

Malzemeler

2 adet büyük boy patates (kabuğu soyulmuş ve haşlanmış) • 1 yemek kaşığı tereyağı • 1 yemek kaşığı süt • 4 adet mezgit fileto • 2 adet yumurta sarısı (çırpılmış) • 1 su bardağı galeta unu • Tuz • Karabiber Kızartmak için yağ

Balıkları 5-6 dakika haşlayın. Patatesleri çatalla püre yapın. Tereyağını ilave edip karıştırın. Sütü de ekleyin ve soğumaya bırakın. Püreyi baharatlarla tatlandırın. Balıkları patateslerle karıştırın. Patates-balık karışımı şekil alabilir kıvama geldiğinde balık formunda metal bir kalıpla kesin. Buzdolabında 15 dakika dinlendirin. Kroketleri sırayla yumurta sarısına ve galeta ununa bulayıp kızartın. Yanında sebzeyle servis yapın.

Eğlence yumurtası

Malzemeler

2 adet yumurta • 1-2 yemek kaşığı süt • 2 çay kaşığı tereyağı
2 yemek kaşığı kaşar peyniri rendesi • Tuz • Karabiber

Yumurtaları bir kasede çirpin. Sütü ilave edip köpürtmeden tekrar çirpin. Tereyağını teflon tavada eritin. Yumurta karışımını dökün, tuz ve karabiber ekleyin. Yumurtaları kısık ateşte pişirin. Ocaktan almadan hemen önce peyniri ilave edin ve hızlıca karıştırın. Yumurtayı çocuğunuza servis ederken salatalıktan göz, zeytinden göz bebeği, domatesten ibibik ve ayak yaparak bir civciv görünümü verebilirsiniz.



Şaşkın köfteler

Malzemeler

Pınar Hindi Misket Köfte
Süsleme için peynir, fesleğen, domates

Misket köfteleri önceden ısıtılmış yağsız tavada, orta ateşte sık sık çevirerek 11-13 dakika ısıtın. Eğlenceli bir sunum için köftelere peynirden göz, fesleğenden göz bebeği, domatesten ağız yapın. Yanında domates soslu spagetti ile servis edin.



Mutfak tutku ve sabır ister...

Meslekte 20. yılını geride bırakan deneyimli bir isimle, Danışman Şef Fehmi Samancı ile beraberiz. “Kendi içerisinde apayrı bir dünyadır” dediği mutfakta geçirdiği başarılarla dolu serüvenin kapılarını keyifli bir sohbetle aralıyoruz.



Fehmi Samancı aslında Marmara Üniversitesi Ekonomi mezunu... Lisans eğitiminin ardından ABD'ye gidiyor, 2003 yılında Northern Virginia Community College'da Mutfak Sanatları eğitimini tamamlıyor. Sonrası su gibi akıp geçiyor. Bu yıl meslekteki 20. senesi. Danışman şef olarak deneyimlerini yiyecek-içecek sektörüyle paylaşan Fehmi Samancı aynı zamanda başarılı bir eğitmen. Şef adaylarına iyi yemek yapmanın yanında sabrı, tutkuyu, pes etmemeyi, ürüne ve insanlara saygılı olmayı öğretiyor.

Mutfakla aranızdaki gönül bağı ne zaman oluştu?
Çocukluğumdan beri yemek yapma

merakım vardı. Profesyonel olarak yapmaya biraz geç başladım. Üniversite, hatta askerlik sonrası diyebilirim. Bu süreçte çok düşündüm, araştırdım ve imkanları zorlayarak ABD'ye gittim. Hem okula başladım hem de çalışmaya. Şu anda 20. senemdeyim.

Bu 20 seneye nasıl bir serüven sığdırdınız?

Restoran müdürlüğü, etkinlik yöneticiliği, chef de partie, demi-chef, head chef gibi farklı pozisyonlarda görev yaptım. Yurt dışından döndükten sonra Türk mutfağı üzerine çalışmaya başladım. Bu süreçte sektördeki eğitim eksikliği dikkatimi çekti ve yollarımız eğitim

kurumlarıyla kesişti. 2008-2011 yılları arasında İstanbul Culinary Institute'de Eğitmen Şef olarak çalıştıktan sonra, Yeditepe Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları bölümünde öğretim görevlisi/eğitmen şef olarak öğrencilerle buluştum. Profesyonel akademik kariyer 2013'e kadar sürdü. Sonrasında d.ream Akademi'de Yönetici Eğitmen Şeflik, ardından USLA'da Akademi Şefliği geldi. Şimdilerde Serbest Danışman Şef olarak yoluma devam ediyorum.

Peki “şeflik mi yoksa eğitmenlik mi?” diye sorsak...

İkisini de seviyorum. Ben öncelikle bir aşçıyım, 20 yılda öğrendiğim ve hala

öğrenmeye devam ettiğim bilgileri diğer insanlara en iyi eğitim yoluyla aktarabiliyorum. Ama mutfaktan ve şeflikten hiçbir zaman vazgeçmem çünkü yemek yapmayı seviyorum.

Üniversitelerde gastronomi bölümlerinin çoğalması hakkında ne düşünüyorsunuz?

Eğitim olanaklarının çoğalması sektör için çok olumlu. Ancak eğitimlerin kalitesi konusunda büyük sorunlar da mevcut. İyi aşçı olmak iyi eğitmen olmayı sağlamıyor maalesef. Eğitmenlerin hem saha tecrübesinin fazla olması hem de bilgi birikimlerinin dolu olması gerekiyor. Tabi ki en önemli öğrenciyle iyi iletişim.

Danışman şef olarak verdiğiniz hizmetler neleri kapsıyor?

Yiyecek-içecek sektörünün her alanında ihtiyaç duyulan danışmanlık hizmetlerini veriyorum. Sıfırdan restoran kurmaktan menü danışmanlığına, yeni bir konsept yaratmaktan maliyet muhasebesine kadar tüm konularda deneyimlerimi danışmanlık hizmetleri aracılığıyla insanlarla paylaşıyorum.

Başarılı bir şef olmanın sırrı nedir?

Hangi şefe sorsanız genelde alacağınız cevap “Pratik, pratik, pratik” olacaktır. En önemlisi sabırlı, tutkulu ve meraklı olmak, işi sevmek, çabuk pes etmemek, her konuda kendini geliştirmek, mesleğe, ürüne ve insanlara saygılı olmak.

En çok hangi konularda danışmanlık talebi alıyorsunuz?

Menü danışmanlığı talepleri alıyorum.

Türkiye'de gastronominin durumu hakkında neler söylemek istersiniz?

Ülkemizde gastronomi yükselen bir sektör. Yerel yönetimlerin desteğiyle

başlayan yükseliş bu sene devletin desteğiyle daha da büyüyecektir. Ama tabii ki birçok sorun var. Öncelikle ürün kalitesi ve devamlılığı problemimiz var. Son yıllarda gıda maliyetleri çok yükseldi, bu sektörü oldukça zorluyor. Sektörün çiftçilerle beraber çalışıyor olması gerekiyor. Mevsimsellik ve yöresellik konularında insanlar bilinçlendirilmeli.

Türk mutfağını yurt dışında yeterli kadar tanıtabiliyor muyuz?

Son yıllarda gastronomi festivallerine, panellere ve etkinliklere yurt dışından konuklar katılmaya başladı. Bu mutfağımızı tanıtmak için büyük fırsat. Ülke dışında genelde bireysel tanıtım çalışmaları görüyoruz. Ama yabancıları ülkemize getirmek ve tanıtımımızı kendi topraklarımızda yapmak çok daha etkili.

Mutfağı nasıl bir yer olarak tanımlarsınız?

Mutfak kendi içerisinde ayrı bir dünya gibidir. Çok uzun saatler çalışılan, özveri, tutku, merak, akıl, hız ve dayanıklılık isteyen bir çalışma yeridir. Biraz mazoşizm de içerir.



Evinizin de detoksa ihtiyacı var

Vücudumuzu toksinlerden arındırmak için belli dönemlerde başvurduğumuz detoks uygulamaları var. Bu uygulamalar bir anlamda iç temizlik sağlıyor. Peki aynı özeni evlerimiz de hak etmiyor mu? Hem de tam bahar gelmişken!

2009 yılında Environmental Science & Technology dergisinde yayınlanan bir çalışmaya göre ortalama bir ev 400 kadar kimyasal içeriyor; bunların bazıları toksik, bazıları ise etkisi test edilmeyenler. Bu kimyasallarla temas içinde olmak hassasiyetinize göre

alerji, astım, baş ağrısı, ciltte tahriş gibi farklı tepkilere neden olabiliyor. Bu kimyasalların uzun vadeli etkileri ise ne yazık ki çok daha ciddi. Ev detoksunu bahar temizliği gibi düşünün ama bu defa işe temizlik ürünlerinizin bulunduğu dolabı elden geçirerek başlayın.

Evinizi havalandırın

Uzmanlar havalandırılmayan ortamların hastalıklara davetiye çıkardığı konusunda hem fikir. Bu yüzden pencereleri açıp evi iyice havalandırmayı sabah ve akşam rutini haline getirin. Dışardan gelecek bahar havasını içeri alın ve sirkülasyon sağlayın.



Görünmeyen yerleri görün

Raflarının üstü, kitaplar, kapı kolları, cam kenarları, kapı üstleri, kalorifer kenarları gibi alanları es geçmeyin ve tozlanma ihtimali yüksek olan bu alanları doğal temizlik ürünleriyle iyice temizleyin.



Doğal temizlik ürünleri kullanın

Çamaşır sodası, boraks, sirke, karbonat gibi doğal malzemelerle kendi temizlik ürünlerinizi hazırlamayı öğrenebilir ya da ekolojik sertifikalı doğa dostu temizlik ürünlerine göz atabilirsiniz. Doğal uçucu yağlar da hem temizlik malzemesi hem de doğal bir oda kokusu olarak dolabınızda mutlaka yer bulsun.



Yeşillendirin

Ev bitkileri benzer, amonyak ve formaldehit gibi zararlı kimyasalları havadan temizleme yeteneğine sahiptir. Kurdele çiçeği, bambu, paşa kılıcı, aşk merdiveni gibi bitkiler evinizi güzelleştirmekle kalmaz, aynı zamanda evinizdeki havayı da temizler.

Dışarıdan geldiğinizde ayakkabılarınızı kapıda çıkartarak kir ve mikropları evinizden uzak tutun.

Filtreleri kontrol edin

Alerjik bir bünyeye sahipseniz elektrik süpürünüzde hayvan tüyü, toz, akar gibi unsurları tam anlamıyla süzecek HEPA filtrelerini kullanın. Klimanızın bakımını her yıl yaptırın ve filtrelerini temizletmeyi ihmal etmeyin.



Fazla eşyaları eleyin

Giymediğiniz kıyafetleri, uzun zamandır elinize bile almadığınız eşyalarınızı eleyin. Bir yıldır hiç kullanmadysanız, elden çıkarın. "Yine de dursun, belki bir gün lazım olur" mantığından vazgeçin. Kullanılabilecek durumda olanları ihtiyaç sahiplerine verin. Ayrıca evinizde kırık ya da çatlak eşya tutmayın.



Toksik alışkanlıklar bizi mutsuz ediyor

“Mutluluğun anahtarı” diyebileceğimiz 14 altın öneriye göz atarak, hayat kalitenizi düşüren toksik alışkanlıklardan vazgeçme yolunda önemli bir adım atabilirsiniz.

- 1 Size kendinizi, değerinizi ve kim olduğunuzu sorgulatan insanlardan uzak durun.
- 2 Yalnız kalma, aşkı bulamama ya da sevdiğiniz kişiye yetememe korkusundan vazgeçin.
- 3 “Hayat çok adaletsiz” diye düşünüp yaşadığınız hayata haksızlık etmeyin. Sahip olduklarınız için şükredin.
- 4 Mükemmel olmaya çalışmayın.
- 5 Hata yapma ya da başarısız olma korkusunu hayatınızdan silip atın.
- 6 Birinden yardım istemenin güçsüzlük belirtisi olduğunu düşünmeyin.
- 7 Kendinizi başkalarıyla karşılaştırmayın.
- 8 Konfor alanınızdan çıkmaktan korkmayın. Yeniliklere açık olun.
- 9 İnsanları etiketlemeyin, kimsenin sizi etiketlemesine izin vermeyin.
- 10 Hayatınızı beklentiler üzerine kurmayın. Birakin, hayat bildiği gibi gelsin.
- 11 Hayatınızdan önyargıları çıkartın.
- 12 Kendinizi bunaltmayın. 10 dakikalığına da olsa durun ve nefes alın.
- 13 Cesur olun. İlk adımı her zaman başka birinden beklemeyin.
- 14 Kendinizi olduğunuz gibi sevin ve kabul edin.

5 soruda AntiGravity® Fitness

Sporda yaratıcılık arayışındaysanız, son yıllarda popülerleşen AntiGravity® Fitness'a yönelerek yer çekimine meydan okuyabilirsiniz.

Nasıl bir spor?

Christopher Harrison'ın kurucusu olduğu AntiGravity® %60 yoga, dans, pilates, kinesis, gyrotonic ve akrobasiyen meydana gelen melez bir egzersiz metodu.

Ne zaman ortaya çıktı?

2007 yılında Avrupa'da AFAA, ACE, YOGA ALLIANCE & CYQ tarafından kabul edildi. Bugün 51'in üzerinde ülkede eğlenceli bir trend olarak günden güne yayılıyor. 2013 Haziran itibarıyla Türkiye'de uygulanmaya başladı.

Neye yapıyor?

AntiGravity® Fitness kişinin omurgasını esnek tutarak ve dolayısıyla duruşunu doğrultarak yaşlanma sürecini tersine çeviren bir yöntem. Yerçekiminin tüm olumsuz etkilerini ortadan kaldırmaya yarayan, omurlar ve eklemler üzerine baskı yaratmadan yapılan ters dönme hareketleri ile içeriği oluşturmuş güvenli bir teknik.



AntiGravity® Fitness'da kullanılan kumaşın özelliği nedir?

Bu kumaşa Harrison AntiGravity® Hamağı adı veriliyor. Bu, uçları bir salıncak gibi iki farklı asma noktasına bağlanan yapısal bir kumaş. AntiGravity® Fitness programında bu hamak kişinin zeminle olan dinamik ilişkisini, fizik yasalarna meydan okuyan egzersizler yoluyla değiştirerek vücudu uyumlamak için kullanılıyor. Bu yeni yoga desteği yumuşak bir trapez vazifesi görüyor ve basit askı teknikleriyle ileri düzey duruşları tam olarak öğrenmenize destek oluyor.

Herkes yapabilir mi?

Herhangi bir sağlık problemine sahip olmayan ve fiziksel bir engeli bulunmayan herkes yapabilir.

Kaynak: www.antigravityturkey.com

Sürdürülebilir kozmetik anlayışı

Hepimizin hayatında vazgeçilmez bir yere sahip olan kozmetik ürünlerde sürdürülebilirlik yaklaşımı giderek daha çok önem kazanıyor.

Sürdürülebilirlik son dönemlerde sıkça duyduğumuz bir terim olmanın yanında, insanlar ve çevre için pozitif bir değişim yaratmayı hedefleyen bir iş modeli. Bu terim genel olarak çevre dostu formüllerle hayata geçirilen ürünleri, üretim uygulamalarını ya da paketlenme yöntemlerini tanımlamak için kullanılıyor. Kozmetik endüstrisi açısından bakacak olursak, “yeşil” ya da “sürdürülebilir” kozmetik yenilenebilir ham maddelerden üretilen, doğal içeriklerin kullanıldığı kozmetik ürünler şeklinde tanımlanıyor.

Tam bir sürdürülebilirlik yaklaşımı için...

Bugün medyanın okyanusları temizleme girişimlerine gösterdiği ilgi markaların ambalajlarla ilgili duyarlılık göstermesine vesile oldu. Ürün ambalajlarını sürdürülebilir anlayışıyla yenilemenin çevreye büyük etkisi var ancak sürdürülebilir kozmetikler

söz konusu olduğunda sadece dış görünüşüne odaklanmak yeterli değil. Bu noktada karşılanması gereken 4 önemli kriter var:

- Doğal hammaddelerin etik tedariki
- Kozmetik üretimi (enerji ve su tüketimi, atık yönetimi)
- Ambalajlama (kompostlanabilir, biyoçözünür, geri dönüştürülebilir)
- Nihai ürünün biyoçözünürlüğü

Tam bir sürdürülebilirlik yaklaşımı için yukarıdaki dört maddenin tümünü kapsayan uygulamaların hayata geçmesi önemli. Bu uygulamaların hayvanlar üzerinde yapılan deneyleri ve ormansızlaştırmayı sona erdirmeye, tüketicinin ürünün içeriğiyle ilgili şeffaflık talebini karşılamada önemli etkileri var.

Araştırmalar kozmetiklerde bulunan toksik kimyasalların, plastik ambalajların ve yapılan hayvan testlerinin çevreye yönelik etkilerinin ciddi olduğunu gösteriyor.

- Kozmetik pazarı 2018 yılında 142 milyon birim ambalaj üretti, bu ambalajların çoğunun yolculuğu çöp depolama sahalarında ya da okyanuslarda son buldu.
- Plastik kozmetik ambalajların çöp depolama sahalarında çözünmesi 1000 yıl alabiliyor.
- Lavabo deliklerinden geçerek kanalizasyon sistemine kaçan toksik kimyasallar ekosisteme ve su yaşamına zarar veriyor.
- Palm yağı ürünlerinin %90'ından fazlası gıda, deterjan,

mum ve kozmetiklerde kullanılıyor. Palm yağının üretim sürecinde palmiye ağaçları kesiliyor; karbondioksit emisyonları ve bu emisyonların etkisini yok eden ağaçların yokluğu iklimde daha hızlı bir değişime neden oluyor. Palm yağı üretimi aynı zamanda nesli tehlikede olan türler için habitat kaybı anlamına geliyor; orman temizleme çalışmalarında uygulanan yöntemler hava, toprak ve su kirliliğine neden oluyor (WWF).

- Humane Society International'a göre kozmetik testleri nedeniyle yaklaşık 100.000-200.000 hayvan acı çekiyor ya da hayatını kaybediyor.
- Yolculuğu çöp depolama sahalarında son bulan kozmetiklerin %70'i boş değil.

Sürdürülebilir kozmetikler paraben, BHA ve BHT, sodyum lauril sülfat, petrokimyasal ürünler, formaldehit, alüminyum, silikon, ftalatlar, MEA (monoetanolamin), pigmentasyon boya gibi içerikler kullanılmadan üretiliyor.

Tüketiciler ne istiyor?

Tüketiciler artık bir ürünün vadettiğinden fazlasını istiyor. Ürünün kalitesinin yanında içeriğiyle ilgili daha fazla şeffaflık talep ediyor, ürünün kullanım sonrasında çevreye nasıl bir etkisi olacağını öğrenmenin peşinde koşuyor. Çevreye duyarlı tüketiciler hayvanlar üzerinde deney yapan markalardan uzak duruyor; bu, onlar için satın almadan vazgeçme sebebi. Tüketiciler etiket okuma alışkanlığı geliştiriyor ve etiketlerin üzerindeki içerikleri giderek daha bilinçli bir şekilde takip ediyor. “Parabensiz, SLS içermez, doğal hammaddeler içerir” gibi ibareler artık çok daha anlamlı. Çevreye ve gezegenimize yönelik bu duyarlılık şirketler üzerinde baskı yaratıyor.



Yüzünüzü doğru yıkıyor musunuz?

Başlığı görünce “Yüz yıkamanın doğrusu yanlış mı olur? Jel ya da sabunla yıkarsınız, sonra da durularız” diye düşünebilirsiniz. Ama aslında dikkat edilmesi gerekenler listesi bundan biraz daha uzun.

Yüzünüzü gece de yıkayın

Sabah ilk yaptığımız şeylerden biri yüzümüzü yıkamak, bununla birlikte aynı işlemi gece de yapmak sağlıklı cilt için değişmez bir kural... New York Mount Sinai Hospital Dermatoloji Bölümü Kozmetik ve Klinik Araştırmalar Direktörü Dr. Joshua Zeichner gün içinde doğal yağ ve terlerin cildimizde biriktiğini söylüyor: “Çevresel etkenlere maruz kalıyoruz, dolayısıyla cildin dış katmanında toz ve kirlenmeler toplanıyor. Günün sonunda cildimizi bu kirden arındırmazsak hassasiyet, iltihap ve akne gibi sorunlar yaşanabiliyor.”



Doğru ürünü seçin

Yüz temizleme ürünü seçerken cilt tipinizi göz önünde bulundurmalsınız. Özel cilt sorunlarınız varsa bir dermatolog doğru kararı vermenize yardımcı olacaktır. Genel kural ise temizleme ürünüyle yüzünüzü temizlerken ya da sabunlarken çok sert hareketlerden ve aşırı ovalama halinden kaçınmaktır.



Yüz kurulama havlunuzu sık sık değiştirin

Uzmanlar aynı havluyu tekrar tekrar kullanmanın yüzünüze daha çok bakterinin yayılmasına neden olduğunu, bunun da akne ile sonuçlanabileceğini söylüyor. Dolayısıyla yüzünüzü kuruladığınız havluyu sık değiştirmeniz önemli.



Nemlendiricinizi yüzünüz nemliken sürün

Cilt bakım adımlarınızın zamanlaması, özellikle de nemlendirme aşaması, etkinlik açısından ciddi fark yaratabilir. Çoğu nemlendirici ürün hem nem tutucu hem de kapatıcı içeriğe sahiptir. Dolayısıyla nemlendiricinizi yüzünüz hala biraz nemliken (tamamen ıslak değil) uygulamak daha fazla nemin içeride kalmasını sağlar.

Sıcak su kullanmayın

Özellikle soğuk günlerde yüzünüzü sıcak suyla yıkamak iyi geliyor olabilir ama bu uygulama hassas yüz derisine hasar verebilir. Dr. Joshua Zeichner'a göre sıcak su cilt bütünlüğünü sürdürmeye yardımcı olan yağ bariyerinin dış katmanını soyuyor. Bu da cildin daha hızlı kurumasına ve zaman içinde pullanmasına neden oluyor.

Gözaltı halkalarına doğal çözümler

Aşırı tuz tüketimi, stres, yorgunluk, uykusuzluk gibi sebeplerle oluşabilen gözaltı halkaları aynaya baktığınızda sizi rahatsız edebilir ama iyi haber şu ki doğal çözümlerle bu sorunun üstesinden gelmek mümkün!



Kolajen zengini gıdaları daha çok tüketin

Yaş aldıkça göz kapağını destekleyen kas ve dokular zayıflar. Bu da genellikle gözlerinizin etrafında olan yağ da dahil olmak üzere cildinizin sarkmaya başlayabileceği anlamına gelir. C vitamini ve amino asitler açısından zengin gıdalar hyaluronik asit seviyenizi artırarak kolajen üretimine yardımcı olur ve daha sağlıklı bir cilde kavuşmanıza olanak tanır.



daha yüksek ve suya dayanıklı bir formül seçmeye çalışın.

Uykuyu önemseyin

Nasıl uyuduğunuz kadar, ne kadar uyuduğunuz da önemli. Az uyumak teninizi soluklaştırabilir. Sonuç olarak da gölgeler veya koyu halkalar daha belirgin hale gelebilir. Her gece 7-8 saat uyumayı hedefleyin.

Çay pansumanı yapın

En favori sıcak içeceğimiz olarak mutfaklarımızdan eksik etmediğimiz çay gözaltı halkalarını hafifletmek için iyi bir seçenek! Çayın içindeki kafein güçlü antioksidanlar içerdiğinden cildinizdeki kan akışını artırabilir. Özellikle yeşil çay potansiyel anti-enflamatuvar etkisiyle araştırmacılar tarafından tam not alıyor. Bu kolay gözaltı pansumanı için demleme çay poşetlerinden yararlanabilir ya da bir pamuğu demlenmiş çaya batırıp sıkarak uygulayabilirsiniz.

Soğuk kompres uygulayın

Gözaltı bölgesine soğuk uygulama yapmak kan damarlarının hızlıca büzülmesine sebep olarak rahatlama sağlayabilir. Bunun için bir eczaneden soğuk kompres bandı satın alabilir ya da elinizin altındaki malzemelerden yararlanabilirsiniz. Örneğin soğutulmuş çay kaşığı, soğuk salatalık ya da patates dilimleri işinizi görebilir. Soğuk uygulamayı

yapmadan önce, cildinizi aşırı soğuktan korumak için kullanacağınız malzemeyi yumuşak bir beze sarın. Birkaç dakika sonra sonuç almaya başlayacaksınız.

Susuz kalmayın

Susuz kalmanın gözaltı halkalarına olumsuz etkisi var. Gün içinde yeteri kadar su içtiğinize emin olun. Gerekirse kendinize hatırlatma koyun, dışarıya çıktığınızda su şişenizi yanınızdan ayırmayın.

Her gün güneş koruyucu krem sürün

Cildinizi güneşten korumak gözaltı halkalarına fayda sağlamakla kalmıyor; aynı zamanda erken yaşlanma, ciltte renk değişimi gibi sorunların önlenmesine de yardımcı oluyor. American Academy of Dermatology güneş koruyucu krem kullanımını özellikle öneriyor. UVA ve UVB ışınlarına karşı geniş spektrumlu koruma önemli. Dolayısıyla SPF 30 veya

Alerjim, Ben ve Sorunlarım

Baharın gelişiyle birlikte bahar yorgunluğu, alerji ve grip veya soğuk algınlığı vakalarında artış görülüyor. Ama iyi haber şu ki nasıl korunacağımızı bilirsek ilkbaharı sağlıklı karşılamamız mümkün.

Bahar yorgunluğu

Kış ayları yerini havanın tazelenip güzelleştiği ilkbahar aylarına bırakırken vücudumuzu bu mevsim geçişine hazırlamamız gerekiyor. Çünkü bu geçişte metabolizmamızda değişiklikler olabiliyor, hormonlar farklı tepkiler verebiliyor. Tüm bu durumların sonucunda yorgun, bitkin hissedebiliyoruz. Florence Nightingale Hastanesi uzmanları vücudumuzun baharı zinde ve sağlıklı bir şekilde karşılaması için geçiş döneminde beslenmenin önemini vurguluyor ve bahar yorgunluğunu hafifletecek önerilerde bulunuyor.

- Kafeinli içecekleri azaltın.
- Gazlı içecekleri beslenmenizden çıkartın.
- 5 porsiyon sebze-meyve ve bol salata tüketin.
- Yağ ve yağlı besinleri mümkün olduğunca azaltın.
- Şeker ve şekerli besinlerden uzak durun.
- Rafine edilmiş tahıllarla yapılan hamur işlerini tüketmeyin.
- Tuz tüketiminizi azaltın; günlük posa alımınızı arttırın.
- Izgara, buğulama, haşlama, fırında sağlıklı pişirme yöntemlerini deneyin.
- Haftada en az 2 kez balık yiyin.
- Kavrulmamış çiğ badem, ceviz, fındık gibi sağlıklı yağlı tohumları ara öğünlerinizde tüketmeye çalışın.
- Yüksek tansiyon probleminiz yoksa günde 1 bardak mineralli maden suyu tüketebilirsiniz.

Kaynak: www.florence.com.tr

Bahar alerjileri

Baharın gelmesiyle birlikte alerjik hastalıkların görülme sıklığında da artış yaşanıyor. Bunun nedeni havaya yayılan ağaç, çiçek ve çimenlerin oluşturdukları polenler... Eğer alerjik bir bünyeye sahipseniz, vücuda giren polenler bazı maddelerin salgılanmasına neden oluyor; bu da gözlerdeki ve burun zarlarındaki kılcal damarların genişlemesine, dokuların şişmesine yol açıyor. Burun tıkanıklığı, hapşırma nöbetleri, sulu burun akıntısı, burun ve gözlerde kaşıntı, sinüslerde baskı, yüzde ağrı, gözaltlarının şişmesi, koku ve tat duyularında azalma bahar alerjisinin belirtilerinden birkaçı. Medical Park Hastanesi bahar alerjisinden korunabilmek için öncelikle hangi polenin alerji yaptığının bilinmesi, bunun için de alerji testi yapılması gerektiğini söylüyor. Bahar alerjisinden korunmak içinse bazı tavsiyelerde bulunuyor.

- Polenlerin yoğun olduğu sabah saatlerinde, kuru ve rüzgarlı havalarda zorunlu değilse dışarı çıkmayın.
- Polen mevsiminde spor için kapalı alanları tercih edin.
- Siperli şapka kullanın. Uzun kollu elbiseler ve pantolon giyin. Gerekirse maske takın.
- Eve geldiğinizde giysilerinizi değiştirin. Duş alın ve bol su ile yüzünüzü yıkayın.
- Evinizde ve aracınızda polen filtresi kullanın.
- Polen mevsiminde çamaşırlarınızı evde kurutmaya özen gösterin.
- Çimlerin biçildiği ortamlardan uzak durun. Çimenli çiçekli ortamlarda yerde uzanmayın.

Kaynak: www.medicalpark.com.tr

Grip ve soğuk algınlığı

Mevsim geçişleri hastalıklara yakalanma riskinin en fazla olduğu dönemler... Havanın bir ısınıp bir soğuması, güneşe aldanıp giyilen ince kıyafetler ve değişen beslenme ile uyku düzeni vücut direncini düşürüyor. Bu durum soğuk algınlığı ve grip şikayetlerinin artmasına sebep oluyor. Peki grip ve soğuk algınlığını birbirinden nasıl ayırabiliriz? Cevabı Memorial Hastanesi Kulak Burun Boğaz Bölümü veriyor: "Grip belirtilerinde ateş daha fazla görülüyor. Soğuk algınlığında ise ateş çok etkili değil. Vücut kırgınlığı, hapşirmalar, burun kaşıntıları ve akıntıları iki hastalığında belirtisi. Soğuk algınlığına viral enfeksiyonlar neden olurken, gribe bakteriyel enfeksiyonlar neden oluyor." Gelelim bu hastalıklardan korunmanın yollarına...

- Su bağışıklık sisteminin önemli bir parçası; bolca tüketmek gerekiyor. Yeterli ve kaliteli uyku da çok önemli.
- Bu hastalıkların bulaşma olasılığı el temasıyla daha yüksek oluyor. Bu yüzden elleri sık yıkamak hastalıkların bulaşma riskini düşürüyor.
- Karbonhidrat, protein ve sebzenin dengeli tüketilmesi, vücut için gerekli bütün vitamin ve minerallerin alınması gerekiyor. C vitamini içeren meyve ve sebzeler, ayrıca yumurta ve balık gibi zengin besin içeriği olan proteinler tercih edilmeli. İhlamur, yeşil çay, kuşburnu gibi zengin çaylar da tüketilebilir.

Kaynak: www.memorial.com.tr

Vücutumuzu hormonlar yönetiyor

Vücutumuzdaki organ ve sistemlerin düzgün çalışmasında endokrin sistemin yani hormonların büyük rolü var. Dolayısıyla hormonlarda bir dengesizlik meydana geldiğinde vücut bazı belirtiler veriyor.

Hormonların düzgün şekilde işleyişi öyle önemli ki endokrin sistemin vücutumuzun kontrol merkezi olduğunu söyleyebiliriz. Tiroid hormonları metabolizmayı kontrol ediyor. Kortizol, adrenal (böbreküstü) bezlerde üretilen ve tehlike anında salgılanan birincil stres hormonu olarak biliniyor. Paratiroid hormonu kemik yapımını uyarıyor ve kemik kaybını önüyor. İnsülin ise kan şekerini düzenliyor.

Kadınlarda daha fazla görülüyor

Avrasya Hastanesi Kadın Hastalıkları ve Doğum uzmanları kadın hastalıklarında yaşanan artışın önemli bir nedeninin hormon dengesizliği olduğunu söylüyor. "Birçok kadın çeşitli sebeplere bağlı olarak hormon problemleri yaşıyor ve bu durum başka hastalıkların ortaya çıkmasına zemin hazırlıyor. Kadınların erkeklere oranla daha fazla hormon problemi yaşamasının sebebi yaşamları boyunca geçirdikleri dönemler (adet görme, hamilelik ve menopoza). Bu süreçlerde yaşanan fiziksel değişimler hormonal yapıyla doğrudan ilişkili."

Stres ve toksinler hormon dengesini bozabilir

Hepimizin zaman zaman değişik seviyelerde yaşadığı

stres her şeyi olduğu gibi hormonları da etkiliyor, öyle ki kronik stres kortizolün yükselmesi ile sonuçlanabiliyor. Avrasya Hastanesi uzmanları bu duruma şu açıklamayı getiriyor: "Ana stres hormonu olan kortizolün temel görevi kan basıncını yükseltmek, kan şekerini ve bağışıklık sistemini düzenlemek... Ancak çok stresli olduğumuz durumlarda stres hormonları ciddi sorunlara yol açıyor. Yanlış beslenmeye sürüklüyor ve şeker ihtiyacını artırıyor. Aynı zamanda östrojen, insülin ile ilgili önemli sorunları beraberinde getiriyor."

Hormon dengesizliğine yol açan bir diğer etken ise vücuda alınan toksinler. Bu toksinler hormonların doğal sistemini bozarak dengesizliklere yol açıyor. Her gün kullandığımız diş macunu, parfüm gibi ürünlerden bile alabildiğimiz bu toksinler hormonların doğal sistemini bozarak dengesizliklere yol açıyor.

Hormonlar hayatımızı zorlaştırdığında ne olur?

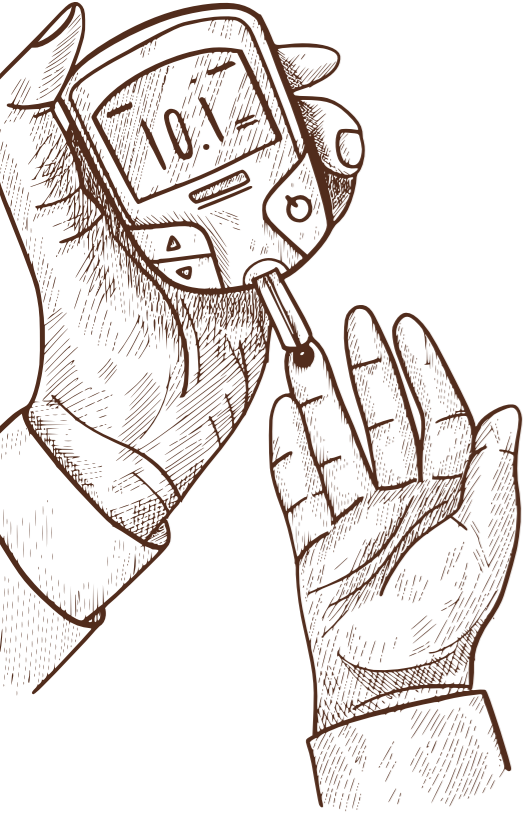
- Adet düzensizliği
- Akne
- Aşırı tüylenme
- Bağırsak hareketlerinde düzensizlik
- Depresyon
- Göğüslerde hassasiyet
- Göz kuruluğu
- İştah
- Kilo alımı
- Konsantrasyon güçlüğü
- Memede kistler
- Saç dökülmesi
- Uyku sorunları
- Yorgunluk

Hormon bozukluğunun tedavisi kökündeki nedene göre değişiklik gösteriyor. Fiziki muayeneler, ultrason görüntüleri ve laboratuvar testleriyle hormonları etkileyen faktörler belirleniyor ve uygun tedaviye başlanıyor.



Her zaman genç kalanlara!

Yaş aldıkça hayatımızda bedensel ve ruhsal bazı değişimler meydana gelebilir. Ama Fransız oyun yazarı Jean Anouilh'in de dediği gibi "insan yaşlanmaya karar verdiği gün yaşlanır." Bu kararı olabildiği kadar geciktirip dolu dolu bir yaşam sürmek dileğiyle!



Alzheimer ve şeker bağlantısı

Araştırmalar Alzheimer hastalarının yüzde 80'inde ya tip 2 diyabet ya da kan şekeri seviyelerinde dengesizlik olduğunu gösteriyor. Bu iki rahatsızlık arasındaki bağlantı o kadar güçlü ki bilim insanları Alzheimer hastalığını "tip 3 diyabet" olarak adlandırıyor. Yüksek insülin seviyeleri nöronlar ile çatışabiliyor, hafıza ve konsantrasyon da dahil olmak üzere bilişsel işlevleri etkileyebiliyor. Glukoza daha fazla maruz kalmak aynı zamanda glikasyon olarak bilinen sürece karşı duyarlılığın artması anlamına da geliyor. Glikasyon diyabet ve Alzheimer arasındaki bağlantıya gönderme yapıyor. Bu, belli proteinlerin yüksek seviyede glukoza maruz kaldığında hasar

gördüğü bir süreç. Glikasyon süreci ileri glikasyon son ürünleri (AGE) olarak bilinen proteinleri yaratıyor. Bu AGE'ler nöronların düzgün çalışmasına engel olabiliyor. Yapılan araştırmalar Alzheimer hastalarının beyinlerinde, bu AGE'lerin yüksek seviyelerde olduğunu ortaya koyuyor. AGE'ler Alzheimer hastalarının beyinlerinin karakteristik bir özelliği olan amiloid plak oluşumuna katkıda bulunuyor. Uzun lafın kısıası; şekerli yiyeceklerin ve rafine karbonhidratların yer aldığı bir beslenme düzeni insülin direncini artırıyor, sonuç olarak tip 2 diyabet ve daha sonra Alzheimer hastalığına yol açabiliyor.



Hava kirliliği yaşlandırıyor

Dünya Sağlık Örgütü'nün 2012 yılında yayınladığı rapor, hava kirliliğini en önemli 'çevresel hastalık risk faktörü' olarak tanımlıyor. Şehirlerde yaşayan insanlar bu çevresel risklere maruz kalıyor. Yapılan son bilimsel araştırmalar, hava kirliliğinin şehirli insanların cildinde kırışıklık ve lekelerle sebep olarak erken yaşlanmaya davetiye çıkardığını gösteriyor. Hava kirliliğinin yaşlanmaya tek etkisi bu da değil. İngiltere'deki Warwick Üniversitesi'nden bilim insanlarının 34 bin kişi üzerinde gerçekleştirdikleri son araştırma da bunu kanıtlar nitelikte. Bu çalışmada iki grup oluşturuldu: Temiz hava soluyanlar ve kirli hava soluyanlar. Yapılan karşılaştırmada bu iki grubun beyinlerinde 10 yıllık bir yaş farkı olduğu saptandı.



Pozitif yaşlanmak mümkün

"Pozitif yaşlanma" olumlu bir tavır sürdürme, kişinin kendisini iyi hissetme, formda ve sağlıklı tutma, hayata tam olarak dahil olma sürecini tanımlamak için kullanılan bir terim... Yaşlanmayla ilgili olumlu bir tavır takınmak çok önemli çünkü bu yaklaşım kişinin kendisini zinde hissetmesini sağlıyor, hayat döngüsünün bu kısmında kontrol

duygusu veriyor. Bunun için öncelikle kalıplaşmış yaşlanma duygusundan vazgeçmek, dost meclislerinde vakit geçirmeye ve sosyal olmaya devam etmek, aktif olmak, kitap okumak, film seyretmek, müzik dinlemek, hobilerle ilgilenmek; kısacası hoşlandığınız ne varsa bunu hız kesmeden sürdürmek gerekiyor.

Yaş dilimleri değişti

2017 yılında yaş dilimlerini güncelleyen Dünya Sağlık Örgütü'nün yeni yaş dilimi listesine göre 66-79 yaş arası orta yaş ifade ederken, 80-100 yaş arası yaşlı olarak adlandırılıyor. Bu listeye göre, 65 yaşa kadar "genç" sayılıyor!



Benzediği organa fayda sağlayan 10 besin

Doğanın bize sunduğu mucizelerin sonu gelmiyor. Her seferinde bizi gülümsetiyor, yaşam enerjisi veriyor; bununla da kalmıyor, sağlığınıza iyi geliyor. İşte size şaşkınlık veren bir bilgi daha: Uzmanlara göre sebze ve meyveler benzedikleri organlara doğrudan fayda sağlıyor.



Havuç



Göz



Ceviz



Beyin



Zencefil



Mide



Fasulye



Böbrek



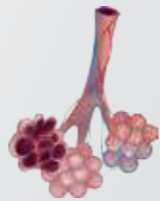
Domates



Kalp



Üzüm



Akciğer



Turunçgiller



Göğüs



Tatlı patates



Pankreas

Uzun yaşamanın sırrı nedir?

Bilim insanları genetiğin uzun yaşam üzerinde etkisi olduğunu söylüyor ancak uzun bir hayat süren insanların yaşamlarına kısaca göz attığımızda 90'lı, hatta 100'lü yaşları görmenin başka sırları olabileceğini de düşünmeden edemiyoruz. İşte sizin için derlediklerimiz...

Hareket edin, ölçülü olun, olumlu düşünün

98 yaşındaki Amerikalı aktris Betty White "Hiç boş vaktim yok, her zaman hareket halindeyim. Sanırım bu beni zinde tutuyor" derken, 108 yaşındaki Kübalı filantrop Jessie Lichauco hayatın sırrını ölçülü olmak yani "her şeyden azar azar" şeklinde açıklıyor. 101 yaşındaki yoga ustası ve yazar Tao Porchon-Lynch ise bize şu sözlerle yol gösteriyor: "Her sabah 'Bugün hayatımın en güzel günü olacak' diyerek uyanıyorum. Bu şekilde yaşanacak her şeyi göğüsleyebiliyorum. Hayat mantram ise şu: 'Yapamayacağım hiçbir şey yok!'

Topluma katkıda bulunun

105 yaşında aramızdan ayrılan Japon doktor, eğitimci ve yazar Dr. Shigeaki Hinohara'nın "uzun yaşam harika bir şey" derken, sırrını şu sözlerle açıkladığını biliyoruz: 60 yaşına gelene kadar, insanın ailesi ve hedefleri için yaşaması çok kolay. Ama sonraki yıllarda, topluma katkıda bulunmak için çaba göstermeniz gerekiyor. Ben 65 yaşından beri gönüllü olarak çalışıyorum. Hala haftanın yedi günü 18 saatim çalışarak geçiyor ve bunun her dakikasını çok seviyorum."

Her sabah şükredin

104 yaşında kaybettiğimiz Pulitzer ödüllü yazar Herman Wouk ise uzun yaşam sırrını açıklarken, aslında hayata böyle bakmamız gerektiğini bize hatırlıyor: "Her sabah uyandığımda

yaptığım ilk şey şükretmek oluyor. İki kolum iki bacağımda olduğu için; gözlerim hala gördüğü, kulaklarım hala duyduğu için şükrediyorum. Bunlar benim için tek başına mutluluk kaynağı. Hastalıklara gelince, onlar oyunun bir parçası. Bu durumu böyle görüyorum."

Sevdiğiniz şeylerden vazgeçmeyin

Amerikalı piyanist ve profesör Randolph Hokanson 2018 yılında 103 yaşında hayata gözlerini yumdu ama uzun yaşamının sırrı bize rehberlik etmeye devam edecek nitelikte: "Sevdiğiniz şeyleri yapmaya devam edin. Bu kadar. Çok basit. Eğer tutkuyla bağlı olduğunuz ve o olmadan yaşamam dediğiniz şeyler varsa, sanırım bu yaşamanıza yardımcı oluyor. Size mutluluk veriyor, meşgul ediyor, zinde tutuyor. En azından ben de öyle oluyorum."





Mutfak bilginizi test edin!

El lezzetinize, yemeklerinize ve mutfak bilginize güveniyorsanız, elinize bir kalem alın ve hazırladığımız mutfak terimleri testini çözmeye başlayın.

1. Aşağıdakilerden hangisi aşlamak teriminin karşılığıdır?

- a) Soğuğa sıcak, sığağa soğuk su katmak
- b) Bir yiyeceği normalden daha az pişirmek
- c) Bir yiyeceği geniş ve derin bir kap suda yıkamak

2. Aktaraç ismi verilen mutfak aleti ne işe yarar?

- a) Kuru bir malzemeyi bir kaptan diğerine aktarmaya
- b) Aromatik bitkileri demet haline getirmeye
- c) Saçta pişen ekmek ya da börekleri çevirmeye

3. Çorba ve sosların koyulaşması için hazırlanan tereyağı ve un karışımına ne ad verilir?

- a) Benmari
- b) Börmaniye
- c) Benye

4. İzlemek terimi hangi anlamda kullanılır?

- a) Etlere ya da sebzelere tava ya da ızgara tellerinin üzerinde iz vermek
- b) Bir yemeğin pişme sürecini takip etmek
- c) Bir şeyi başka bir şeyin üzerine dolaştırarak dökmek

5. Antremetiye kime denir?

- a) Çorba ve sebze yemeklerini yapan aşçıya
- b) Tatlı ustasına
- c) Ödüllü bir şefe

6. İlistir teriminin anlamı nedir?

- a) Küçük un eleği
- b) Yayvan metal süzgeç
- c) Bitki çayı demleme topu

7. Ganaş nedir?

- a) Yemeğin yanına veya içine garnitür koyma
- b) Macaristan'ın geleneksel yemeklerinden biri
- c) Pasta yapımında kullanılan çikolata kreması

8. Olgunlaşmamış buğday başağına ne ad verilir?

- a) Siyez
- b) Karaklık
- c) Firik

9. Blanşe etme işlemi için hangi iki malzemeye ihtiyaç duyulur?

- a) Bir kase ılık su ve tuz
- b) Bir kase kaynar su ve bir kase buz dolu soğuk su
- c) Bir kase kaynar su ve bir kase soğuk süt

10. Özleştirmek teriminin anlamı nedir?

- a) Hamuru iyice yoğurarak esnek (homojen) hale getirmek
- b) Hamuru dinlenmeye bırakmak
- c) Hamuru küçük parçalara ayırmak



Cevaplar 62. sayfada!

Probiyotik kombu çayı

Çin'de "ölümsüzlük iksiri" olarak bilinen ve Uzak Doğu'daki geçmişi 2000 yıl öncesine dayanan kombu çayına mercek tutuyoruz.

Kombu çayı siyah çay ve farklı şeker kaynakları (şeker pancarı, meyve ya da bal) ile hazırlanan fermente bir içecek. Fermentasyon sürecinden geçtiği için probiyotik özellikler taşıyor. Bu sağlıklı bakteriler sindirim yolunda sıralanarak enfeksiyon ve hastalıklarla savaşıyor, bağışıklık sistemini destekliyor. Kombu çayı şekerle birleştirildiğinde fermentasyon sürecini başlatmaktan sorumlu olan bir bakteri ve maya kolonisi içeriyor. Çay-şeker solüsyonu SCOBY (bakteri ve maya simbiyotik kültürü) olarak bilinen bu bakteri ve maya kolonisi tarafından fermente ediliyor. Mayalanma sürecinde bakterilerin bir araya gelmesi ile mantar benzeri bir form oluşturuyor ancak sanılanın aksine SCOBY bir mantar değil! Fermentasyon sürecinin ardından kombu çayı karbonatlaşıyor; sirke, B vitaminleri, enzimler, probiyotikler ve yüksek asit konsantrasyonu içeriğine kavuşuyor.

Nasıl yapılıyor?

Çelik bir tencerede 3 lt. su kaynatın. Ocaktan alıp 9-10 adet çay poşeti ve 1,5 su bardağı şekeri ekleyin; şeker eriyene kadar karıştırın. 15 dakika demleyip çay poşetlerini tencereden çıkartın ve oda sıcaklığında soğumaya bırakın. Soğuyan çayı büyük bir cam şişeye alın. Kombucha kültürünü ılık suda yıkadıktan sonra kavanozdaki sıvının içine koyun. Kavanozun ağzını iyice kapatın. Doğrudan güneş ışığına maruz bırakmadan oda sıcaklığında 7-10 gün mayalanmaya bırakın.

Nasıl tüketiliyor?

Kombu çayının sabahları aç karna bir bardak içilmesi tavsiye ediliyor. Taze meyve suyuyla karıştırarak tüketebilirsiniz. Kronik bir hastalığınız, reçeli ilaç kullanımı gerektiren bir rahatsızlığınız ya da hamilelik gibi özel bir durumunuz varsa, tüketmeden önce doktorunuza danışmanızı öneriyoruz.



Kaynak: www.draxe.com

Yeni anneler için 10 beslenme önerisi

Diyetisyen Berrin Yiğit yeni anneler için faydalı beslenme önerilerinde bulunurken, sütü artırmanın doğal yollarını da paylaşıyor.

Emzirme dönemi anne adayları için çok özel ve duygusal bir süreçtir. Anne sütü salgılanmasının gerçekleşmesiyle insanoğlu bedeninden mucize doğurur. Her bebeğin kendine özel ihtiyaçlarına yönelik saat saat, gün gün, ay ay değişen anne sütü paha biçilmezdir ve bebeğin ilk 6 ay başka hiçbir

şeye ihtiyaç duymadan kullanabileceği tek gıdadır. Dünyada %100'ü kullanılabilen, alerji yapmayan ve bebeğe tüm ihtiyacını verebilecek daha iyi bir besin kaynağı yoktur. Peki bu kadar değerli bir süreci nasıl geçirmeliyiz? Anne sütünü nasıl artırabiliriz? Gelin, cevaplara hep birlikte göz atalım.



Diyetisyen Berrin Yiğit



1. Önceliği anne sütüne verin: Sevgili anneler, öncelikle emzirme konusunda kendinizi sürekli motive edin ve "sütüm gelmiyor, bebeğime yetmiyor" endişesine kapılmayın. İlk 6 ay sadece anne sütü, devam ederse tamamlayıcı gıdalarla 1 yıl ve Dünya Sağlık Örgütü'nün önerisi ile 2 yıl emzirmeye devam edilmeli.

2. Kendinizi suçlamayın: Tüm denemelere, uğraşlara ve uzmanından destek almanıza rağmen sütünüz gelmiyorsa kendinizi suçlamayın. Unutmayın ki her çocuk kismetle gelir ve kismetini kadar beslenir. Anne sütü mucizevi bir besin olsa da, emziremeyen anneler için gelişmiş gıda sanayisinde uygun formüller bulunmakta.

3. Yeteri kadar su için: %80'i su olan anne sütünü artırmanın en iyi yolu bol bol su içmektir. Günde 2-3 litre su tüketmeye ve her emzirmeden sonra 2 bardak kadar su içmeye özen gösterin.

4. Kaliteli beslenin: Özellikle proteinden, sebzeden ve sağlıklı yağlardan zengin bir beslenme düzeni oluşturmaya özen gösterin. Her ana öğünde mutlaka çiğ ya da pişmiş sebze yer verin. Avokado, fındık, ceviz, badem ara öğünlere eklenebilir. Et gruplarından balık (somon) ve kırmızı ete sofranızda yer verin.

5. Süt artıran besinleri bolca tüketin: Yeşilliklerden özellikle dereotu muhteşem süt yapar. Sabah ince kıyım olarak kahvaltınıza, öğle ve akşam

yemeğinde salatınıza eklemeyi unutmayın. 1 tatlı kaşığı tahin, pekmez ya da balı kahvaltı ya da ikindide tüketerek hem sütünüze hem de vücudunuza destek sağlayabilirsiniz. Kış aylarında ara öğün olarak boza veya salep tüketebilirsiniz. Çörekotu, incir, hurma, çorba, komposto, üzümü de beslenmenize uygun ölçülerde ekleyin.

6. Süt artırıcı çaylardan faydalanın: Anason, ısırgan, rezene, alkolsüz malt içecekler ya da özel katkı sağlayan toz içecekler bu dönemde anneleri desteklemede oldukça etkilidir. Gün içinde su tüketimine ek olarak 2-3 bardak kadar bu bitki çayları tüketilebilir.

7. Bazı besinlerden uzak durun: Bu dönemde özellikle bitki çayları ve baharatlara çok dikkat etmek gerek. Zencefil, zerdeçal, form çaylar, ödem atıcı karışık çaylar, termojenik çaylar sizin için zararlı olabilir. Kurubaklagiller gibi gaz yapıcı besinlerden, yüksek miktarda kafein içeren siyah çay ve kahveden, soğuk ve gazlı içeceklerden uzak durun.

8. Kaliteli ve yeterli uyunun: Annenin kendini fazla yorması, dinlenmemesi ve uykusuz kalması süt verimini engeller. Bu dönemde bebeğiniz uykudayken, mümkün olduğunca siz de uyumaya özen gösterin.

9. Bu duygusal sürecin tadını çıkarın: Anne sütü vermeyi sadece bebeğin karnını doyurmak olarak düşünmeyin; duygusal olarak sevgi, şefkat ve güven duygusunu hissettirecek başka güzel bir ortam daha yok. Ten tene, kalp kalbe, göz göze bakılan o önemli saatlerde kesinlikle başka bir şeye konsantre olmadan bebeği emzirmek çok önemli. Bu noktada annenin yüzü bebeğe ilk 6 ay bir ayna görevi görür. Bebekler gözlerinin içine bakar, o hissiyatı algılar ve ona göre sakinleşir.

10. 6. aydan sonra ek gıdaya geçin: 6. aydan sonra eklenecek tamamlayıcı ek gıdalar yavaş yavaş artırılarak 9-10 ayda, günde 2 çay bardağını geçmeyecek şekilde, yani hala %70'i anne sütünden geldiği varsayarak devam ettirilmeli. "Çocuk gülbüz olsun" düşüncesi ile ek gıdalara ya da formül gıdalara erken başlamak çok büyük bir ihanettir.

Çocukların anlayacağı dilden konuşun!

Çocuklar ebeveynlerini rol model alırlar. Çocuklarınızın doğru alışkanlıklar kazanmalarını sağlamak ve korkularını yenmelerine yardımcı olmak için onlarla konuşmanız, göstermeniz; kısacası yaşlarına hitap edecek şekilde diyalog kurmanız gerekiyor.

Doğru postür alışkanlığı

Çocuğunuza doğru postür (duruş) alışkanlığı kazandırmanın ilk adımı önce kendi duruşunuzu düzeltmekten geçiyor. Çocuk yetiştirirken davranış odaklı eğitimin esas alınması büyük önem taşıdığından, bu konuda da çocuğunuza örnek olmanız gerekiyor. Bir başka kritik nokta ise çocuğunuza bu alışkanlığı eleştirmeden kazandırmak. Ebeveynlerin

söyledikleri karşısında çocukların ilk sordukları soru "neden?" oluyor. Daha büyük çocuklarda doğru bir duruşun neden sağlık için gerekli olduğunu ona anlayacağı şekilde anlatabilirsiniz.

Örneğin;

- Sağlıksız bir postür uzun vadede kemik gelişimini olumsuz etkileyebilir.

- Doğru bir postür sergilediğimizde daha rahat nefes alırız. Beyin bu sayede ihtiyaç duyduğu oksijeni aldığı için enerji seviyemiz artar.
- İyi bir postür iyi bir dış görünüş sağlar.

Eğer çocuğunuzun yaşı küçükse, bu açıklamaları görsel yardımcılarından destek alarak yapabilirsiniz.



Dişçi koltuğu fobi haline gelmesin!

- Çocuğunuza dişçiye gideceğinizi söyleyin ve size sorduğu sorulara basit, kafasını karıştırmayacak cevaplar verin. Diş doktorlarının çocukların sorularını anlaşılması kolay bir dille cevaplayacak eğitime sahip olduğunu unutmayın ve daha karmaşık soruların cevaplarını dişçinize bırakın.
- Çocuğunuzla konuşurken "acıyacak," "ağrıyacak," "sızlayacak" gibi söylemlerden uzak durun.
- Aile içinde çocuğunuzun korkmasına ve endişelenmesine sebep olacak konuşmalardan kaçının. Örneğin dişçiyle ilgili olumsuz bir deneyiminiz varsa, bunu çocuğunuzla paylaşmayın.
- Çocuğunuza diş sağlığının ne kadar önemli olduğunu, diş doktorlarının da buna yardımcı olmak için çalıştığını anlatın.
- Dişçiye gideceği için çocuğunuza bir ödül vadetmeyin.



Farklı bir kültürü tanırken...

Çocuklar hava, kültür ve yemek gibi konularda değişimlerle karşılaştıklarında hem fizyolojik hem de psikolojik olarak yetişkinlerden daha farklı tepkiler gösterirler. Bu da ailelerin bu konuda daha hassas ve bilinçli davranmalarını gerektirir. Farklı bir şehre ya da ülkeye gittiğinizde onu yeni kültürleri tanımaya, yeni tatlar denemeye, farklı insanlarla iletişim halinde olmaya teşvik edin. Gittiğiniz yerlerin hikayesini ya da tarihini ona da anlatın. Bu konuda çocuklara yönelik görsel ağırlıklı kitaplardan yardım alın.

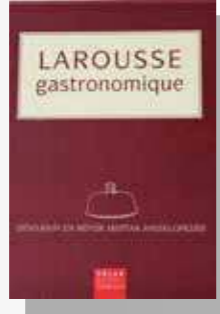


Mutfak Sözlükleri

Bazıları farklı çağ ve kültürlerin kapılarını aralıyor, bazıları Türk mutfağının derinlerine iniyor. Bu sözlükler mutfaktaki kitaplığınızın olmazları arasında yer almaya aday!

Larousse Gastronomique

1176 sayfalık bu ansiklopedi günümüz gurmeleri için bir rehber niteliği taşıyor. 3000'i aşkın yemek tarifi, 4000'i aşkın terim, tanım ve teknik içeren bu özel ansiklopedi 600'ü aşkın fotoğrafla iki cilt şeklinde sunuluyor.



Antik Çağ Mutfak Sözlüğü

Eski Yunan ve Roma toplumlarında besin maddeleri ve mutfak ekipmanı için kullanılan terimlerin Türkçe karşılıklarıyla sunulduğu Antik Çağ Mutfak Sözlüğü konuyla ilgili araştırmalar için bir başlangıç oluşturma iddiası taşıyor.



Açıklamalı Yemek ve Mutfak Terimleri Sözlüğü

Türk mutfacı üzerine yaptığı çalışmalarla tanınan Nevin Halıcı, bu defa titizlikle hazırladığı Açıklamalı Yemek ve Mutfak Terimleri Sözlüğü ile yemek kültürümüze önemli bir katkıda bulunuyor. Yalnızca yemek çeşitlerinin ya da yemeklerde kullanılan malzemelerin değil; arkeoloji, antropoloji, beslenme, botanik, dil, din, edebiyat, halk bilimi, müzik, tarih, tasavvuf, tıp ve konuyla ilgili diğer bilim dallarının terimlerinin de yer aldığı bu kapsamlı çalışma bir başvuru kaynağı olması dışında, merak çekici ilginç bilgiler de barındırıyor.



Osmanlı Mutfak Sözlüğü

Son derece kapsamlı ve özenli araştırmalar sonucu hazırlanan Osmanlı Mutfak Sözlüğü horoz şekerinin nasıl yapıldığı, kuyu çengelinin ne işe yaradığı, "turunç" kelimesinin niçin bazen turunç bazen ağaç kavunu anlamında kullanıldığı, kavatanın bir çeşit yeşil domates olup olmadığı gibi bin bir sorunun cevabını veriyor.



Dünya Yiyecek İçecek ve Mutfak Terimleri Sözlüğü

Dünyadaki mutfak ve yerel yiyeceklerin taranmasıyla hazırlanan bu sözlük tam 13.000 terim içeriyor. Ulusların uluslararası yiyecek, içecek ve mutfak terimlerinin kolay kullanımını sağlamayı amaçlıyor ve uluslararası ünlü yemeklerin açıklamalı tariflerini sunuyor.



Sofraların Gurme Lezzeti Pınar Gurme Sucuk



PINAR



GÜÇLÜ BAĞIŞIKLIK İÇİN

HER GÜN 1 BARDAK PINAR KEFİR İÇİN

1

Probiyotik deposu Pinar Kefir'in 1 bardağında* 200 milyon faydalı bakteri vardır. Bu probiyotik bakteriler ile bağışıklık sistemini güçlendirmeye ve sindirim sistemini düzenlemeye yardımcı olur.

2

İçerdiği probiyotik mikroorganizmalar arasında, hakkında çok sayıda bilimsel çalışma olan *Bifidobacterium lactis* (BB-12®) ile *Lactobacillus acidophilus* (LA-5®) bulunmaktadır.

5

Kendine has kıvamı ve kefirini sevdiiren yumuşak içimli lezzeti ile iyi bir ara öğün alternatifidir.



3

İyi bir protein ve kalsiyum kaynağı olmakla birlikte; A vitamini, B2 vitamini, fosfor, çinko, magnezyum ve potasyum içermektedir.

4

Koruyucu ve tatlandırıcı içermez. Meyveli ürünler ise Milli Eğitim Bakanlığı'nın kantin kriterlerine uygun şeker oranında üretilmektedir.

*Bir bardak ölçüsü 200ml'dir.