

YENİ

illaki

FERMENTE SUCUK

PINAR



HER  
SOFRADA  
İLLAKİ OLUR



f @illakipinarsucuk

İYİ BESLEN, İYİ HİSSET

güzel yaşa

Haziran 2018

Sayı: 4

SÜPER BESİNLER

BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ  
AZ YİYEN UZUN MU YAŞAR?  
GIDA ETİKETLERİ  
BÜTÜNSEL SAĞLIK  
EGE OTLARI  
GÜNDE 10.000 ADIM





# Şofraların vazgeçilmezi İllaki Lokum Köfte



**YENİ**

**PINAR**



pınarLezzetFikirleri



## Doğru bilgi, doğru yiyecek

Yapılan araştırmalar insanoğlu için bir yandan neredeyse ölümsüzlüğe işaret ederken diğer yandan her 3-5 kişiden birinin kalp ya da kanser gibi hastalıklar nedeniyle genç yaşta yaşamlarını yitireceğini gösteriyor. Yine araştırmalar güzel ve zinde yaşlanmanın mümkün olabileceğine işaret ederken, ki sokaklarda bunun canlı örneklerini görmek mümkün... diğer yandan aynı sokaklar bırakalım güzel yaşlanmayı, yaşından en az 10 yaş büyük gösteren insanlarla dolu... Neden bu uçurum?...

Gerek ekonomik gerekse teknolojik gelişme bollukla birlikte kıtlık da yarattı. Gıda sektörünün en köklü oyuncusu olarak önemli bir sorumluluğa sahibiz. Bu nedenle Güzel Yaşa platformunda güzel yaşamanın temelinde yatan gıda-beslenme ve sağlık konularını anlaşılır şekilde yansıtmakla kalmıyor, uygulanabilir bir şekilde yaklaşıyoruz ve okura yine bu ilkelerle yansıtmaya özen gösteriyoruz. Diğer bir ifadeyle bilgiyi sorumlu bir şekilde sunmaya özen gösteriyoruz.

Bu sayıda “güzel yaşa”ma anlamında adeta doping etkisi yaratan besinlerle ilgili bilgilerle karşınızdayız. Sorunlarımız olsa da dünyanın en şanslı tarım ülkelerinden biriyiz. Dört mevsimi yaşayabilmek bir nimet. Dergide ve platformumuzda konu ettiğimiz gıdaların çoğu bizim ülkemizde de ulaşılabilir olanlar. Gıdaya ulaşmak, beslenmede toplumun her kesiminin hakça pay alabilmesi sürdürülebilir gıda konseptiyle mümkün. Gıda sürdürülebilirliği çok önemseydiğimiz ve çalışma yaptığımız bir konu.

Her şeyden önce gıda, sağlık ve beslenme konularında toplum bilincini ve farkındalığı artırmak, bilimsel çalışmalarını desteklemek amacıyla kurulan Pınar Enstitümüz bu konularda literatür araştırmaları yapmaktadır.

Gıda alanındaki faaliyetlerimizin satırbaşlarına bakacak olursak, Türkiye’de ve sektöründe hayvan refahı konusunda çalışmalar yapan ilk kuruluş olan Pınar Et’te tüm iş süreçlerimizde küresel kaynakların korunması en büyük önceliğimizi oluşturuyor. Pınar Su’da su kaynaklarının etkin yönetimi ve eko sistemin devamlılığını hedefliyoruz. Üretim planlamalarımızı yaparken doğal kaynağın sürdürülebilir yapısının korunması için çabalyoruz. Pınar Süt, izlenebilir üretim süreci, belgelerle tescillenmiş kalite yönetim sistemleri ile insan hayatına ve sağlığına, en kaliteli ürünler ile değer katıyor. Diğer yandan sürdürülebilir tarım ve hayvancılık, evrensel bir gündem konusu, en önemli maddemiz. Doğal kaynakların verimli ve sorumlu kullanılmasının, sürdürülebilir tarım ve hayvancılığın desteklenmesinin, bu sorunların çözümünde kilit olduğuna inanıyoruz.

Sağlıklı kalıp her zaman genç yaşadığınız günler 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 Gökallıler,  
Esin Kara, Yaprak Özer,  
Aynıl Çolakoğlu

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

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

**Baskı**  
Özgün Ofset  
Yeşilce Mah. Aytekin Sk. No: 21  
34418 4.Levent / İstanbul  
Tel: 0212 280 00 09

YIL 2018 - SAYI 4  
3 AYDA BİR YAYINLANIR  
YEREL SÜRELİ YAYIN



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

3 Sağlık	KENDİSİ KÜÇÜK MAHARETİ BÜYÜK ÇİLEK
4 Kısa Kısa...	PRATİK BİLGİLER, PÜF NOKTALARI
7 Kısa Kısa...	ÇOCUKLARIN SAĞLIKLI BESLENMESİ İÇİN 10 İPUCU
8 Sağlıklı Yaşam	SÜPER BESİNLER
14 Beslenme	ZEYTİNYAĞINI NASIL SEÇECEĞİZ?
17 Sağlıklı Yaşam	BUĞDAY ÖZÜNÜN GÜCÜ RUŞEYM
18 Raporaj	FARKINDALIK+KABUL=SAĞLIK
20 Beslenme	PROTEİN DEPOSU TANELER: BEZELYE
22 Beslenme	DONDURULMUŞ GIDAYA DAİR HER ŞEY
24 Sağlık	MUTFAKTA BİR İNCİ: SARIMSAK
26 Sağlıklı Yaşam	EGE'NİN OTLARI
28 Sağlıklı Yaşam	GÜNDE 10.000 ADIM
30 Damak Tadı	ET MARİNE EDİYORUZ
32 Beslenme	SAĞLIK, GÜZELLİK ONDA... YOĞURT
34 Beslenme	ASLINDA O BİR ÇİÇEK
36 Çocuk Sağlığı	SÜT ÜRÜNLERİNİ SEVDİRELİM
38 Sağlıklı Yaşam	KİNOA İLE TANIŞTINIZ MI?
41 Beslenme	SİNDİRİM DOSTU YEŞİL ERİK
42 Araştırma	AZ YİYEN, UZUN MU YAŞIYOR?
44 Sağlıklı Yaşam	ALERJİ KABUS OLMASIN
46 Raporaj	BÜTÜNSEL SAĞLIK
48 Damak Tadı	HAFİF YAZ TATLILARI
50 Sağlık	İNCİ GİBİ DİŞLERLE GÜLÜMSEYİN
52 Sağlık	SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN GÜÇLÜ BAĞIŞIKLIK
54 Araştırma	ETİKETTE NE YAZIYOR?
57 Sağlık	BESİN ZEHİRENMELELERİ
58 Life Style	ANNELEİN YEMEK SIRLARI
59 Life Style	BABALAR BU SÜRPRİZLERE BAYILACAK
60 Sağlık	AYAKLARINIZ NE SÖYLÜYOR?
62 Beslenme	NERESİ EN İYİSİ?
64 Kısa Kısa...	HER DERDE DEVA B6

## Kendisi küçük mahareti büyük

### Çilek

C vitamini deposu olan çilek, ayrıca K vitamini, magnezyum, potasyum, folik asit ve lif de içeriyor. Bir kase çilek ile günlük C vitamini ihtiyacının yüzde 140'ı yani ihtiyaçtan da fazlası rahatlıkla karşılanıyor. Hem de sadece 49 kaloriye. Bir kase çilek, sadece 8 gram şeker içeriyor.

Çilek düşük glikemik endekse sahip olduğundan kan şekerini dengelemede yardımcı rol üstleniyor.

Antioksidan açısından en güçlü ilk 10 meyve arasında gösterilen çilek, vücuttaki enflamasyonu azaltarak hücreleri kanserden koruyor.

Çilek tam bir yaşlanma karşıtı... Hem göz kaslarına olumlu etki ederek gözlerin daha iyi görmesini sağlıyor hem akne ve lekeler gibi cilt problemlerine çözüm sağlıyor. Cilt yaşlanmasının önüne geçiyor.

Tabii her şeyi dozunda tüketmek gerekiyor. Çok tüketilmesi halinde alerjiye neden olan çilekte bulunan oksalat, mesane ve böbrek problemlerine yol açabiliyor.

Çilek sahip olduğu yüksek potasyum oranı sayesinde tansiyonu düşürüyor.

İyot ve C vitamini bakımından zengin olan meyve, sinir sisteminin iyi çalışmasına yardımcı oluyor. Potasyum içeriğiyle de beyne kan gidişini artırarak idrak etme gücünü artırıyor.

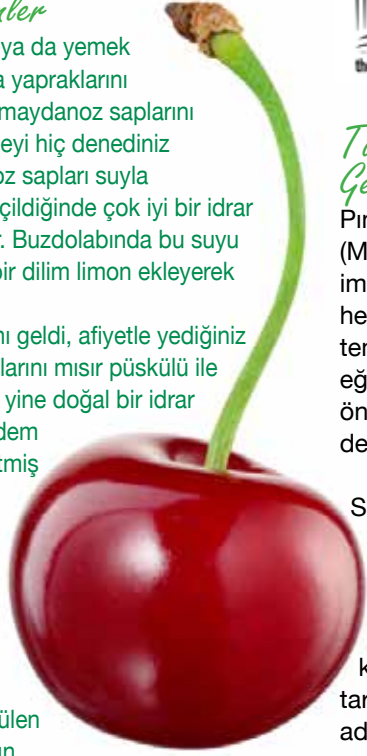
Harvard Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmaya göre çilekte bulunan antosiyanin, özellikle genç ve orta yaşlı kadınlarda kalp krizi riskini yüzde 32 azaltıyor. Haftada 3 kase çilek veya böğürtlen yiyen kadınların kalp hastalığı riski düşüyor.

Yüksek miktarda folik asit içeren çilek, hamilelik döneminin sağlıklı geçmesi için sıklıkla öneriliyor.

# Kısa kısa...

## Sindirim sistemi için doğal çözümler

- Salatalarda ya da yemek hazırlıklarında yapraklarını kullandığımız maydanoz saplarını değerlendirmeyi hiç denediniz mi? Maydanoz sapları suyla kaynatılarak içildiğinde çok iyi bir idrar söktürücüdür. Buzdolabında bu suyu saklayabilir, bir dilim limon ekleyerek içebilirsiniz.
- Kiraz zamanı geldi, afiyetle yediğiniz kirazların saplarını mısır püskülü ile kaynatırsanız yine doğal bir idrar söktürücü, ödem atırıcı elde etmiş olursunuz.
- Bahçelerde yetişen ve pek çokları tarafından sadece yabani ot olarak düşünülen karahindibanın kökünü suyla kaynatarak tüketebilirsiniz. Bu suyun böbrekleri çalıştırdığı ve idrara çıkma sıklığını artırdığı biliniyor.



## Türk Mutfağını Geleceğe Taşıyan İş Birliği

Pınar, Mutfak Sanatları Akademisi (MSA) ile 5 yıllık bir stratejik ortaklığa imza attı. Gerçekleştirilen iş birliği ile hem Türk mutfağını dünyada layıkıyla temsil edecek yeni nesil şeflerin eğitilmesi hem de Pınar'ın yenilikçi ve öncü ürün geliştirme çalışmalarının desteklenmesi amaçlanıyor.

Süt, süt ürünleri ve hindi eti alanında 5 yıllık bir süreyi kapsayan anlaşma çerçevesinde Pınar, öncelikli olarak şef adayların nitelikli bir eğitim almasını hedefliyor. Anlaşma kapsamında Pınar ürünlerinin yeni tariflerde denenmesiyle genç şef adaylarına ilham olmak amaçlanıyor.

### “Kendinle Fit Ol”

İş birliği kapsamında ilk etkinlik “MSA’da Kendinle Fit Ol” temasıyla gerçekleştirildi. Etkinlikte Pınar Protein Ailesinin süt ve yoğurt ürünlerinden yaratılan Pınar Protein Kakaolu Süt ile hazırlanan Chili Kakaolu Espressolu Süt; Pınar Protein Sade Yoğurt ile hazırlanan İspanaklı Yoğurt Dip ve Pınar Protein Vanilya Aromalı süt ile hazırlanan Aloha Banana Smoothie gibi birbirinden leziz tarifler konuklara ikram edildi. Etkinlikte ayrıca MSA eğitmen şefleri, konuklarla birlikte yeni tariflere imza atarak “Yüksek Proteinli Menü” hazırladı.



# Zehirsiz ev

Hazırlayan: Mercan Yurdakuler Uluengin

**Ev temizliğinde kullanacağınız doğal malzemelerle hem ekonomik çözümler üretebilir, hem de kimyasallardan uzak durmuş olursunuz.**

### Fırın Temizleyicisi

2-3 yemek kaşığı karbonatı iç yüzeyini süngerle ıslattığınız fırının içine serpin ve en az 1-2 saat bekletin. Ardından oluşan macunu temizleyin ve ıslak bezle yüzeyleri durulayın. Bu yöntemi dibi tutmuş tencerelerinizi veya çay-kahveden kararan kaşıklarınızı ve fincanlarınızı temizlemek için de kullanabilirsiniz.

### Ovma kremi

Bir su bardağı karbonat, 2 yemek kaşığı Arapsabunu ve 5-10 damla lavanta yağını (isteğe bağlı) bir kaptaki macun kıvamına getirene kadar karıştırın. Karışımı bulaşık süngeri ya da bir fırça yardımıyla lavabo, evye ve küvet temizlemekte kullanabilirsiniz. Bu macun ayrıca çelik eşyalarınızı parlatmak için de kullanılabilir. Eğer hazırladığınız karışım artarsa, ağzı kapaklı bir kavanozda saklayabilirsiniz. Kullanacağınız zaman

kurduğunu hissederseniz biraz su ya da Arapsabunu ekleyerek kıvamını ayarlamanız mümkün.

### Yüzey Ve Cam Temizleyici

Narenciye kabuklarını (limon, portakal, mandalina vb), biriktirdiğiniz kavanozu elma sirkeliyle doldurun ve güneş ışığı almayan serin bir yerde ağzı kapalı şekilde bekletin. İki hafta sonunda bu karışımı süzün ve 1:1 oranında sulandırın. Hem mis gibi kokan hem pırl pırl cam yüzeyler için artık doğal bir temizleyiciniz var. Kullanacağınız zaman bu karışımı bir sprey şişesine alıp yüzeye püskürtün ve bezle durulayın. Temizleyeceğinize alana bağlı olarak mikropları öldürmek için (banyo-klozet vb.) isterseniz sirkeyi süzdüğünüz gibi direkt kullanabilir sulandırmayabilirsiniz.

### Lavabo Açıcı

Lavabo deliğine 1 bardak karbonatı boşalttıktan sonra üzerine yine 1 bardak sirkeyi dökün. Tepkime sonucunda oluşan köpürme durduktan sonra 2 litre kaynar suyu dökün. Ancak düzenli aralıklarla tekrar edilmesi gereken bu yöntem ağır tıkanıklıkları gideremeyebilir. O nedenle koruma amaçlı düşünülmesi ve düzenli aralıklarla tekrar edilmelidir.

## KITAPLIK



**Sağlıklı yaşam ve beslenmeyle ilgili merak ettiklerinizi uzmanlarından öğrenmeye ne dersiniz...**

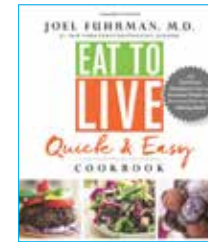
### Clean Gut

Dr. Alejandro Junger ikinci kitabı ‘Clean Gut’ da sindirim sistemine “ikinci beynimiz ve duygusal navigasyon cihazımız diyor. Junger, günümüzde teşhis edilen pek çok hastalığın altında yatan nedeni sorunlu bağırsaklara bağlıyor.



### Food Combining for Health

Sağlıklı beslenmek için hangi yemekleri birlikte yemeli, hangilerini bir arada tüketmemelisiniz. Doğru yemek kombinlerini merak edenler Doris Grant ve Jean Joice’in ‘Food Combining for Health’ kitabını inceleyebilir.



### Eat To Live

Dr. Joel Fuhrman, tek başına kalori hesabı yapmak yerine, kalori başına besleyicilik değerine bakılması gerektiğini söylüyor ve besleyiciliği yüksek besin tüketilmesini öneriyor. Uzun ömrün formülünü “besinler ve lifler açısından zengin bir diyet” olarak anlatan Fuhrman, lifin insan sağlığı için çok önemli yaşamsal bir besin olduğunu vurguluyor. Fuhrman, sağlıklı beslenmek ve fazla kilolarından kurtulmak isteyenlere 6 haftada en az 10 kilo zayıflamayı sağlayan beslenme programı öneriyor.



### Gerçek Probiyotik Beslenme - Fermentasyonla şifalı gıdalar

Sağsız gıdalar, yanlış beslenme alışkanlıkları, stres gibi pek çok etken sindirim sistemimizi zayıf düşürüp hastalıklara davetiye çıkarıyor. Sindirimi iyileştirmenin ve bağırsıklığı güçlendirmenin yolu probiyotik gıdalardan geçiyor... İpek Kuşçu, en kolay ve en sağlıklı yöntemin yediklerimizi mayalandırarak gerçek probiyotik gıdalara dönüştürmek olduğunu söylüyor! Kuşçu, Gerçek Probiyotik Beslenme’de, Anadolu’da binlerce yıldır uygulanan geleneksel yöntemi yeniden hayata geçiriyor ve kahvaltıda atıştırmalıklara kadar pek çok tarifle sofraları şifalandırıyor.

YENİ

## Aç Bitir’den Büyük İncelik

Aç Bitir ailesinin lezzetli üyeleri Hindi Jambon, Dana Jambon ve Hindi Göğüs Füme artık daha büyük ve ince dilimleriyle raflarda. Düşük yağ ve yüksek protein içerikleriyle sofralarda sağlıklı lezzet alternatifleriyle buluşmak isteyenler için...





# Kısa kısa...

## Kolay humus tarifleri

Asla nohut yemem diyenlere bile nohutu sevdiiren humusun yapılışı ülkeden ülkeye farklılık gösterse de lezzeti hep aynı kusursuzlukta. Bugüne kadar hiç humus yapmayı denemediyse işte size birbirinden leziz ve kolay humus tarifleri... Malzemeleriniz hazır olunca hepsini mutfak robotunda karıştırmanız yeterli olacak. Oluşan pürenin kıvamını ise zeytinyağı ya da biraz su kullanarak damak tadınıza göre ayarlayabilirsiniz. Tuz oranı da yine size kalmış.

## Klasik humus

1 orta boy kase haşlanmış nohut + 1/3 kase tahin + 2 yemek kaşığı zeytinyağı + 2 yemek kaşığı limon suyu + 1 diş sarımsak



## Yunan usulü humus

1 orta boy kase haşlanmış nohut + 1/2 kase ufalanmış beyaz peynir + 1 kase bebek ıspanak + 2 yemek kaşığı limon suyu + 1/4 çay kaşığı tarçın



## Pestolu humus

1 orta boy kase haşlanmış nohut + 1/3 kase tahin + 2 yemek kaşığı pesto sos + 2 yemek kaşığı limon suyu + 1 yemek kaşığı rendelenmiş parmesan peyniri



**YENİ**

*Her sofrada illaki olur;*

Pınar İllaki Sucuk, lezzetini zırhla doğranmış etten ve eşsiz baharat birleşiminden alıyor. Tüm ailenin damak tadına uygun, arandığı geleneksel sucuk lezzetini Pınar, 32 yıllık ustalığıyla sunuyor. Pınar İllaki Sucuk kahvaltı sofrasından mangala damakta unutulmaz tatlar bırakıyor.



## Yoğurtlu Dondurma Yapmayı Denediniz Mi?

Sıcak yaz günlerinde içimizi serinleten buz gibi bir dondurmayı kim istemez? Hele bir de evde yapılan ve katkı maddesi içermeyen bir dondurma olursa... Alıştığınız dondurmalar farklı, sütle değil yoğurtla hazırlanan bu tarifimizi seveceğinizi umuyoruz. Sütsüz dondurma olur mu demeyin, tarifimizi deneyin.

## Çilekli yoğurtlu dondurma

Bir su bardağı kadar taze çileği ayıklayıp rondoya alın. Püre haline gelen çileklere 1 yemek kaşığı bal, 1 yemek kaşığı taze sıkılmış limon suyu, 1 yemek kaşığı hindistan cevizi (isteğe bağlı) ekleyip 1 kase süzme yoğurdu ilave edin. Tüm malzeme homojen bir kıvam alana kadar karıştırın. Hazırladığınız karışımı bir kaba alın ve buzlukta 3-4 saat dondurun.



# Çocukların sağlıklı beslenmesi için

# 10 ipuca



## 1 Yemek eğlencelidir:

Yemeği aile ya da arkadaşlarla paylaşmak, en keyifli yol. Çocuklar için arkadaşlarının neler yediğini bilmek, her gün yeni bir yiyecek denemek, yemeklerinde çeşit çeşit sebze ve meyve tatmak yemeği eğlenceli bir aktiviteye çevirebilir.



## 4 Karbonhidratsız olmaz:

Çocukların günlük besin ihtiyaçlarının yarısını karbonhidratlar oluşturuyor. Bu yüzden çocuklara her öğünde karbonhidratlı yiyecekler vermekten korkmayın. Öğünlerine patates, tam buğday ekmeği ve bulgur pilavı gibi doyurucu yiyecekler ekleyin.



## 5 Günde 5 sebze/ meyve:

Her öğüne sebze ve meyveyi dahil edin. Ara öğünlerde elma ya da muz gibi meyveler yiyebilirler. Vitamin, mineral ve lif bakımından zengin sebze ve meyvelerden günde en az 5 adet tüketmelerini sağlayın. Yeni sebze ve meyveleri denetin.



## 2 Kahvaltı en önemli öğün:

Gece uykusundan sonra güne başlamak için vücudun enerjiye ihtiyacı var. O yüzden çocuklara okula gitmeseler de güne kahvaltı ile başlamaları gerektiğini öğretmek gerekiyor. Kahvaltıda çocuğunuza süt ve süt ürünlerinin yanı sıra yumurta, yoğurt ve meyve verebilirsiniz.



## 6 Yağdan kaçının:

Kızartmalar çok yağlı yiyecekler... Bunların çocuğun sağlığı için zararlı olduğunu anlatın. Eğer çocuğunuz öğlen yağlı yiyecekleri çok kaçırıyorsa akşam daha az yağlı yemeğe yönlendirin.



## 3 Her gün farklı bir yiyecek yedin:

Çeşitlilik, sağlık için gerekli. Çocuğun gün içinde 40 farklı vitamin ve mineral alması gerekiyor. Bunun yolu da dengeli ve farklı yiyecekler yemekten geçiyor. Aslında iyi-kötü yiyecek diye bir şey yok, önemli olan her türlü besin grubundan dengeli ve çeşitli beslenmek.



## 7 Ara öğünlere dikkat!:

Çocuğun farklı yiyeceklerle ara öğünlerini atlamaması önemli. Spordan ya da oyundan sonra çocuk açlık hissedebilir, bu zamanlarda yoğurt, kuru meyveler, kereviz sapı ya da havuç, fındık ya da bir dilim ekmeğin peynir verebilirsiniz.



**8 Su içmeyi öğretin:** Vücut ağırlığımızın yarısı su. Çocukların da sağlıklarını korumaları için günde en az 5 bardak su içmeleri gerekiyor. Çocuklarınızda susamayı beklemeden su içmeyi alışkanlık haline getirmeye çalışın.



## 9 Diş sağlığına özen gösterin:

Çocuklarınızın günde 2 kez dişlerini fırçaladığından emin olun. Çocuğunuzun gün boyu elinde bir şeyler kemirerek ya da sürekli bir şeyler yudumlamasına izin vermeyin, bu çürük oluşumuna neden olabiliyor.



## 10 Hareket etmesini teşvik edin:

Her gün çocuğunuzun hareket etmesine, parkta bahçede koşmasına, bisiklete binmesine izin verin. Mümkün olduğunca çok yürün. Hareket, hem çocuğun kalbini hem de kemik yapısını koruyacak.

# Süper besinler

Avokado, kakao, tarçın, lahana, Hindistan cevizi, sarımsak, brokoli... "Bu besinlerin ne gibi ortak özelliği olabilir?" diye düşünüyorsanız hemen söyleyelim: Onların süper güçleri var!

Son 10 yıl içinde, ABD'de her altı kişiden beşinin kalp krizi, kanser ya da diyabet sebebiyle hayatını kaybettiğini biliyor muydunuz? Super Food Super You kitabının yazarı Dr. Josh Axe, 2025 yılında ABD nüfusunun yarısının obez olacağını öngörüldüğüne işaret ediyor.

## Şişmanlıyoruz

TÜİK tarafından hazırlanan Türkiye Sağlık Araştırması 2016 raporuna göre ülkemizde obez bireylerin oranı %19,6 oldu. Boy ve kilo değerleri kullanılarak hesaplanan vücut kitle indeksi incelendiğinde; 15 yaş ve üstü obez bireylerin oranı 2014 yılında %19,9 iken, 2016 yılında %19,6'a yükseldi. Cinsiyet ayrımında bakıldığında; 2016 yılında kadınların %23,9'unun obez, %30,1'inin ise obez öncesi olduğu görüldü. Erkeklerde ise bu oranların sırasıyla, %15,2 ve %38,6 olduğu gözlemlendi.

Sindirim sisteminin düzensizliği, diyabet veya yüksek tansiyon gibi sağlık sorunlarını hayatınızdan çıkarmak, kilonuzu korumak veya zayıflamak, yaşlanmanın etkileriyle mücadele etmek ya da fit bir bedene sahip olmak gibi kaygılar veya hedefler taşıyorsanız beslenme düzeninizde ve tükettiğiniz gıdalarda köklü bir değişiklik yapmanın zamanı gelmiş demektir. Süper besinler olarak adlandırılan yiyecek ve içecekleri daha sık tüketerek kısacık bir zaman diliminde belki mucizeler yaratamazsınız ama uzun vadede sağlıklı, güzel ve fit bir bedene kavuşabilirsiniz.

## Nedir bu süper besinler?

Sağlığı destekleyen, bedeni ve ruhu besleyen gıdalara süper besinler deniyor. Vitamin ve minerallerden yana zengin olmalarının yanında bazıları Omega 3 gibi yararlı yağ asitlerini barındırıyor. Bir kısmı probiyotik özelliklere sahip olduğu için sindirim sistemini düzenliyor ve bağışıklık sistemini güçlendiriyor. Bu besinler genellikle antioksidandır. Antioksidanlar, vücuttaki serbest radikallerin zararlı etkilerini azaltmaya yardımcı olarak hücrelerin sağlıklı kalmasını ve gençleşmesini sağlar.

## Süper besinler listesi

Süper besinlere hayatınızda daha çok yer vermek istiyorsanız hemen şimdi bu listeyi buzdolabınızın üzerine yerleştirin. Atıştırma isteği duyup buzdolabına her yaklaştığınızda bu listeden bir besin seçip sağlıklı bir hayata merhaba diyebileceksiniz. İşte süper besinler listesi:

### Afrika mangosu:

Anavatanı Hindistan olan mango A ve C vitaminleri açısından son derece zengin.

**Hindistan cevizi:** Tropik bölgelerde yetişen bu besin kalsiyum ve magnezyum deposu.

### Organik süt ve süt ürünleri:

Taze ot tüketen, suni yem verilmeden doğada beslenen hayvanlardan elde edilmiş süt ve süt ürünleri.

**Tarçın:** Tadıyla şeker ihtiyacını azaltan, duyarları harekete geçiren nefis bir baharat.

**Lahana:** Mide problemi olanlar için ideal bir sebze.

**Su:** Yaşamın kaynağı...

### Fermente süt ürünleri:

Peynir, yoğurt gibi fermente olmuş süt ürünleri çok yararlı birer probiyotik kaynağı.

**Chia tohumu:** Puding yapımında, salatalarda, ekmeklerde, pilavlarda kullanılabilir "joker" gıda.



**Keten tohumu:** Sindirim sistemi için çok yararlı olan keten tohumu Omega 3 yönünden oldukça zengin.

**Yosun:** Uzak Doğu mutfağında yaygın olan yosun tam anlamıyla bir mineral deposu.

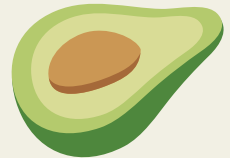


**Yabanmersini:** Yabani kırmızı meyvelerin tümü gibi çok güçlü bir antioksidan.

**Ahududu:** Nefis kokusu ve rengiyle müthiş bir antioksidan.

### Goji meyvesi:

Tibetlilerin severek tükettiği ve dünyaya sunduğu bu meyve güçlü bir antioksidan.



**Avokado:** Demir, bakır, fosfat, potasyum minerallerinin yanı sıra A, C ve E vitaminlerini içeriyor.

**Sarımsak:** Doğal bir antibiyotik olan sarımsağı mümkün oldukça çiğ tüketmek öneriliyor.



**Somon:** Omega 3 zengini.

**Kakao:** Müthiş aromasının yanı sıra demir kaynağı.

### Organik kırmızı et:

Çayırlarda özgürce dolaşan, taze ot tüketen, suni yem verilmeden doğada beslenen hayvanlardan elde edilmiş etler.

**Badem:** E vitamini, kalsiyum, fosfor, selenyum, çinko gibi birçok mineral ve vitamini barındıran bademin tatlı ve acı olmak üzere iki türü bulunuyor.

**Yumurta:** Güçlü bir protein kaynağı olan yumurta beyin gelişimi için çok önemli.

**Brokoli:** Kalsiyum ve demirden yana çok zengin bir besin.

**Zerdeçal:** Baharatların kraliçesi kabul edilen zerdeçalın çayını içerek hücrelerinizin yenilenmesine yardımcı olabilirsiniz.



# Kilo vermek istiyorsanız...

Kilo kaybı yalnızca güzel görünmek, fit bir bedene sahip olmak ve dar kesim giysilerin içine girebilmek için gerekli değil. Tabii bunlar da işin önemli motivasyon kaynaklarından biri ancak burada her şeyden daha önemlisi sağlığı korumak. Çünkü aşırı kilonun, tansiyon, diyabet gibi hastalıkları tetiklediğini; kalp, böbrek gibi organlarda hasara yol açtığını artık tüm otoriteler kabul etmiş durumda. Bu bilgiler ışığında zayıflamaya karar verenler süper besinlerden yararlanabilir. Hindistan cevizi, Afrika mangosu, organik süt ürünleri, tarçın ve lahana zayıflama konusunda istekli kişilerin bedenine büyük faydalar sağlayabilir.

**Hindistan cevizi** müthiş aromasıyla keyif veren lezzetli bir meyve olmanın yanı sıra kilo kaybına da yardımcı oluyor. Sağlıklı yağ asitlerinden yana oldukça zengin olan Hindistan cevizi özellikle sporcuların tercih ettiği bir besin. Çünkü insan vücudunda bulunan sodyum, fosfor, potasyum, kalsiyum ve magnezyum elektrolitini aynı oranda bünyesinde barındırıyor. Hindistan cevizi bu özelliğiyle kaybedilen elektrolit dengesini yeniden sağlamaya yardımcı olan süper bir besin. Ayrıca başta kandida mantarı olmak üzere birçok bakteri, virüs ve mantara karşı mücadele etmeye ve sindirim sistemini düzenlemeye de katkı sağlıyor.

**Afrika mangosu** doğal bir yağ yakıcı. 2008'de Journal of Nutrition'da yayınlanan bir araştırmada sadece 10 hafta boyunca bu gıdayı daha fazla tüketen deneklerin kilo kaybettiği ortaya koyuldu. LDL kolesterolü düşürmeye de yardımcı olan Afrika mangosu, ABD'de görev yapan Türk doktor Mehmet Öz'ün de tavsiye ettiği bir besin.

**Organik süt ve süt ürünleri** zayıflamak isteyenlerin en önemli protein ve kalsiyum kaynaklarından biri. Burada bir hususun altını önemle çizmek gerekiyor:

Suni ya da doğal yem yerine açık havada, doğal mera ve çayırda taze ot yiyerek beslenen hayvanlardan elde edilen süt, sağlık için gerçekten yarar sağlıyor. Mayıs 2010'da Clinical Nutrition'da yayınlanan bir çalışma, doğal beslenen, otlanan, gezen hayvanların sütünden elde edilmiş süt ürünleri tüketen kişilerin kanser ve kalp krizi konusunda daha az risk taşıdığını ortaya koydu. Journal of Animal Science ise mısır ve benzeri suni yemlerle beslenen ineklere kıyasla doğal beslenen, çayırda dolaşarak taze ot yiyen hayvanların yüzde 300 - 500 oranında daha verimli süt ürettiğini yazdı.

**Tarçın** kan basıncını ve kan şekerini düşürmeye yardımcı olan çok güçlü bir baharat. Lif, demir ve manganez yönünden zengin olan tarçın, tatlıların yanı sıra sütü içeceklerle de tüketilebilir. Tarçının vücuda girdiği andan itibaren üç fonksiyonu bulunuyor. Bunlardan ilki tokluk hissini uzatması, ikinci fonksiyonu kan şekerini dengede tutması, üçüncüsü ise antioksidan özelliği sayesinde vücudun savunma mekanizmasını güçlendirmesi.

**Lahana** kalsiyum, magnezyum, vitamin B6, lutein ve beta-karoten yönünden çok zengin. Üstelik kalorisi de oldukça düşük. British Medical Journal'da 220 bin kişi üzerinde yapılan altı çalışmaya göre lahana gibi yeşil yapraklı sebzeleri her gün düzenli olarak tüketmek Tip 2 Diyabet riskini yaklaşık yüzde 14 oranında azaltıyor.



# Süper detoks planı

Su  
Fermente süt ürünleri  
Chia ve benzeri tohumlar  
Yosun  
Whey proteini  
(Fermente peynir altı suyu tozu)

Uluslararası Kanser Araştırmaları Ajansı'na göre tüm kanser türlerinin yüzde 80'i genetik faktörlerden ziyade çevresel faktörlere bağlı olarak gelişiyor. Bu nedenle vücudun toksinlerden arındırılması ve antioksidan gıdaların tüketilmesi son derece önemli.

**Su**, vücudumuzun temel yaşam kaynaklarından biri. Vücudun ihtiyaç duyduğu minerallerin önemli bir kısmını su içerek almak mümkün.

**Fermente süt ürünleri**, vücudun bağışıklık sistemini güçlendiren probiyotiklerin bağırsaklara yerleşmesini sağlıyor. Sindirim sistemi sorunlarını dengelemek için birebir etkili olan yoğurt, kefir, ayran gibi fermente süt ürünleri hem detoksa hem de kilo kaybına destek oluyor.

**Chia, keten tohumu ve benzeri tohumlar** doğanın sunduğu süper besinlerden bazıları. Hem kalori oranı düşük hem de son derece besleyici. Meksika kökenli chia tohumu Aztek toplumunda savaşçıların tükettiği

enerji deposu bir yiyecek olarak da biliniyor. Omega 3, A, D ve K vitaminleri, kalsiyum ve lif yönünden zengin olan chia tohumu doğal bir laksatif olarak da kullanıldığından detoks döneminde ideal bir süper besin.

**Yosun**, B12 ve 22 amino asit içeren süper bir besin. Son yıllarda yalnızca Uzak Doğu mutfağında değil tüm dünyada giderek popülerliğini artırıyor. Spirulina adlı mavi yeşil yosun türünün yaklaşık yüzde 70'i proteinden oluşuyor. Omega 3'ten yana zengin olan yosun, tümör oluşumuna karşı iyi bir mücadele aracı da olabilir.

**Whey proteini, peynir altı suyu tozu** olarak da tanınıyor. Yunan mitolojisindeki meşhur Aşil'in gücünün de bu proteinden geldiği rivayet edilir. Yaklaşık 2400 yıldan bu yana varlığı bilinen bu protein, kana hızlıca karıştığı için sindirim sistemine yardımcı oluyor. Kas yapımında ve hücrelerin onarımında etkili olan bu protein, düzenli olarak kullanıldığı dönemlerde dikkatle tüketilmeli. Zira fazlası kolesterolün yükselmesine ya da sindirim sisteminde bozukluklara yol açabilir.





## Zamanı durduran, yaşlanma karşıtı...

70 yaşında olup da en fazla 50'lerinde gösteren birini tanıyor musunuz? O insanlara özenmek ve hayranlık duymak çok normal; hangimiz genç kalmayı istemeyiz ki?

**Yabanmersini,** hücreleri yenilemeye yardımcı olan antioksidanlardan yana çok zengindir. Adından da anlaşılacağı üzere doğada kendiliğinden yetişen ve haliyle organik olan bu meyve, hücreleri koruyan çok özel meyve asitlerine sahip. Üstelik bünyesinde C ve B vitaminlerini de yüksek oranda barındırıyor.

**Goji meyvesi,** kırmızı kan hücrelerinin üretimini artırıyor, toksinlerin atılmasına yardımcı oluyor, kalp kaslarını güçlendiriyor ve kan şekerini dengeliyor. Her gün birkaç tane goji meyvesi tüketerek gençliği korumak mümkün.

**Avokado,** K ve E vitamini, potasyum ve Omega 9 yağ asidinden yana çok zengin bir meyve. Öyle ki potasyum oranı muzdan bile yüksek. Bu nedenle avokado özellikle sporcuların kaslarını gevşetmek için sıklıkla yararlandığı bir meyve.

**Sarımsağın** doğal bir antibiyotik olduğu biliniyor. Virüs, parazit, bakteri ve kanser hücreleriyle savaşan sarımsak, özellikle ciğer tüketildiğinde etkisini daha kolay gösterebiliyor. C ve B6 vitaminlerinden yana zengin olan sarımsağın bir diğer önemli maddesi ise manganez minerali. Sarımsağı humus, salsa sos ve yoğurt gibi gıdalarla karıştırarak nefis lezzetler yaratabilirsiniz.

**Somon,** lezzetli olduğu kadar zengin bir Omega 3 kaynağı. İçerdiği yüksek protein, düşük yağ oranı ve vücut tarafından şeker emilimini kolaylaştırması kilo vermeye yardımcı oluyor. Somon, sağlıklı, parlak bir cilde sahip olmak için önemli olan kalsiyum, fosfor, demir, selenyum gibi minerallerin yanı sıra A, B ve D vitamini gibi vitaminler açısından da zengin.

**Kakao,** nefis lezzetiyle karşımızda. Bu süper besine en çok çikolatada rastlanıyor. Çikolata tüketirken kakao oranı yüksek olanların tercih edilmesi öneriliyor. Böylece bu süper besinden daha fazla yararlanabilmek mümkün olabiliyor. Antioksidan zengini kakao yüksek flavonoid oranıyla hücre yenilenmesine yardımcı oluyor.



Süper  
besinler

## Vücut geliştirmek için etkili...

Gezen hayvanlardan  
elde edilen gıdalar  
Badem  
Yumurta  
Brokoli  
Zerdeçal

Eğer çelik gibi güçlü kaslara sahip olmak istiyorsanız bu besinler tam size göre! Çayrılarda özgürce dolaşan hayvanlardan elde edilmiş et ve süt ürünleri, badem, yumurta, brokoli, zerdeçal adeta bunun için yaratılmış. Bu besinler sayesinde yağ yakarak kaslarınızı güçlendirmeniz mümkün.

**Gezen hayvanlardan elde edilen et ve süt ürünleri,** B-12, A, E vitaminleri, Omega 3 yağ asitleri, demir, çinko ve linoleik asit yönünden zengindir. Hayvanların suni yemle beslenmemesi ve doğal yeşillikler tüketmesi elbette etin ve sütün kalitesine yansıyor. Bu da güçlü kaslar için gereken besinler anlamına geliyor.

**Badem,** hem lezzetli hem de çok yararlı bir protein kaynağı. Alzheimer'dan kansere kadar birçok hastalığın da düşmanı. Diyabet, yüksek tansiyon, kolesterol gibi sorunlardan uzak kalarak güçlü kaslara sahip olmak isteyenlerin 12 aminoasit barındıran bu süper besini her gün yaklaşık bir avuç kadar tüketmesi iyi bir çözüm olabilir.

Süper  
besinler



**Yumurta,** beta karoten, Omega 3 ve A vitamininden yana zengin bir besin. Büyükbaş hayvanlardan elde edilen et ne kadar yararlı ise kümes hayvanlarından elde edilen yumurta da o kadar yararlı. Eşsiz bir protein kaynağı olan yumurtayı her gün düzenli olarak tüketerek hücrenin yapı taşı olan protein gereksinimi karşılanabilir.

**Brokoli,** sebzelerin alfabesi... A, B2, B6, C, K vitaminleri, folat, magnezyum, potasyum, Omega 3 gibi yağ asitleri ve mineraller yönünden son derece zengin olan bu küçük yeşil ağaç görünümüne sahip sebze, kas geliştirmek isteyenler için ideal bir besin deposu. DNA ve hücrelerdeki yenilenmeyi hızlandıran bu süper besini her fırsatta tüketmek gerekiyor.

**Zerdeçal,** baharatların kraliçesi... Hem aroması hem de besin değeriyle kas yapımında çok önemli rol oynuyor. Bu nefis baharat bağışıklık sistemini güçlendiriyor, kan basıncını dengeliyor, odaklanmayı kolaylaştırıyor, stresi azaltıyor, ağrı ve yangıları hafifletiyor. Kısaca gerçek bir süper baharat!

Derleme kaynaklar:  
Super Food Super You, Dr. Josh Axe  
TÜİK Sağlık Araştırması, 2016





# Zeytinyağını nasıl seçeceğiz?

Zeytinyağının bilinen tarihi yaklaşık 3 bin yıl. Asırlardır farklı çeşitleriyle değişik damak zevklerine hitap eden zeytinyağının sağlığa ve güzelliğe sağladığı yararlar da saymakla bitmiyor.

Antik Roma döneminde kralların zeytinyağıyla yıkandığı biliniyor. "Olea prima omnium arborum est" (Zeytin, ağaçların ilkidir) diyen Antik Romalılar tanrıça Minerva'nın kendilerine bu meyveyi hediye ettiğine inanıyordu. Antik Mısır'da tanrıça İsis'in meyvesi olan zeytin, Antik Yunan'da tanrı Athena ile ilişkilendiriliyor ve zeytin ağacı kutsal kabul ediliyordu. Bugün Anadolu'nun birçok noktasında zeytin ağacının "ölmez

ağacı" olarak bilinmesinin geçmişi de yine Antik Yunan kültürüne uzanıyor. Zeytin her dönemde değerli, lezzetli ve önemli oldu. Bugün de sağlık, güzellik ve lezzet arayışındaki bizler için vazgeçilmez bir yağ olarak mutfaklarda ve sofralarda yerini alıyor.

Taş baskı, soğuk sıkım, riviera, erken hasat, sızma gibi zeytinyağına özel birtakım terimler tüketicilerin aklını zaman zaman karıştırırsa

Zeytinyağları arasındaki farkı bildikten sonra seçim tamamen tüketicilerin damak zevkine kalıyor. Meyvemsi, dolgun lezzetli, aromatik ve besin değeri yüksek, asit oranı düşük zeytinyağını tercih edenler sızma, daha hafif lezzetli ve ekonomik ürünleri tercih edenler ise riviera ve rafine gibi seçenekleri değerlendirebilir.



da her birinin farklı tat ve dokuya sahip olması zeytinyağının kullanım alanlarının çeşitlenmesine yardımcı oluyor. Sağlık ve lezzet kaynağı zeytinyağının nasıl elde edildiğini öğrenmek lezzet yolculuğumuzu şekillendirebilir.

## Taş baskı

Zeytinyağının geleneksel üretimi eski çağlarda taş değirmenlerde gerçekleşiyordu. Bu değirmenlerin arasında sıkışan zeytin ve çekirdeğinden damla damla elde edilen zeytinyağı biriktirilip süzildikten sonra şişeleniyordu. Bu yöntem "taş baskı" olarak otantik lezzetler sunmak isteyen butik firmalar tarafından halen kullanılıyor. Taş baskı yöntemiyle sıkılmış meyvelerden elde edilen yağ, aynı zamanda soğuk sıkım sınıfına da giriyor. Ancak taş baskı yöntemiyle Türkiye ve dünya nüfusuna zeytinyağı yetiştirmek mümkün olmadığı için modern yöntemleri ele almakta yarar var.

## Soğuk sıkım ve ekstra saflık

Soğuk sıkım yöntemiyle elde edilen zeytinyağı, "ekstra saf" olarak kabul ediliyor. Bir zeytinyağının ekstra saf olabilmesi için zeytinin oda sıcaklığında sıkılarak elde edilmiş olması gerekiyor. Isıl ya da farklı bir kimyasal işlemde geçmemesi ekstra saflığın ilk koşulu. Tıpkı portakal suyu elde eder gibi zeytinler yoğun bir baskıya maruz bırakılarak sıkılıyor. Bu işlem taş değirmende ya da modern cihazlarda gerçekleştirilebilir. Her iki yöntemde de ekstra saf zeytin yağı elde edilebiliyor. Soğuk sıkım ayrıca zeytinyağında en iyi lezzetin de garantisini veriyor. Bu tür zeytinyağlar özellikle İtalya ve Fransa gibi Akdeniz ülkelerinde hem sıcak hem de soğuk lezzetlerde kullanılabilir.

## Renk ve berraklık

Kullanılan zeytin türüne göre soluk yeşilden koyu yeşile kadar rengi değişebilen ekstra saf zeytinyağları güçlü bir aromaya ve lezzete sahip. Kötü kolesterol olarak bilinen LDL kolesterolün düşürülmesinde önemli rol oynayan en değerli antioksidanlar da yine ekstra saf zeytinyağlarında bulunuyor.



## Erken hasatın farkı nedir?

Erken hasat, zeytinlerin kararmasını beklemeden, hasat döneminden kısa süre önce toplanan yeşil zeytinlerden elde edilen zeytinyağını tanımlamak için kullanılan bir terim. Erken hasat sızma zeytinyağının asit ve oksidasyon oranı diğerlerine göre epey düşük. Bu işlemde zeytinler toplandığı gibi sıkımhaneye götürülüyor. Sıkım işleminin hızlıca gerçekleştirilmesi meşakkatli çünkü zeytin üreticilerinin bu iş için sadece birkaç saati bulunuyor. Dalından koparıldıktan sonra uzun süre beklemediği için oksitlenme oranı daha düşük kalıyor. Bu da elbette hem lezzete hem de fiyata yansıyor. Hasadın olgunlaşması beklenmediğinden bu yöntemde daha az oranda zeytinyağı elde ediliyor. Erken hasat da soğuk sıkım işlemiyle elde ediliyor.

## Ekstra saf ile saf zeytinyağı arasındaki fark nedir?

Bu sorunun cevabı zeytinyağının asidinde saklı. Asitlik oranı maksimum yüzde 20 olan saf zeytinyağları ekstra saf zeytinyağları ile hemen hemen aynı lezzete sahip. Ekstra saf zeytinyağlarının asitlik oranı ise yüzde 0,8 oranıyla sınırlı. İkisi arasındaki bir diğer fark da aromada. Saf zeytinyağlarının aroması ekstra saf zeytinyağlarına göre biraz da hafif.



## Neden zeytinyağı?

- Zeytinyağı saf bir meyve yağı olduğu için oldukça aromatik, hoş kokulu ve lezzetlidir.
- Sağlıklı bir yaşamı ve lezzetli bir beslenme düzenini destekler.
- Kolesterol dengeleyici etkisiyle kalp ve damar dostudur.
- Barındırdığı oleik asitle adeta gençlik iksiridir. Oleik asit ayrıca temel yağ asidi olarak da bilinir.
- Mükemmel bir antioksidan kaynağı olduğu için serbest radikallere yaşam şansı vermez. Bu da hücre yenilenmesi için çok önemlidir.
- İltihap önleyici özelliğe sahip zeytinyağı ayrıca bağışıklık sistemini de güçlendirir.
- Sindirim sistemini düzenler, mide ve bağırsakları rahatlatır. Reflü, kolit gibi hastalıkların oluşmasını engellemeye yardımcı olur.
- Cildi güçlendiren E vitamininden yana oldukça zengindir. Ayrıca A, D ve K vitaminlerini de bolca barındırır.



## Rafine ve riviera

Bu işlemde zeytin posası yeniden işleme alınarak değerlendiriliyor. Sıcak su, ısı ve zaman zaman çeşitli kimyasallar gibi unsurlar posada kalan zeytinyağının çıkarılması için kullanılıyor. Bu aşamalardan sonra elde edilen zeytinyağı ise "rafine" olarak adlandırılıyor.

Rafine zeytinyağı yüzde 2 ve üzerinde asitlik oranına sahip. Adından da anlaşılacağı üzere rafine edilerek şişeleniyor. Bu tür yağlar genellikle sıcak yemeklerde ya da kızartmalarda kullanılıyor.

Riviera ise rafine edilen yağlarla sızma yağların karıştırılmasından elde ediliyor. Hem sıcak hem de soğuk lezzetlerde kullanılabilir. Hafif bir yağ olduğu için diyet yapanlar tarafından tercih ediliyor. Ancak hem rafine hem de riviera zeytinyağları

sızma işleminden arta kalan zeytinlerden rafine edilerek elde edildiği ve ısıl işleme tabi tutulduğu için besin değerleri, sızma zeytinyağı kadar zengin değil.

*Derleme kaynaklar:*  
Uluslararası Zeytin Konseyi (IOC) yayınları  
[www.les-moulins-de-provence.fr](http://www.les-moulins-de-provence.fr)  
[www.cholesterol.ooreka.fr](http://www.cholesterol.ooreka.fr)  
[www.ilhansari.com](http://www.ilhansari.com)  
[www.apelasyon.com](http://www.apelasyon.com)



## Buğday özünün gücü...

## Ruşeym

Buğdayın DNA'sını taşıyan ruşeym, yüksek lif içeriğiyle kalbi en iyi koruyan gıdalardan... Ayrıca bünyesinde bulunan Omega 3 ve 6 yağ asitleri sayesinde yaşlanmaya ve Alzheimer'a karşı da iyi bir savaşçı...



Ruşeym, buğdayın özü anlamına geliyor. Bir ton buğdaydan sadece 1 kg ruşeym elde ediliyor. Bu mucizevi besin, vücut için gerekli vitamin ve mineralleri yüksek miktarda içeriyor. Doğal enerji kaynağı olarak görülen ruşeyimde yüksek oranda lesitin, esansiyel yağ asitleri ve proteinlerin yanı sıra çinko, manganez ve krom mineralleri de bulunuyor.

## Yaşlanmayla savaşıyor

Türkiye'de daha yeni yeni sofralarda kendine yer bulan ruşeym, yüksek lif içeriğiyle kolesterol düzeyinin düşürülmesinde çok etkili. Bu özelliğiyle kalbi koruyor. Ruşeym ayrıca, kan pıhtılaşmasını önlemenin yanında diyabetli hastalarda damar tıkanıklığını da önlemeye yardımcı oluyor.

Omega 3 ve Omega 6 yağ asitleri bakımından oldukça zengin olan ruşeym, günlük tüketildiği takdirde beyin fonksiyonlarının sağlıklı bir şekilde devam etmesine katkıda bulunuyor ve Alzheimer'a karşı beyni koruyor.

Bunların yanında yapısında bulunan A, B1, D ve yüksek E vitaminiyle kazandığı antioksidan etkisi sayesinde bağışıklık sistemini destekliyor, yaşlanma etkilerini geciktiriyor ve hücre zarının dayanıklılığını artırıyor. E vitamini bakımından zengin olan ruşeym, hücreleri koruyarak, kanser riskini de düşürüyor.

Yüksek miktarda folik asit içeren ruşeym, hamilelik döneminin sağlıklı geçirilmesi için de öneriliyor. Ayrıca sinirsel fonksiyon bozuklukları riskini de azaltmaya katkı sağlıyor.

## Nasıl tüketilmeli?

Ruşeym, tatlı ve fındıksı bir tada sahip... Kahvaltılarda gevreklerle yenebildiği gibi gün içinde yoğurt ile beraber veya meyve salatasına, smoothie'ye eklenerek besleyici

bir ara öğün olarak da tüketilebilir. Uzmanlar, günlük alınması gereken lif oranı için yine ruşeym tüketilmesini öneriyorlar. Ancak dikkat! Yüksek lif içeren besinleri tüketmesi sakıncalı olan çölyak hastalarının bu gıdadan uzak durmaları salık veriliyor. Büyüme ve kemik gelişiminde etkili besinler listesinde bulunan ruşeymin, 8 ayın üstünde bebeklerde günde bir çay kaşığı, yetişkinlerde ise günde 2 çorba kaşığından fazla tüketilmesi önerilmiyor.

*Derleme kaynaklar:*  
[www.organicfacts.net](http://www.organicfacts.net)  
[www.draxe.com](http://www.draxe.com)  
[www.rafinera.com](http://www.rafinera.com)

## Kilo vermede etkili

Besin değeri yüksek ruşeym, içerdiği lif sayesinde tokluk hissi sağlayarak zayıflamaya yardımcı oluyor. Özellikle kan şekerini dengelediğinden rejimlerde asıl tehlike olan ani şeker iniş çıkışlarının önüne geçiyor. 2 yemek kaşığı buğday ruşeymi 52 kalori. Karşılaştırmak isterseniz bir büyük boy havuç ise 40 kalori. Ruşeym, antioksidan aktiviteye sahip vitaminlerinin yanında lezzetinin de güzel oluşuyla dengeli rejimlerde sıklıkla öneriliyor.



# Farkındalık + Kabul = Sağlık

b-fit'in kurucusu Bedriye Hülya azim ve özveriyle küllerinden yeniden doğmanın mümkün olduğunu sıra dışı bir hayat öyküsüne imza atarak gösterdi. Bu söyleşide b-fit yolculuğunun yanı sıra Hülya'nın hayata geçirmeyi başardığı yenilikçi iş modeli ile kadınların sosyal yaşamdaki gücünü artırmak üzere verilen mücadeleye tanık olacaksınız.



Filmlere taş çıkartacak türden bir hayat öyküsüne sahip olan Bedriye Hülya, geçirdiği bir kaza sonrasında henüz 16 yaşındayken yatağa mahkum oldu. Bedriye Hülya, büyük bir azim örneği göstererek ayağa kalkmayı başardı. Hayatının geri kalan kısmında da karşılaştığı her sorunda karamsarlığa kapılmak yerine umuda tutunup mücadeleye güçlü bir duruş sergiledi. Bugün, ünü tüm Türkiye'ye yayılmış olan b-fit spor salonlarının kurucusu. b-fit'i 10 yıl içinde Türkiye'nin 8. büyük franchise markası konumuna getirmeyi başararak, parmakla gösterilen kadın girişimci modeli yaratan Bedriye Hülya röportajını Güzel Yaşa felsefesini yansıttığı için gerçekleştirdik. Keyifle okumanız dileğiyle.

**İlginç bir hayat öyküsüne sahipsiniz. Yatağa mahkum olduğunuz halde ayağa kalkmayı başardınız. Bu süreçten güçlü bir şekilde çıkmak kişiliğinize ve ilerideki iş hayatınıza nasıl yansdı?**

Hayatta herkese birşeyler düşüyor işte. Sadece o olay bana ailemin ve arkadaşlarımın kıymetini iyice fark ettirdi. Beni pamuklara sardılar ve her istediğimi yaptılar. Yaz tatiline gitmeyip yanımda kalan arkadaşım bile oldu.

Bir de çoğu insanın aklına çok taktığı birtakım şeyleri hiç umursamamayı öğrendim.

**Bugün b-fit adını Türkiye'de duymayan kalmamıştır diye düşünüyoruz. Peki ama b-fit'i kurma fikri nasıl yeşerdi? b-fit nasıl bir girişim modeli?**

b-fit sosyal faydayı kuruluş amacının göbeğine yerleştirmiş bir iş modeli. Kadınlar için kadınlar tarafından yaratılan ve gelişmeye devam eden

bir yapı. Yurt dışında yaşarken gördüğüm bir spor sistemini ana iş yaparak onun etrafına sosyalleşmeyi yerleştirdiğimiz; kadının varlığını kendine ve topluma hatırlatacak bir sistem. Bu hatırlatmayı da hem spor, hem çalışma, hem sosyal aktiviteler ve hem de girişimcilik yoluyla yapıyor.



b-fit kurucusu Bedriye Hülya

**b-fit'e neden sadece kadınlar üye olabiliyor?**

Daha önce de söylediğim gibi model kadının yararına düşünülüyor. Eğer geniş kitleleri kucaklamak istiyorsak bu sistemi erkeklere açamazdık zira toplum bunu henüz tam istemiyor. Amaç ise kadını her ne şekilde olursa olsun kendisi için birşeyler yapmaya itmekti. Bir de makineler tam da kadınların ihtiyacı olan kasları çalıştırıyor ki bu da cabası.

**Türkiye'de spor endüstrisinin erkek egemenliğinden çıkarılması yolunda bir mihenk taşıyorsunuz. Bu size ne gibi sorumluluklar yüklüyor?**

Elimizden gelenin en iyisini yapmak ve aslında istediğimizin kadın-erkek farkı olmayan sektörler oluşturmak olduğunu hep hatırlamak.

**Kadının ekonomik ve sosyal hayattaki gücünü artırmaya ne yönde katkıda bulunuyorsunuz, sizden duymak isteriz.**

En azından "hımm bu da olabilirmiş" diye bir farkındalık yaratılmasına yardımcı oluyoruz.

Ailedeki en ufak bir değişiklik sonrasında tüm topluma yansıyor.

**b-fit ile kendi vücudunun farkına varan mutlu ve sağlıklı kadınların yetiştirilmesinde imzanız var. Sağlıklı bir topluma ulaşabilmenin formülü var mı?**

Var ama devlet katkısı olmadan çok zor. Sağlıklı toplum için sağlıklı ruh, sağlıklı beslenme ve sağlıklı hareket lazım.

**b-fit markasıyla elde ettiğiniz deneyimi bambaşka bir kulvara aktarmayı hiç düşündünüz mü? Hayallerinizi süsleyen konular neler?**

Şimdi Muzipo'muz ve Bizbizze'miz var. Bizi izlemeye devam edin diyebiliyorum. Hedeflerimiz, ihtiyaçlarla ve bizim farkındalığımızla yön değiştirebiliyor.

**Bedriye Hülya günlük hayatında nasıl biri? Sağlıklı yaşam için neler yapar? Olmazsa olmazları nelerdir?**

Olmazsa olmazım diye nitelendirdiğim tek bir şey var o da öğrenmek. Hep okumak, insanları ve kendimi dinlemek. Farkındalık ve kabul arttıkça sağlık da beraberinde geliyor bana göre. Tabii merak ettiğiniz şuysa spor da yapıyorum, sağlıklı da besleniyorum. Ama öncelik hayatın farkına varmaya çalışmak.

**Sağlıklı beslenme sizin için ne ifade ediyor?**

İstedikimi acıkınca normal miktarlarda yeme. Küçük olduğumdan beri böyleyim. İlkokulda bile yemeğe salata ile başlar pilavı bir kaşık yerdim. Sadece canım öyle istediğinden... Vücut söyler, dinlemeyi öğrenirsen...Bence yani...

**ABD eski Başkan Yardımcısı Joe Biden sizi "Türkiye'nin Steve Jobs'larından biri" olarak tanımladı. Biraz yaşadığınız gururu biraz da bu söylemin gerekçesini yorumlar mısınız?**

Gurur yok. Çünkü gurur nedir aslında pek bilmiyorum. Arada bir insanlara yakın gelsin diye "gururlandım" falan diyorum ama aslı "neşeleniyorum" diyelim. Bu olaylar da beni neşelendirdi. Allah'ın hikmeti diyelim.



Protein deposu taneler...

# Bezelye

Yaz mutfağının en sevilen lezzetlerinden bezelye et yemeklerinden pilava, çorbalardan salatalara farklı tariflerde kullanılabilir. Diğer sebzelerde bulunanın neredeyse iki katı miktarda protein içeren bu küçük lezzet tanelerinin sağlığa faydaları ise saymakla bitmiyor.

## Bezelye çorbası

### Malzemeler

- 1,5 su bardağı bezelye
- 1 adet soğan
- 1 adet patates
- 1 su bardağı et suyu
- 3 su bardağı su
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 2 diş sarımsak
- 1/2 demet dereotu
- Tuz

### Hazırlanışı

Tencerede yağı kızdırın. Soyup küp doğradığınız soğan ve papatesleri tencereye ilave edip hafif soteleyin. Ardından bezelye, dereotu ve sarımsağı da ekleyip karıştırın. Et suyu ve suyu tuz ilavesiyle sebzelere ekleyin. Sebzeler iyice yumuşadıktan sonra çorbayı blenderdan geçirin. İsterseniz çorbaya krema da ilave edebilirsiniz.

## Bezelyeli pilav

### Malzemeler

- 1 su bardağı jasmine (yasemin) pirinç
- 2 yemek kaşığı tereyağı
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 su bardağı bezelye
- 1,5 su bardağı sıcak tavuk suyu
- 1/2 tatlı kaşığı limon suyu
- Tuz

### Hazırlanışı

Pirinçleri, üzerini geçecek kadar sıcak suda yarım saat kadar bekletin. Tereyağının yansını küçük bir sos tenceresinde eritin. Ayıklanmış ya da oda sıcaklığında beklettiğiniz dondurulmuş bezelyeleri tereyağında soteleyin. Pilav tenceresinde tereyağı ve zeytinyağını ısıtın. Sıcak suda beklettiğiniz pirinçleri süzgece alın, iyice duruladıktan sonra suyunu süzdürün. Pirinçleri hafif şeffaf bir görünüme alana kadar kısık ateşte kavurun. Sotelediğiniz bezelye, taze sıkılmış limon suyu ve tuz ilave edin, tavuk suyunu da katarak pirinçleri kısık ateşte karıştırmadan pişirin. Suyunu çeken pilavı ocaktan alın. 5-10 dakika kadar dinlendirdikten servis edin.

Bezelye tezgahlarda yer almaya başladığında sofralarımıza da yazın tazeliğini ve hafifliğini taşıyor adeta. İyi bir bitkisel protein kaynağı olan bezelye, lif açısından da hayli zengin; bu özellikleriyle kan şekeri düzenlemeye yardımcı oluyor. İçerisinde A, B ve C grubu vitaminlerin yanı sıra demir, fosfor ve potasyum barındıran taze bezelye, bağışıklık sistemini güçlendiriyor ve sindirim sisteminin sağlıklı çalışmasına yardım ediyor. Bezelyenin kas gelişmesi ve yenilenmesine de etkisi olduğu biliniyor. Kolesterol içermeyen bezelyenin yaklaşık yarım bardağı (pişmiş) sadece 36 kalori; ayrıca 6 gram karbonhidrat, 2.4 gram lif ve 40 mg C vitamini (günlük ihtiyacın yarısı) içeriyor.

Alzheimer'dan etkilenen hastalarda düzenli bezelye tüketimi, içeriğindeki K vitamini sayesinde, nöronal hasarların sınırlandırılmasına katkı sağlıyor. Yine bu küçük yeşil tanelerin içerdiği "polifenol" kanser hücrelerinin üremesini önlemeye yardımcı oluyor.

### Hamilelik döneminde öneriliyor

Folik asit açısından mükemmel bir kaynak olan taze bezelye tüketimi, anne adayları için özellikle öneriliyor. Folatlar hücrede DNA sentezi için ihtiyaç duyulan B-kompleks vitaminleri içeriyor. Yapılan araştırmalar anne adaylarının folat yönünden zengin besinleri yeterli miktarda tüketmelerinin, yeni doğan bebeklerde nöral tüp defekti (bebeğin beyin, omurilik ya da omurgada bir malformasyon ile doğduğu doğumsal anomali) önleme konusunda yardımcı olacağını gösteriyor.

### Anti-Aging özelliği de var

Alfa karoten, epakateşin, karotenoid gibi antioksidanlar içeren bezelye, cildin yaşlanmasını engellemeye destek oluyor, cilde doğal bir parlaklık kazandırıyor. Diğer yandan cilt lekelerini ya da yüzdeki çilleri azaltmak için kullanılan bezelye özlü kremler de iyileşme sürecine yardımcı oluyor.

Derleme kaynaklar: [www.buzzle.com](http://www.buzzle.com), [www.bilgiustam.com](http://www.bilgiustam.com)



# Dondurulmuş gıdaya dair her şey

Gıdaları evde dondurmak ile fabrika koşullarında dondurmak arasında ne gibi fark vardır? Dondurulmuş gıdalar sağlıklı mıdır? Ege Üniversitesi Beslenme Ana Bilim Dalı Başkanı Prof. Dr. Sibel Karakaya ile dondurulmuş gıdalara ilişkin farkındalığınızı artıracak keyifli bir röportaj gerçekleştirdik.

Zamanın en büyük servet olarak nitelendirildiği günümüzde yaşam şartlarındaki değişimlere bağlı olarak dondurulmuş gıdaların tercih edilirlilik oranı da her geçen gün artıyor. Hal böyle olunca dondurulmuş gıdaların sağlıklı olup olmadığına yönelik tartışmalar da hız kesmiyor. Ege Üniversitesi Beslenme Ana Bilim Dalı Başkanı Prof. Dr. Sibel Karakaya, dondurulmuş gıdaların besleyici özelliğinden bir şey kaybetmeden nasıl uzun süre dayandığından dondurulmuş gıdaların hangi koşullarda üretildiğine kadar uzanan geniş bir

perspektifte tüm merak edilenleri Güzel Yaşa okuyucuları için yanıtladı.

## Dondurulmuş gıdalar sağlıklı mıdır?

Bugün hemen hemen tüm marketlerde donuk ürünlerin satıldığı reyonlar bulunuyor. Bu ürünler arasında meyve ve sebzeler, çeşitli etler, balıklar, deniz ürünleri, hamur işleri vb. yer alıyor. Aslında evlerimizde de özellikle yaz mevsiminde bol olan birçok gıdayı (özellikle sebzeleri) kış mevsiminde tüketmek üzere donduruyoruz. Ya da satın aldığımız et, balık



Prof. Dr. Sibel Karakaya  
Ege Üniversitesi Beslenme  
Ana Bilim Dalı Başkanı

vb. gıdaları daha sonra tüketmek üzere dondurarak saklıyoruz. Bizim küçük ölçekte yaptığımız bu işlem gıda sanayisinde en yeni teknolojiler uygulanarak büyük ölçekte ve gıdanın besleyici değerini maksimum düzeyde koruyacak şekilde gerçekleştiriliyor. Dondurma işlemi ile gıdanın sıcaklığı hızla -18°C'ye veya daha altına düşürülüyor böylece gıdanın bozulmasına neden olan kimyasal (gıdadaki yağın oksijen nedeniyle okside olması ve acılaştırması), mikrobiyolojik (gıdada bulunan mikroorganizmaların çoğalması) ve enzimatik reaksiyonların (gıdanın yapısında doğal olarak bulunan enzimlerin etkisi ile gıdada bozulmanın meydana gelmesi) önüne geçiliyor. Söz konusu işlem ile gıdanın besleyici değerinde kayıp yaşanıp yaşanmadığına dair çekincelere en iyi yanıt ise dünyada gıda konusunda en yetkin ve bilimsel kurum olan Amerikan Gıda ve İlaç Dairesi FDA (Food and Drug Administration, USA) tarafından 25 Mart 1998 yılında verildi. FDA bu alanda yapılan tüm bilimsel çalışmalarını değerlendirdikten sonra dondurulmuş ürünlerin bu işlem sonunda besleyici değerlerini yitirmediklerini, taze ile kıyaslanabilir özelliklerini koruduklarını resmi gazetede açıklayarak, bu konudaki tereddütlere son verdi.

## Peki dondurulmuş ürünler neden uzun süre besleyici değerlerini kaybetmeden ve bozulmadan (mikrobiyolojik, kimyasal ve enzimatik) dayanır?

Dondurma işlemi ile gıdanın içerisindeki su (örneğin etin içerisinde %80, sebzelerde % 85 su vardır) hızla buza dönüştürülür. Su buza dönüşünce mikroorganizmaların üreyip çoğalabilecekleri ortam da ortadan

kalkmış olur. Yine su buza dönüşünce kimyasal reaksiyonların gerçekleşebileceği bir ortam söz konusu olmaz. Bu sayede gıdanın bileşimindeki yağlar ve proteinler ortamdaki oksijen ile reaksiyona giremez. Böylece gıdanın besleyici değeri korunur ve oksidasyon nedeniyle lezzette oluşacak bozulmaların önüne geçilmiş olur. Benzer olarak su buza dönüşünce gıdanın içerisinde bulunan enzimlerin çalışması durur veya yavaşlar ve bu enzimlerin etkisiyle gıdada oluşacak bozulmalar (lezzet ve dokuda) ve besleyici değerinde azalma önlenir. Dondurulmuş gıdaların besleyici değeri taze gıdaların besleyici değeriyle hemen hemen aynıdır.

## Dondurulmuş gıdalar fabrikalarda hangi koşullarda üretilir?

Dondurulmuş gıda üretiminde izlenen yol haritası şöyle özetlenebilir:

- Ürünler tasnif, seçme, yıkama işlemlerini takiben ön soğutma işleminden geçirilir.
- Ön hazırlık işlemi tamamlanan ürünlere soğuk hava ile dondurma işlemi uygulanır. Bu işlem durgun havada ve hava akımında dondurma olmak üzere iki şekilde gerçekleştirilebilir. Durgun havada dondurmada; dondurucular iyi izole edilmiş soğuk oda şeklindedir. Soğuk odanın sıcaklığı -15°C ile -30°C arasındadır ve kullanılan soğuk hava hareketsizdir. Hareketsiz ya da çok yavaş hareketli bu havanın ısı iletkenliği çok düşüktür. Bu nedenle gıdanın donması uzun zaman alır. Hava akımında dondurmada ise dondurucu içindeki hava, güçlü fanlar yardımıyla gıda ile evaporatör arasında hızla hareket eder. Böylece kısa süre içinde

gıdanın dondurulması sağlanır. Bu yöntemde kullanılan havanın sıcaklığı -30°C ile -45°C arasında değişir. Hava akımında dondurma yönteminde kullanılan en yeni teknoloji bireysel hızlı dondurma (IQF) yöntemidir. Bu yöntemde ürünler blok halinde değil tek tek (örneğin köfteler tek tek, börekler tek tek) dondurulur. Gıdanın merkezindeki sıcaklık hızla -18°C'ye düşürülür.

## Gıdanın merkezindeki sıcaklığın hızla -18°C'ye düşürülmesinin avantajı nedir?

Dondurma işleminde önce buz kristalleri oluşur ve daha sonra buz kristallerinin boyutunda değişimler meydana gelir. Hızlı dondurma ile küçük buz kristalleri oluşur. Bu kristaller hücre içinde ve dışında aynı oranda büyüdüğü için hücre yapısında çok az hasar olur. Halbuki gıdalar evde hızlı dondurulamaz. Yavaş dondurma sırasında buz kristalleri daha yavaş oluştuğu için hücre dışında büyük ve keskin buz kristalleri oluşur. Bu büyük kristaller hücre membranında kırılmalara, hücre içinde görev yapan yapılarda (organeller) çökmelere, hücrenin besinsel bileşenlerinde (şekerler, vitaminler, renk maddeleri ve uçucu bileşenler) azalmalara neden olur.

## Röportajın devamını [www.guzelyasa.com.tr](http://www.guzelyasa.com.tr) adresinden takip edebilirsiniz.

*Yararlanılan Kaynaklar*  
Jaczynski ve ark., (2015) Safety and quality of frozen aquatic food products in Handbook of Frozen Food Processing and Packaging, Da-Wen Sun (Ed), Second Edition, CRC Press, New York  
James and James, (2015) Quality and safety of frozen meat and meat products in Handbook of Frozen Food Processing and Packaging, Da-Wen Sun (Ed), Second Edition, CRC Press, New York  
Kotrola and Mohyla, (2015) Quality and safety of frozen poultry and poultry products in Handbook of Frozen Food Processing and Packaging, Da-Wen Sun (Ed), Second Edition, CRC Press, New York  
Le Bail ve ark., (2015) Quality and safety of frozen bakery products in Handbook of Frozen Food Processing and Packaging, Da-Wen Sun (Ed), Second Edition, CRC Press, New York  
Wu ve ark., (2017). Recent developments in novel freezing and thawing technologies applied to foods, Critical Reviews in Food Science and Nutrition, 57 (17): 3620-3631





# Mutfakta bir inci; SARIMSAK

Sağlığı korumaya destek olur, virüslerle savaşır, bakterilerin yok edilmesine yardım eder, doğal bir antibiyotiktir, onu sık sık tüketen kolay kolay hasta olmaz... Sarımsak! Akdeniz mutfağının lezzet ve sağlık sırrı...

## Sarımsağın sağlık sırları

- A1, B2, B6 ve C vitaminleri, selenyum, bakır, kalsiyum, manganez ve fosfordan yana oldukça zengindir.
- Saç bakımında etken madde olarak kullanılabilir.
- Antibakteriyeldir.
- Antibiyotik özelliğe sahiptir. Tarihte sarımsağın kolera, veba gibi hastalıklarla mücadelede kullanıldığı da bilinir.
- Romatizmal ağrıları gidermeye yardımcı olur.
- Kan basıncını, kolesterolü ve kan şekerini düzenler.
- Cinsel gücü artırdığı da bilinen sarımsak ayrıca iyi bir afrodisyaktır.
- İdrar söktürür, böbreklerde ve safrada taş oluşumunu engeller.

Güçlü aromaya sahip şifa kaynağı bir besin olan sarımsak her derde deva. Sarımsak pişirildiğinde özelliklerinin bir kısmını yitirse de taze veya çiğ olarak tüketildiğinde sağlığı korumaya yardımcı oluyor. Bakteri, virüs ve mantarların da düşmanı olan sarımsak benzersiz lezzetiyle Akdeniz mutfağının en çok kullanılan besin kaynaklarından biri olma özelliğine sahip. Sarımsak, içindeki "allisin" maddesi sayesinde yüzlerce yıldan bu yana sağlık ve şifa kaynağı olarak kullanılıyor.

Sarımsağı sık tüketenlerin daha sağlıklı olduğu yüzlerce yıldır bilinen bir gerçek. Antibiyotik etkiye sahip bir gıda olan sarımsak vücutta gelişen mantar sorunlarına ve çeşitli

iltihaplanmalara karşı etkili doğal bir çözüm sunuyor. Ayrıca saçkıran, kepek, egzama gibi ciltte karşılaşılan sorunların giderilmesinde de etkili bir madde. Sarımsağın ezilerek saç diplerine sürülmesi halinde saç dökülmesi ve saçkıran gibi sorunların büyük ölçüde giderilmesi de mümkün olabiliyor. Zaten bu nedenle sarımsak, başta saç bakım ürünleri olmak üzere kozmetik ve ecza ürünlerinin en önemli hammaddelerinden biri olarak karşımıza çıkıyor.

## Deniz mahsullerinin yanında

Bakır, kalsiyum, B6 vitamini ve fosfor gibi önemli vitamin ve mineralleri bünyesinde barındıran sarımsak aynı zamanda antibakteriyel özelliğe de sahip. İyi bir antioksidan olan sarımsak, vücutta oluşan serbest radikallerle mücadele eder ve hücrelerin yenilenmesine destek olur. Bu da bedenin zayıf düşmesini engelleyerek virüs, bakteri ya da mikropların atağı karşısında daha dirençli olmasına yol açar. Sarımsak ayrıca vücutta ağır metallerin birikimini de engeller. Bu nedenle özellikle balık ve deniz mahsulü tüketirken yanında bol sarımsaklı mezeler tercih etmek iyi bir fikir olabilir.

Derleme kaynaklar:  
[www.futura-sciences.com](http://www.futura-sciences.com)  
[www.mavikadin.com](http://www.mavikadin.com)  
[www.hthayat.haberturk.com](http://www.hthayat.haberturk.com)

Sarımsağın yararlarından bir diğeri, içindeki aktif bileşikler sayesinde kan basıncını dengelemesi. Bu nedenle yüksek tansiyon rahatsızlığı olanların sarımsak tüketmesi öneriliyor. 24 hafta süren bir araştırmada günde 600 - 1500 mg sarımsak tüketiminin bilinen bir tansiyon ilacına eşdeğer etki yaptığı görülmüş.

**Sarımsaklı saç bakım maskesi**  
1 çorba kaşığı sızma zeytinyağını bir çorba kaşığı badem yağı ile karıştırın. 4 diş sarımsağı iyice döverek püre haline getirin. Yağlı karışıma sarımsağı ilave edip homojen bir kıvam elde edin. Hazırladığınız karışımı saç diplerinize sürün ve masaj yaparak iyice yedin. Ardından saçlarınızı bir kullan-at boneye kapatarak en az yarım saat, daha iyi etki için bir saat bekletin. Daha sonra şampuan ve eğer kullanıyorsanız saç kremiyle saçlarınızı yıkayıp kurulaştırın. Haftada bir kez uyguladığınızda saç diplerinde oluşan kabukların, kepeklerin ve saç dökülmelerinin azaldığını görebilirsiniz.





# Ege'nin otları

Ege'de bahar bir başka güzeldir. Canlanan doğa mutfaqlara girer, baş köşeye kurulur. Meşhur Ege otlarıyla hazırlanan bin bir çeşit yemek, Egeli olmayanların bile gönlünü çelmeyi başarır. Lezzet ve sağlık kaynağı Ege otları ile sevdiğinizin damaklarını şenlendirmeye ne dersiniz?

Arapsaçı, şevket-i bostan, ebegümeci... Doğanın insanoğluna bahsettiği güzellikleri sofralara getirmenin şimdi tam zamanı. İşte birbirinden lezzetli Ege otlarının yararları ve pişirme önerileri...

**Arapsaçı:** Havuç ailesinden bir bitki olan arapsaçı, Akdeniz ve Ege'de neredeyse yılın her mevsimi yetişiyor. Dereotunu andıran yapraklarına aldananlar onun çok narin ve hafif bir bitki olduğunu düşünebilir. Görüntüsünün tersine aromatik bir bitki olan arapsaçı, keskin bir tada sahip. Yatıştırıcı etkisi de olan bu bitkinin gözlere, solunum yollarına ve sindirim sistemine iyi geldiği biliniyor. C vitamini ve potasyum deposu bu bitkinin cinsel gücü artırdığına dair görüşler de mevcut.

Egeliler adeta bir sağlık ve şifa deposu olması nedeniyle arapsaçından yararlanmanın birçok yolunu bulmuşlar. Arapsaçı, haşlanıp süzülükten sonra sarımsaklı yoğurtlu meze şeklinde tüketilebilir, kuzu etiyle karıştırılıp sulu sebze yemeğine dönüştürülebilir ya da böreklere katılabilir. Sapları ve yaprakları omletlere katılarak sabah kahvaltılarını



renklendirebilir. Yapraklı kısmı salatalara çiğ olarak da koyulabildiği gibi kök kısmı da turşu yapımında kullanılabilir.

**Şevket-i bostan:** En fazla 35 santimetreye kadar büyüebilen bu bitkinin Girit mutfağından Türkiye'ye taşındığı biliniyor. Şevket otu olarak da bilinen şevket-i bostan,

Güneydoğu Asya ve Akdeniz'de bolca bulunuyor. Papatyağiller familyasından olan bu bitki denize yakın tepelerde yetişiyor. Ege'nin denize uzanan dik tepeleri şevket-i bostanın büyümesi için gerekli ortama sahip. Marmara'da ise bahçe ve tarla kenarlarında yabancı ot şeklinde yetişen şevket-i bostan, Ege mutfağının bilinen bitkilerinden biri. Uzun



beyaz kökleriyle tanınan bitkinin kuzu etiyle yapılan sulu yemeği kelimenin tam anlamıyla "enfes".

**Radika:** Hindiba olarak da bilinen bu bitkiye aslında her an her yerde rastlıyoruz. Sarı papatya benzeri çiçeğiyle dikkat çeken dikenli bitki, Ege otları arasında çok sevilen bir tür. Özellikle salatalarda kullanılan radikanın böbrek hastalıklarına, yüksek tansiyona ve diyabete iyi geldiği biliniyor. Potasyum zengini radikaya Egeliler gelincik otu da diyorlar. Tabii bu gelincik, kırmızı çiçek açan gelincik bitkisiyle karıştırılmamalı.



Rumca kökenli ismine bakacak olursak Balkanlar'dan, özellikle Girit ve Selanik'ten gelen göçmenlerin Ege mutfağına radikayı kazandırdığını söyleyebiliriz. Kökü ve yaprakları haşlanarak ya da çiğ olarak salatalarda kullanılabilir. Söğüş olarak da sıkça tüketilen radika, çay şeklinde de kendine kullanım alanı buluyor.

**Ebegümeci:** Bazı bölgelerde gömeç olarak da adlandırılan protein ve C vitamini zengini bu bitkinin ülkemizde sekiz türü bulunuyor. Saç ve cilt hastalıklarına iyi geldiği bilinen ebegümecinin hamileler tarafından tüketilmesi pek tavsiye edilmiyor zira düşüklere sebep olabiliyor.

Çay olarak içildiği gibi kavularak da tüketilebilen bu nefis bitki, mor çiçekleriyle kolayca tanınabilir. Yükseklerde yetişen ebegümecini toplarken de lezzet açısından iri yapraklı olanları tercih etmeye özen göstermenizi öneriyoruz.

**Çiriş otu:** Yabani dağ pırasası, sarı zambak, güllük, kirgiç, kırkiş gibi farklı isimlerle anılan çiriş otu, Türkiye'de hemen hemen her bölgede yetişmesine rağmen Ege'de bir başka değer kazanmış. Son derece yararlı bir bitki olan çiriş otu tarih boyunca egzamadan sivilceye, romatizmadan kadın hastalıklarına

kadar birçok derde şifa olarak kullanılmış. Bugün ise taze soğanı veya pırasayı anımsatan görüntüsünün yanında hafif aromatik tadıyla sofraları süslemeye devam ediyor. Çok lezzetli olmasına karşı her ot gibi çiriş otunun da fazlası zarar. Karlar eriyip çayırılar yeşermeye başlayınca ortaya çıkan çiriş otu tepelik alanlarda yetişiyor.

Doğu Anadolu'da özellikle de Van'da otlu peynir yapımında kullanılan bu bitki, Ege'de tabii ki zeytinyağıyla buluşarak nefis ve sağlıklı bir lezzete dönüşüyor. Başlı başına bir yemek olarak sofraları süsleyen çiriş otu; soğan, sarımsak, salçayla beraber zeytinyağında kavruluyor. Bu karışıma çok az miktarda bulgur da eklendiğinde çiriş otu tadına doyum olmaz bir lezzet haline dönüşüyor.

**Hodan:** Farklı yörelerde kaldırık, galdırık, kaldirek, ıspıt, zilbit gibi isimlerle de bilinen hodan otu; potasyum, A ve C vitaminleri açısından oldukça zengin bir bitki. Özellikle Karadeniz ve Doğu Marmara'da çok tüketilen hodan elbette Ege'nin de vazgeçilmez lezzetlerinden. Hodan otu; mor çiçeği, uzun ve sulu sap kısmı ve besleyici kökleriyle benzersiz bitkilerden biri. Genellikle sulak ve yüksek arazilerde, dere kenarlarında yetişen hodan otunun kavurması ve yumurtalısı çok meşhur.

Gelelim hodan otu yemeğinin nasıl yapılacağına. Öncelikle köklerdeki kahverengi tabaka ayrılır, tüm bitki yıkandıktan sonra orta incelikte doğranır ve haşlanır. Süzülüp sıkdıktan sonra iri kesilmiş soğanla beraber zeytinyağında kavrulur. Taze sarımsak ve kimyon gibi baharatlar, pıncık ya da bulgur gibi malzemeler de eklenebilir.

Hodan otu depresyondan böbrek hastalıklarına, mide spazmindan gaz sancılara kadar birçok konuda yararlı kabul ediliyor. Böbrek üstü bezlerini etkilediği için tüketenlerde rahatlık ve cesaret gibi duyguların oluşmasını sağladığı da halk arasında bilinen etkileri arasında yer alıyor.



# Günde 10.000 adım

Sağlıklı yaşamın yolu hareketten geçiyor. En etkin ve ekonomik egzersiz ise yürüyüş... Uzmanlar günde 10 bin adım atmayı sağlık için en güçlü formül olarak nitelendiriyorlar. Araştırmalar da ortaya koyuyor ki bir günde 5 binden daha az adım atılması, enflamasyona bağlı hastalıklara davetiye çıkarıyor.

## Yürüyüşün Faydaları

- Kalp krizi, diyabet ve kanser gibi hastalıkların riskini düşürür.
- Metabolizmanız normalden hızlı çalışır. Bu ise ideal kiloda kalabilmenize yardımcı olur.
- Yaşa bağlı olarak artan kemik erimesi, eklem ağrısı gibi sorunları daha geç ve az hissedersiniz.
- Daha kaliteli bir uyku düzenine sahip olursunuz.
- Aktif olmak, zihin ve ruh sağlığı üzerinde de olumlu etkiye sahip. Özellikle açık havada yürüyerek depresif ruh halini düzeltmeniz mümkün.
- Yürümek stres seviyesinin düşmesine de katkı sağlar.

"Günde 10 bin adım" yeni bir slogan değil, 1960'larda ortaya atılmış. Günümüzde gerek teknolojinin etkisi gerekse şehirlerin giderek yürümeye daha az elverişli hale gelmesiyle hareketsizlik giderek artıyor. Halbuki son yıllarda "günde 10 bin adım atmak" sağlık için bir referans olarak kabul ediliyor.

## 5 binde paslanma başlıyor

Hareketsiz bir birey ya da masa başı bir ofis çalışanı günde ortalama 3 bin adım atıyor. Oysa bedenimiz, hareket etmek üzere tasarlanmış. Sağlıklı ve güçlü bir beden için hareketli bir hayat sürmekten geçiyor.

Vücudumuzdaki toplam kas kütlesinin yüzde 80'i göbük çizgisinin altında bu nedenle kalça, bacak ve uyluk kaslarını harekete geçiren ritmik ve güçlü bir yürüyüş, en etkili ve ucuz egzersiz olarak öne çıkıyor. Ayrıca artık yürüyüşün sadece bedensel sağlık sorunlarına değil depresyon, anksiyete gibi psikolojik sıkıntılara da çözüm olduğu biliniyor. Bu nedenle daha aktif bir hayat denildiğinde akla ilk olarak daha çok yürümek geliyor.

Günde 5 bin adımın altında hareket edildiğinde vücutta paslanma süreci başlıyor. Paslanmaktan ve kötü yaşlanmaktan korunmak istiyorsak günde en az 5 bin adım atmak şart. Aksi takdirde enflamasyon nedeniyle 50'li yaşlardan itibaren obezite, şeker hastalığı, damar sertliği veya bellek zayıflığı gibi problemler oluşabiliyor. Doktorlara göre güzel ve sağlıklı yaşlanmak için her gün adım sayısını artırarak bu sayıyı 10 binlere kadar çıkarmak gerekiyor.

## Minimum 400 kalori yakılıyor

10 bin adım atmak, ortalama 6-8 kilometre yürümekle eşdeğer. Tempoya bağlı olarak günde 10 bin adım atıldığında yaklaşık 400-500 kalori harcanıyor.

Eğer hızlı yürürseniz 10 bin adım bir saatte atılabilir. Ağır yürürseniz 2 saate kadar çıkabiliyor. Adım sayısı dakikada 105-140 aralığına çıktığında ve tempolu yürüyüş

süresi 40 dakikadan fazla yapıldığında yağ yakma da mümkün oluyor. Yürüyüşün haftanın en az beş günü, mümkünse her gün yapılması gerekiyor.

## Yürüyüşte bu kurallara dikkat!

- 40 yaşın üzerindeyseniz, tansiyon, şeker, obezite gibi sağlık sorunlarınız varsa yürüyüş planınızı yapmadan önce bir sağlık kontrolünden geçin.
- Mümkün olduğunca düzenli ve tempolu yürüyün.
- Oksijen seviyesi yüksek olan orman gibi açık alanlarda yürümeye özen gösterin.
- Mide ve bağırsak gerilmelerinden etkilenmemek için yemek yedikten en az 2 saat sonra yürüyün.
- Yürürken sürekli ter atacağınız için vücudunuzu mutlaka su ile destekleyin.
- Kas ile eklem yaralanmalarının önüne geçmek için yürüyüşten önce mutlaka ısınma ve germe hareketleri yapın.
- Sıcak havalarda güneşin az sorun yaratacağı sabah ve akşam saatlerini tercih edin.
- Güneş ışınlarına karşı başınızı mutlaka şapka ile koruyun.
- Cildiniz için güneş koruyucu kullanmayı unutmayın.
- Yürüyüş için tasarlanan spor ayakkabılarını tercih edin.

Bu amaç doğrultusunda son teknolojinin bir ürünü olarak hayatımıza giren adım sayarlar da en önemli yardımcı olarak öne çıkıyor. Öyle ki artık elinde cep telefonu olan herkes attığı adım sayısını bilebiliyor. Bu da 10 bin adım hedefinin takibini kolaylaştırıyor.

10 bin adım hedefine ulaşmak için gündelik hayatı da yeniden düzenlemek gerekiyor. Örneğin, gün içinde asansör yerine merdiven kullanmak, ofiste iş arkadaşınıza telefon etmek yerine yanına giderek işleri planlamak, ineceğiniz duraktan bir durak önce inerek yürüme mesafesini artırmak, evde, çarşıda, pazarda daha hareketli bir hayat sürdürmek son derece önemli.

## 15 bine çıkar mı?

10 bin adım kuralı, özellikle kalp sağlığını korumak için öneriliyor. Peki bu yeterli mi? Tabii ki hayır! Konu yürüyüş olduğunda ne kadar fazla yürürseniz o kadar iyi...

İngiltere Warwick Üniversitesi tarafından İskoçya'daki posta görevlileri arasında yapılan bir araştırma bu tezi destekliyor. Araştırma kapsamında yaşları 40-60 arasında değişen toplam 111 posta çalışanın ve farklı işlerde çalışan gönüllerin aktiviteleri bir cihazla takip edildi. Araştırmacılar, günün çoğunda oturan ofis çalışanlarının daha yüksek kan şekeri ve kolesterole sahip olduklarını ortaya koydu. Öyle ki gün boyunca oturdukları her beş saatten sonra kalp hastalığına yakalanma olasılıkları yüzde 0,2 oranında artıyordu. Oysa günde üç saatten fazla yürüyen ve yaklaşık 15 bin adım atan posta taşıyıcılarının vücut kitle indeksleri, bel çevreleri ve metabolik durumları gayet normaldi, kalp hastalığına yakalanma riskleri çok düşüktü.

Kim bilir belki de bu tip veriler artarsa yakın gelecekte tıp dünyası, günlük ideal adım sayısını 15 bine kadar da çıkarabilir. Ne dersiniz?

Derleme kaynaklar:  
[www.muscleanfitness.com.tr](http://www.muscleanfitness.com.tr)  
[www.hurriyet.com.tr/yazarlar/osman-muftuoglu/](http://www.hurriyet.com.tr/yazarlar/osman-muftuoglu/)  
[www.dilarakocak.com.tr/10-bin-adimi-nasil-atmali/](http://www.dilarakocak.com.tr/10-bin-adimi-nasil-atmali/)



# Et marine ediyoruz



Etiniz ister kırmızı olsun ister beyaz, marine sosları lezzetine lezzet katıyor. Etin özel hazırlanan bir karışım içinde bekletilerek yumuşatılması ve aromalandırılması anlamına gelen marinasyon, farklı çeşitleriyle yemeklere adeta kimlik kazandırıyor.

Marinasyon işlemi, ete hem lezzet hem de yumuşaklık veriyor. Ağızda dağılan o yumuşacık etler, genelde doğru marinasyon işleminin nasıl yapılması gerektiğini bilen maharetli ellerden çıkıyor.

Marinasyon, temelinde etin özel hazırlanan bir karışım içinde bekletilerek yumuşatılma sürecini ifade ediyor. Tabii her eti marine etmenize de gerek olmuyor. Kemiksiz pirzola, kontrfile biftek, T-bone ve fileminyon kendiliğinden yeteri kadar lezzetli olan etler, marinasyona pek ihtiyaç duymuyorlar. Ancak bonfile, biftek, gerdan, mermer şeklinde alabileceğiniz steak etler ve hindi, marine edilince çok daha güzel bir tada sahip oluyor.

## Asidik malzeme ile yağın doğru bileşimi

Marinasyonun formülü çok basit aslında... Bir asidik malzeme ile ağız tadınıza hitap eden bir yağ türünü çeşit çeşit baharat ve otlarla buluşturduğunuzda en iyi marine sosunu elde etmiş oluyorsunuz.

Asidik ürünler; sirke, yayık altı suyu, şarap ya da bira, şeftali suyu, limon suyu gibi sıvılar ile yoğurt, papaya, bal gibi yiyeceklerden oluşuyor. Eti yumuşatmada ve marinasyonda

en iyi lezzet dengesi formülünü ise yoğurt ve yayık altı suyu veriyor. Yağ olarak da natürel sızma zeytinyağından fındık yağına, susam yağından badem yağına kadar farklı yağ çeşitleri kullanabilirsiniz.

## Baharatlara gelince...

Malum bu konuda Türk mutfağı oldukça geniş bir yelpazeye sahip. Taze ve kuru defne yaprağı, fesleğen, kekik, karabiber, kimyon, biberiye ve zencefil... Damak tadınıza hitap eden her türlü baharatı seçebilirsiniz. Şekerli bir tat arzu ederseniz bal, pekmez, esmer şeker de ekleyebilirsiniz. Aynı şekilde farklı tatlılara açık biriyeniz ketçap, hardal gibi hazır sosları da tercih edebilirsiniz. Yani marine sosunuzu yaparken yaratıcılık size kalmış...

Marinasyon için etinizin kalınlığının bir buçuk parmağı geçmemesine özen gösterin. Daha rafine bir lezzet arzu ediyorsanız marine ederken cam kap kullanmaya özen gösterin.

## Ne kadar marine edeceğiz?

Marinasyonda en önemli noktalardan biri de süre. Eğer yemeği hazırlamaya 1 saatiniz bile varsa endişelenmeyin. Zira doğru malzemelerle bu kadar sürede de etinize lezzet vermeniz mümkün. Marinasyon sosuyla ete hafif bir şekilde masaj yaparak bu süreyi kısaltmaya yardımcı olabilirsiniz.

Ama daha uzun zamanınız varsa bakın ideal marine süreleri nasıl oluyor? Tavuk ve hindi, 2 saatten 12 saate kadar sosun içinde bekletilebiliyor. Et söz konusu olduğunda ise bu süre 24 saate kadar uzayabiliyor.

Balıklar için marine süresi 20-30 dakika iken karides gibi deniz kabuklular için 15 dakika marine sosunda dinlenmek yetiyor.

Aman dikkat! 12 saatten fazla marine edilen etler, daha hızlı pişiyor. Normalin üçte biri gibi bir sürede etiniz pişmiş olacaktır, o yüzden gözünüzü ateşten ayırmayın...

## En pratik soslar

Evde elinizin altında bulunabilecek malzemelerle tüm etler için hızlı ve kolay şekilde marine sosları hazırlamanız mümkün. Örneğin aynı ölçüde yoğurt ve sütü karıştırıp, içine bu ölçünün yarısı kadar zeytinyağı koyun. Bol miktarda karabiber ve kimyon ekleyin. İşte sosunuz hazır. Marinasyondan en iyi sonucu almak için bu karışımın etinizin üstünü kaplaması gerekiyor.

Eşit miktarda zeytinyağı ve limon suyunu karıştırarak tavuk eti için çok lezzetli bir sos elde edebilirsiniz. Bu karışıma bir limonun kabuğunu rendeleyip, birkaç dal taze ya da kuru adaçayı yaprakları ve karabiber de eklerseniz enfes bir sosa sahip olursunuz.

Hindiye özel bir marine sos istiyorsanız 80 ml limon suyunu, 60 ml sıvı yağı, yarım çay kaşığı karabiberi, 2 kaşık suyu, çeyrek demet dereotunu, bir çay kaşığı tuzu ve son olarak ezilmiş bir diş sarımsağı bir kaba alın ve hindinizi en az 3 saat bu karışımın içinde bekletin.

Kırmızı ette kullanılmak üzere özellikle hardal sevenler için en kolay hazırlanacak tariflerden biri ise şöyle: Sos için 3 yemek kaşığı sıvı yağ, 1 çay kaşığı dijon hardalı ve 1 tatlı kaşığı kırılmış tane karabiber, 3 dal taze fesleğen, 2 dal taze biberiye, 2 dal taze kekiği karıştırın ve eti bu sosun içinde buzdolabında bekletin.

Derleme kaynaklar:  
www.dish.allrecipes.com/how-to-marinade-meat/  
www.thespruceeats.com

## Önemli İpuçları

- Asidik lezzetlerle yağlar kolay kolay birbirine karışmaz. Malzemeleri iyice karıştırmak için bir blender kullanın.

- Sosa bal, esmer şeker gibi şekerli tatlar ilave etmek etinizin ızgarada daha karamelize olmasına ve daha çıtır çıtır pişmesine yardımcı olacaktır.

- Unutmayın! Limon, portakal ve sirke kullandığınız marine sosları, süt ve mayonez kullandığınız marinelerden daha kuvvetli bir etkiye sahip olduğu için etinizi daha kısa sürede yumuşatır.

- Tuzu ortadan kaldırın. Marine sosuna tuz eklerseniz etiniz kurur bu nedenle tuzu etinizi pişirmeden hemen önce serpin.

- Sosu hazırlarken elinizi korkak alıştırmanın. Bol sos hazırlayın ki et sosla iyice harmanlanabilsin.

- Etinizi en az bir kez marine sosun içinde çevirin, böylece etin tamamının sosu eşit şekilde içine çekmesini sağlarsınız.

- Eti alırken marine sosunun akmasına izin verin ve hatta bir ya da iki kez çok hızlı olmayacak şekilde sallayın.

## DİKKAT EDİN

Marine işleminde her zaman cam kap kullanmaya özen gösterin. Zira asidik özelliğe sahip malzemelerin kullanıldığı soslar, alüminyum gibi metal kaplarla reaksiyona girebilir. Bu da yemeğinize metalik bir tat verir ve yemeğin rengini farklılaştırır.

## UNUTMAYIN

Bakteri üretmemesi için marine ettiğiniz eti mutlaka ağız kapalı bir kaptaki buzdolabında soğutun.

## ÖNERİLMEZ

Arta kalan marine sosu, içinde zararlı bakteri oluşması olasılığına karşı en az 3 dakika kaynatmadan sos olarak servis etmeyin.



Sağlık, güzellik onda...

## Yoğurt

Faydaları saymakla bitmiyor. Cilt güzelliğinden sindirim sistemine, bağışıklık sisteminden kemiklere insan sağlığına pek çok yararı bulunan yoğurt; yaklaşık 5 bin yıldan bu yana sofralarımızda.

Tarihçilerin hemen hemen hepsi, yoğurt gibi fermente edilmiş süt ürünlerinin, sıcak iklimli coğrafyalarda tesadüfen bulunduğu konusunda hemfikir. Türkçedeki "yoğmak" fiilinden türetildiği bilinen "yoğurt" kelimesi ise dünyadaki tüm dillere Türkçeden geçmiş. M.Ö. 2200 – 3000 yılları arasında Anadolu'da yaşayan uygarlıkların yoğurt tükettiğine dair bilgiler mevcut. Sümerlerden Mısırlılara birçok uygarlık tarafından yenen yoğurdun Avrupa'ya Osmanlı döneminde Balkanlar üzerinden yayıldığı biliniyor. Fransa'ya Türk bir hekim tarafından götürülen yoğurt, bugün dünyanın birçok yerinde farklı şekilde tüketiliyor.

Yoğurdun faydaları arasında ilk akla gelen kemik sağlığı için önemli kalsiyum minerali. Diğer taraftan bağışıklık sistemini destekleyici olan yoğurt, barındırdığı probiyotikler sayesinde sindirim sistemine yardımcı oluyor ve bedenimizin savunma mekanizmasını güçlendiriyor. "Probiyotik" bakterileri ve "prebiyotik" besinleri bir arada bulundurması yoğurdun en önemli özelliği. Kan şekerinin düzenlenmesine de yardımcı olan yoğurt, bağırsak düzensizliklerinin giderilmesinde de etkili. Ayrıca kolon kanserinin ve kalın bağırsak kanserinin oluşumunu önlemeye de destek.

## Yoğurdun Besin Değerleri

100 gr. tam yağlı yoğurt 61 kalori içeriyor. Bu kalorinin 29'u yağdan geliyor. 100 gram yoğurtta 3,5 gram protein bulunuyor. 100 gram yoğurt tüketerek günlük kalsiyum ihtiyacının %12'sini karşılamak mümkün. Yoğurt ayrıca potasyum, fosfor, riboflavin, çinko, B5 ve B12 vitaminleri içeriyor.

## Çocuklar da yoğurt yemeli

Bu değerli ve yararlı besini çocukların sevmesi ve beslenme alışkanlıklarına dahil edilmesi önemli. Çocuklarınızın öğünlerinde sık sık yoğurda yer verin. Bunu yaparken ısrarcı ve zorlayıcı olmak yerine çocuklarınıza eşlik edin ve sevebilecekleri şekillerde sunumlar yapın. Öte yandan bebeklik çağından itibaren yoğurtla tanışan çocukların ileride yoğurdu sevmeye olasılığı artıyor. Meyveyle veya tahıllarla karıştırarak çocuklara yoğurt sunmak onlara yoğurdu sevdirmek için ilk etapta iyi bir yöntem. Diğer taraftan yoğurdun sade olarak sevilip benimsenmesi uzun vadede daha etkili ve yararlı. Yoğurtlu çorbalar, salata sosları, sandviç sosları gibi farklı tarifler de yoğurdun sevilerek tüketilmesine yardımcı olabilir.

## Cilde dost

Yoğurt, sahip olduğu doğal yağlar, vitaminler ve mineraller sayesinde yeryüzünde bulabileceğimiz en doğal nemlendiricilerden biri. Yoğurtta bulunan laktik asit, ciltteki aknelere ve sivilcelere oluşumunu önlemeye yardım ederken egzamaların da azaltılmasına destek oluyor. Bu nedenle evde hazırlanan birçok güzellik maskesinde yoğurttan

## Ev yapımı

Ev yapımı yoğurtlar, ılık sütün mayalanması ile elde ediliyor. Tencerelerde mayalanan yoğurt sarılıp sarmalanıyor. Ancak bu şekilde hazırlanan yoğurtlar günümüzün koşulları göz önüne alındığında hijyen açısından riskli kabul edilebilir. Çiğ sütün içinde bulunan bakteriler ev koşullarında yalnızca kaynatılarak yok edilemiyor. Üstelik aşırı derecede kaynatılmış sütler besin değerlerini de kaybediyor.

faaydalanabiliyoruz. İçerdiği yağlar, flor, kalsiyum, iyot, fosfor gibi maddeler sayesinde hem cilt güzelliği hem de sağlık için son derece değerli bir gıda.

## Kadınlar için önemli bir besin

Kadınların ileri yaşlarında, halk arasında kemik erimesi olarak bilinen osteoporoz riski artıyor. Kemiklerin güçlenmesi için kalsiyum bakımından zengin besinlerin tüketilmesi osteoporoz olasılığını azalttığı için önemli. Kalsiyum ve protein yönünden zengin olduğu için kemiklerin en önemli ihtiyaçlarını karşılayan yoğurt, özellikle kadınlar için çok değerli bir besin.

Derleme kaynaklar:

<https://www.plaisirslaitiers.ca>  
<http://www.mayaourtieri.com>  
<https://www.muhandisbeyinler.net>



## Endüstriyel yoğurtlar nasıl yapılıyor?

Endüstriyel homojenize edilmiş yoğurtlar uzun aşamalardan geçerek sofralarımıza geliyor. El değmeden hijyenik koşullarda hazırlanan bu yoğurtlar piyasaya sunulmaya hazır hale getiriliyor. Yoğurt üretimini detaylı olarak açıklamak gerekirse şu süreçlerden bahsedebiliriz:

1. Çiğ sütün alınması
2. Standardizasyon
3. Termizasyon
4. Evaporasyon ve Konsantre Tanka Aktarım
5. Homojenizasyon
6. Pastörizasyon
7. Proses Tanka Dolum
8. Kültür İlavesi ve Karıştırma
9. Dolum, Paketleme, İnkübasyon
10. Soğutma ve Soğuk Havada

## Muhafaza

11. Nihai Ürün Kontrolü
12. Sevkiyat

Burada en önemli aşama; çiğ süt yoğurt üretim fabrikalarına girdiği anda başlıyor. Çiğ süt alınır alınmaz yağ oranı, SH - PH asitliği ve kuru maddeleri tayin ediliyor. Ardından soda testi yapılıyor, peroksit kontrolü, antibiyotik incelemesi, aflatoksin ve toplam bakteri sayısı testleri yapıldıktan sonra ikinci aşamaya geçiliyor. İkinci aşama süt ile süt kreması ayrıştırılarak light süt, yarım yağlı ya da tam yağlı süttün yoğurt yapımı için standardizasyon tamamlanıyor. Daha sonra sütün bakterilerden yana birkaç aşamada arınması sağlanıyor. Pastörizasyondan sonra sütler tanka alınarak mayalanma süreci başlıyor. Daha sonra ise paketleme, kalite kontrolü ve sevkiyat gerçekleştiriliyor.

## Sabah - Öğlen - Akşam keyifle...

Sabah kahvaltılarında, bal, reçel ekleyerek tüketebileceğimiz yoğurt; yulaf ezmesi, kuru meyve ve kuru yemişle karıştırılarak tek başına doyurucu ve besleyici, harika bir kahvaltı seçeneğine dönüşebilir.

Öğle yemeklerinde etin yanında tüketebileceğimiz yoğurt yemeğe ayrı bir keyif ve lezzet katar. Sebze ağırlıklı bir mönü de ise tamamlayıcı olarak kendine yer bulabilir.

Akşam öğünlerini hafif lezzetlerle tamamlamak isteyenler, yaz aylarında ayran aşı çorbası, kış aylarında ise yayla çorbası, mısır çorbası gibi yoğurtlu tarifleri ve terbiyesinde yoğurdun kullanıldığı seçenekleri tercih edebilir.



Sağlığa faydaları ve detoks özelliğiyle son zamanların gözde sebzelerinden biri haline gelen enginar, aslında papatyagiller familyasından otsu bir bitki. Bizler, bahar sofralarına damgasını vuran bu tadı, tüyleri olgunlaşmış bir çiçeğe dönüşmeden önce gonca halindeyken yiyoruz. Gerçek bir Akdeniz bitkisi olan enginarın mevsimi de oldukça uzun. Havaların ısınmaya başladığı Nisan ayından Kasım'a kadar pazarlarda kendisine yer bulan enginar, Mayıs-Haziran aylarında lezzetinin doruk noktasına ulaşıyor.

## Karaciğer dostu

Karaciğer; protein, yağ, karbonhidrat, vitamin ve minerallerin metabolik işlemlerinden ve toksinlerin vücuttan atılmasından sorumlu organ. Enginarın, özellikle yaprakları, karaciğer fonksiyonlarını düzenlemede önemli rol oynuyor. Ancak uzmanlar ayıklanmış ve su içinde bekletilmiş olanları almak yerine enginarın taze ve yapraklı olarak alınarak tüketmeden önce temizlenmesini öneriyorlar. Yapılan araştırmalar da düzenli enginar suyu tüketiminin, karaciğer hastalıklarının tedavisinde etkili bir rol oynadığını ortaya koyuyor. Özellikle aşırı alkol tüketenler, hava kirliliğinin yoğun olduğu bölgelerde yaşayanlar, kuru temizleme, akü ve deri fabrikası gibi yerlerde çalışanların toksinleri vücutlarından atabilmeleri için düzenli olarak enginar tüketmeleri öneriliyor. Ayrıca

Gerçek bir Akdeniz bitkisi olan enginar, içerdiği antioksidan, vitamin, protein ve lif oranıyla sebzelerin sultanı olarak adlandırılıyor. Dünyanın en fazla antioksidan miktarına sahip 7. bitkisi olan enginar, özellikle karaciğer hastalıklarının tedavisinde etkili.

# Aslında o bir çiçek!



## Ege usülu dolma

Konuklarınıza enginarı en lezzetli haliyle sunmak istiyorsanız dolmasını yapmanızı öneririz. Bunun için 4 adet büyük boy enginarı sap kısmından kesin. Yıpranmış olan dış yaprakları koparın ve geri kalan yaprakları bir parmak kadar üstten kesin. İki elinizin baş parmaklarıyla iç kısmını açmaya çalışın, varsa dipteki tüylü kısmı bir tatlı kaşığıyla temizleyin. Dış yapraklarının aralarını ve içini güzelce yıkayıp kararmaması için önceden hazırladığınız limonlu suya koyun.

Dolma içi için 1 demet dereotu, 1 demet maydanoz ve 5 adet taze soğanı yıkayın, ince ince doğrayın. 4 küçük çay bardağı pirinç yıkayın, süzün. Pirince yeşillikleri, tuzu, karabiberi ekleyip zeytinyağı ilave ettiğiniz tencerede hafif çevirin. Tencereye 3/4 su bardağı su ekleyin ve suyunu çekene kadar harcı pişirin. Enginarların suyunu iyice akıttıktan sonra içini ve dış yapraklarının arasını yavaşça açarak pirinçli harçla doldurun. Tencerenin altına varsa enginarın temiz yapraklarından serin, hazırladığınız harçla doldurduğunuz enginarları yerleştirin. Aralara taze enginar saplarını koyun. Enginarların bir parmak altında kalacak şekilde sıcak su ekleyin ve üzerine bir limonun suyunu sıkın. Orta ateşte tencerenin kapağı kapalı olarak 25-30 dakika kadar pişirin. Pirinçler pişince ocaktan alın, kendi haline bırakarak soğumasını bekleyin, soğuduktan sonra servis yapın.

karaciğer yağlanması muzdarip olanlar da mutfaklarından enginar sirkesini eksik etmemeliler.

Yüksek miktarda C vitamini içeren enginar, göğüs kanseri riskini düşürüyor. ABD'de yapılan çalışmalar enginar ekstresinin hücre ölümünü yavaşlattığını; prostat, kan kanseri ve göğüs kanserinde iyileşme sürecini hızlandırdığını ortaya koyuyor.

## Mineral zengini

Enginar, diyet yapanlar için güçlü bir besin kaynağı. Vücutta kolesterolü dengeleme ve sindirim sistemini çalıştırma gibi faydaları olan enginarın 100 gramı 50-55 kalori. İdrar söktürücü özelliğe de sahip olan enginar, böbreklerin çalışmasını düzenliyor ve ödemin, istenmeyen sıvıların vücuttan atılmasını kolaylaştırıyor. Bunların yanı sıra enginar karın ağrısı, mide bulantısı, şişlik hissi gibi sindirim sorunlarını da gidermeye yardımcı oluyor, mide ve bağırsakları temizliyor. 100 gram enginar kişinin günlük lif ihtiyacının yüzde 20'sini karşılıyor. Tüm bu özellikleriyle de zayıflamayı destekliyor.

Yağlı bitkiler hariç hiçbir sebze ve meyve, mineral bolluğu bakımından enginarla yarışmıyor. Magnezyum, manganez, potasyum, sodyum, demir, kalsiyum, fosfor, silisyum ve kükürt içeren enginarın 100 gramındaki K vitamini, günlük ihtiyacın yüzde 18'ini karşılıyor. Ayrıca 1 orta boy çiğ enginar günlük demir ihtiyacının yüzde 9'unu karşılayacak kadar demir içeriyor. İçerdiği kuarsetin, rutin, gallik asit ve sinarin sayesinde kanser, yüksek kolesterol gibi önemli hastalıklardan vücutu koruyan enginar, içerdiği inülin adlı maddeyle, kandaki şeker düzeyini de düşürüyor. Ayrıca içerdiği potasyum, vücutta bulunan sodyum-potasyum dengesini olumlu etkileyerek, tansiyonu dengede tutuyor.

## En büyük fayda yapraklarında

Türk mutfağında ağırlıklı olarak enginarın etli gövde kısmı kullanılıyor. Ama tüm nimetlerinden faydalanmak için yaprakları ile birlikte yenmesi öneriliyor. Çünkü enginarın taç yapraklarında gövdesine oranla 8 kat

daha fazla sinarin bulunuyor. Sinarin ise kolesterolü düşürmeden sindirim sisteminin işini kolaylaştırmaya ve safra üretimini uyarmaya kadar pek çok önemli işleve sahip.

Enginar, beyin ve sinir sisteminin düzenli çalışmasında da son derece etkili bir rol oynuyor. Özellikle Alzheimer hastalığına yakalanma riskini düşürüyor. Enginarın sağlığımıza faydaları sadece bunlarla da sınırlı değil! Vücudun bağışıklık sistemine destek oluyor, böylece hastalıklara karşı vücudu virüslerden ve bakteriyel enfeksiyonlardan koruyor. Aynı zamanda kemik ve diş sağlığının korunmasına destek oluyor, kemiklerin güçlenmesini sağlıyor. Düzenli olarak enginar ekstresi kullanımı ciltte meydana gelen mantar ve egzama gibi problemlerin iyileşmesine de yardımcı oluyor.

## Nasıl soyulur? Nasıl saklanır?

Pazarda manavda kolayca bulduğumuz enginarı, bütün olarak satın alabildiğimiz gibi ayıklanıp soyulmuş halde de bulabiliyoruz.

Enginar kılçıklı bir sebze o nedenle soyması da zahmetli... Enginarları soymaya başlamadan önce büyük bir kabı enginarlarınıza yetecek kadar suyla doldurun ve içine yarım limon suyu ekleyin. Enginarın baş kısmındaki yaprakları, etli kısma dokundurmadan kesin. Daha sonra enginarın sapa yakın kısımlarını elma soyar gibi soyun. Sapını da kesebilirsiniz. Baş kısmındaki yapraklar gittiğinde enginarın iç kısmında yer alan tüylü bölümü kaşık yardımıyla çıkartın. Tabii enginar dolması yapacaksanız, yapraklarına dokunmayın sadece başlarından kesin. Bu sürede enginarlarınızı kararmasını engellemek için limonlu suyun içine tutun.





Yrd. Doç. Dr.  
Binnur Okan Bakır  
Yeditepe Üniversitesi  
Sağlık Bilimleri Fakültesi  
Beslenme ve Diyetetik  
Bölümü Öğretim Üyesi



# Süt ürünlerini sevdirelim

İnsan sağlığı için önemli besin kaynaklarından biri olan süt ve süt ürünlerini çocuklara sevdirmenin birçok yolu bulunuyor. Yeditepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü Öğretim Üyesi Yrd. Doç. Dr. Binnur Okan Bakır, “Çocuklara süt ürünlerini sevdirmek istiyorsak bu gıdaları beraber tüketerek onlara örnek olmalıyız” diyor.

Süt ve süt ürünleri, başta kaliteli protein, kalsiyum, B12 ve B2 vitamini, magnezyum, selenyum ve pantotenik asit gibi öğelerden yana zengin besinlerdir. Tüm yaş gruplarında, sağlıklı bir kemik ve diş yapısının olmazsa olmazıdır süt ürünleri. Bu besin grubuna olan gereksinim büyümesi ve gelişmesi devam eden çocuklar için çok daha fazla önem taşıyor. Ancak ne yazık ki ülkemizde çocukların da yetişkinlerin de süt ve süt ürünleri tüketimi önerilen miktarların altında. Oysa okul öncesi ve okul çağı dönemindeki çocuklar süt veya süt ürünlerine günde 2 ila 4 porsiyon gereksinim duyuyor. Bir porsiyon süt/yoğurt 240 ml (1 kupa), bir porsiyon peynir yaklaşık 60 g (2 kibrit kutusu) kadar gıdaya denk geliyor.

**Bebekler ve çocuklar da tat alır**  
Tat ve lezzet çocukların besin tercihlerinde önemli bir faktör. Tat ve tada yönelik tercihler, yaşamın erken dönemlerinde şekilleniyor, ilerleyen dönemlerde ise bu tercihler değişebiliyor. Tercihlerin değiştiği dönemlerde bile çocukların geçmişte tükettikleri ve bu sayede aşına olduğu gıdaları tekrar tüketmeye meyilli oldukları da bilinen davranış örnekleri arasında. Bu nedenle bir yaşından itibaren çocuklara süt ürünlerinin

**Erken çocukluk döneminde süt ürünleriyle daha sık temas eden çocuklar ilerleyen yıllarda süt ve süt ürünlerini daha sık tüketmek istiyor.**

sık sık sunulması gerekiyor. İlerleyen yıllarda ise yaklaşık 500 ml süt veya yoğurdun çocuk diyetlerinde bulundurulması, gençlikte ve yetişkinlikte bu besinleri daha sık tüketmek istemelerini sağlayabilir. Süt ve süt ürünlerinin tüketimi, her besin için olduğu gibi öncelikle aile bireylerinin, ebeveynlerin örnek olması ile teşvik edilmeli. Çocuklar önce evde anne babalarını taklit ederek yeme davranışı geliştiriyor, sonrasında ise okulda akranlarının ve medyanın etkisi altına giriyor. Bu nedenle çocuklarda süt ve süt ürünlerinin tüketiminin artırılması isteniyorsa bu çabalar sadece çocuklara yönelik olmamalı. Anne babalar da süt ve süt ürünleri tüketimi konusunda çocuklarına örnek olmalı.

**“Yararlarını anlatarak çocuklara süt ürünlerini sevdirebiliriz”**

Süt ve süt ürünlerinin tüketiminin artırılması için yapılan farklı çalışmalarda besinlerin tüketimini desteklemenin en etkili yolunun, besini tanıtmak ve faydalarını anlatmak olduğu gösteriliyor. Bunun yanında ev dışında kreş, okul gibi ortamlarda çocuklara bu ürünlerin sıkça sunulması ve sürekli erişebilecekleri yerlerde olması da etkili olabilir. Evde ise ana ve ara öğünlerde bu besinlere sık sık yer verilmesi hem erişimi artıracığından hem de çocukları bu tatlılara aşına hale getireceğinden ilerleyen yıllarda süt ve süt ürünlerinin tüketimini destekleyebilir.

**“Sevmiyorsa zorlamayın, kamufle ederek yedirmeyin”**  
Herhangi bir besini tüketmeyi reddeden

çocuğa ısrarcı olmak, o besini fark ettirmeden tüketirmeye çalışmanın, uzun vadede işe yaramayacağı da biliniyor. Bununla birlikte evde pişen çorbalara süt ekleyerek kalsiyum ve protein içeriğini zenginleştirmek, tüketilen tatlıların sütlü tatlı olmasına özen göstermek, makarnaların üzerine peynir eklemek, sebzeleri kaşar peyniri ile süslemek, sütlü ve yoğurtlu çorbaları sofradan eksik etmemek günlük kalsiyum ve protein alımına destek olabilir. Burada amaç zenginleşme olmalı, süt ve süt ürünü tüketmeyi reddeden çocuğa çözüm yolu bulmak olmamalı.

**Çocuğunuz süt sevmiyor ama yoğurt yiyorsa...**

Süt tüketmeyen ancak yoğurdu severek tüketen çocuğa, süt tüketmesi için baskı yapmaya gerek yok. Çünkü günlük kalsiyum gereksinimini yoğurt ile tamamlaması mümkün. Uzun vadede ise yine göz aşinalığı devreye giriyor; yaşam boyu bu besinden uzak kalmaması için evde her fırsatta süt içen insanlar olması, sofrada örneğin kahvaltılarda bu gıdayı görmeye alışkın olması, yaşamının ileri dönemlerinde süt tüketmesinde etkili olabilir.

**Süt tüketim önerileri**  
Türkiye Halk Sağlığı Kurumu tarafından 2015'te hazırlanan Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER)'e göre süt ve süt ürünleri “Tüketiminin artırılması gereken besinler” arasında yer alıyor. Rehberde yer alan süt tüketim önerilerinden bazıları ise şunlar:

- Denetimsiz şekilde sokakta satılan çiğ süt satın alınmamalı, pastörize ya da UHT sütler tercih edilmeli.
- Obezite ya da kalp ve damar hastalıkları olan yetişkinler yarım yağlı süt ve süt ürünlerini tercih edebilir.
- Laktoz duyarlılığı olan çocuklar ve yetişkinler laktozsuz süt seçeneklerini değerlendirebilir.
- Herhangi bir hastalık sebebiyle diare (ishal) yaşayan bireyler, süt yerine ayran ya da yoğurt tüketebilir.

**Et ve Süt Kurumu'nun verilerine göre 1 kg sütün enerji ve besin değerleri**

	Yağlı	Yarım Yağlı	Yağsız
Su (g)	87.9	89.2	90.8
Enerji (kcal)	61	50	35
Protein (g)	3.3	3.3	3.4
Yağ (g)	3.3	1.9	0.2
Karbonhidrat (g)	4.7	4.8	4.9
Kül (g)	0.7	0.7	0.8
Kalsiyum (mg)	119	122	123
Demir (mg)	0.1	0.1	0.0
Fosfor (mg)	93	95	101
Potasyum (mg)	152	154	166
Sodyum (mg)	49	50	52
Vitamin A ve Karoten (IU) Tiamin (mg)	126	205	204
Riboflavin (mg)	0.04	0.04	0.04
Niasin (mg)	0.16	0.17	0.14
Vitamin C (mg)	0.1	0.1	0.1





Tahıl tanelerine çok benzeyen yapısıyla kinoa, aslında yenilebilir bir tohum... Bir su bardağı 8 gr protein içeriyor. Kökeni Güney Amerika'ya kadar dayanan bu tohum, astronotların gıdası olarak da biliniyor.

# Kinoa

## ile tanıştınız mı?

Kinoa, son yılların yeni mucize besini... Tüm dünyada astronotların gıdası olarak ünlenen kinoa, besin değerinin yüksek olması nedeniyle NASA tarafından uzaya gönderilen astronotların beslenmesinde kullanılıyor. Hatırlayacağınız gibi Birleşmiş Milletler de 2013 yılını "Kinoa Yılı" ilan ettiğinde iklim değişikliğinin yaşandığı dünyamızda açlıkla mücadelede kinoa'nın en güçlü silah olduğunu açıklamıştı.

Kinoa, yenilebilir bir tohum cinsi ve kökeni Güney Amerika'ya dayanıyor. Tarımına 4 bin yıl önce Güney Amerika'da başladığı biliniyor bölgede çalışan arkeologlara göre ise doğada geçmişi 7 bin yıl geriye gidiyor. İnkalar kinoa'ya, savaşçılara güç verdiği inancıyla "İnka'nın altını" adını vermişler. Son

yıllarda ABD ve Avrupa'da kinoa, bulgur ve pirinçten daha faydalı bir alternatif olarak öne çıkıyor.

### Mutfağımıza yeni giriyor

Türk mutfağı kinoa ile yeni tanışıyor. İlk olarak sağlıklı menüler sunan restoranların reçetelerine girdi, ardından diyet yapanlar başta olmak üzere doğal besin tercih edenlerin mutfaklarına taşındı. İthal olması nedeniyle bulgur ve pirinç gibi geleneksel örneklerine göre fiyatı yüksek olduğundan hala çok da yaygın kullanılmıyor.

Tahıllarla benzer yönleri olsa da kinoa, buğdaygillerden değil. Ispanak, pancar gibi yaprakları olan bir bitkinin tohumu. Ufak yuvarlak taneli yapısıyla beyaz, siyah ve



kırmızı renklere sahip olan kinoa, pek çok yemekte rahatlıkla kullanılabilir.

Kinoa'nın en önemli özelliklerinden biri glutensiz olması. Ayrıca lif, sodyum, potasyum, kalsiyum, demir ve A, B, C, D, K vitaminleri açısından zengin olması tercih edilen besinler arasında onu üst sıralara taşıyor.

### Protein deposu

Kinoa, hayvansal gıda kaynakları kadar değerli tek tahıl. Süt, yoğurt, beyaz et, kırmızı et gibi hayvansal ürünlerde bulunan amino asitlere sahip; ayrıca ete yakın protein emilim gücü var. Kinoa yediğimizde kaliteli protein tüketmemiz mümkün oluyor.

Bir su bardağı kinoa'da 8 gram protein bulunuyor. The Institute of Medicine kadınların günlük 46 gram, erkeklerin ise 56 gram protein tüketmelerini öneriyor. Bir su bardağı kinoa, kadınların günlük protein ihtiyacının yüzde 18'ini ve erkeklerinkinin ise yüzde 14'ünü karşılıyor.

Lizin gibi temel amino asitler ve bol miktarda kalsiyum, demir ve fosfor içeren kinoa'nın pişmiş halde 100 gramı sadece 370 kaloriye denk geliyor. 100 gram kinoa, 5,8 gram yağ, 69 gram karbonhidrat ve 6 gram lif içeriyor.

Bu süper tohumun glikemik indeksi de düşük olduğu için yağa çevrilmeden enerjiye dönüşüyor. Kinoa, vücutta çabuk yakıldığı için kilosuna dikkat edenler, sporcular ve sağlıklı beslenenlerin sofralarında özel bir önem kazanıyor.

Aynı zamanda, yetişkin bir bireyin günlük alması gereken folik asit miktarının tamamını karşılıyor.

### Yaşlanmayı geciktiriyor

Tüm bu artıların yanında kinoa'nın, sağlık açısından başka pek çok faydası bulunuyor. Güçlü bir antioksidan kaynağı olarak biliniyor. Lizin içerdiğinden serbest radikallerle savaşarak cilt ve hücre yaşlanmasını önüyor. Vücudumuzun üretilmediği ve yaşamsal ihtiyacımız olan tüm temel aminoasitleri



içeriyor. Bu özelliğiyle de vücutta enfeksiyon oluşumunu önüyor. Yine bu eşsiz içeriğiyle kanserli hücre oluşumunu engelleyici özelliği olduğu açıklanıyor. İçerdiği yüksek kalsiyum sayesinde beyin, sinir, kas, iskelet ve kemik sağlığına iyi geliyor. Hamilelik sürecinde yenilmesi özellikle tavsiye ediliyor, çünkü anne adayının artan vitamin, mineral ve faydalı element ihtiyacını karşılamaya yardımcı oluyor. Aynı şekilde kansızlığın tedavisinde etkin kullanılıyor.

### Stresle mücadelede de etkili

Kinoa demir, çinko, magnezyum ve B6 zengini. Çinko ve demir yetersizliğinin stres seviyelerini yükselttiği ve magnezyum ve B6'nın da strese karşı koruduğu biliniyor. Bu nedenlerle geçmişte kinoa, Peru şamanları tarafından kaygılı, sıkıntılı dönemlerde konsantrasyonu artırmak ve stres hormonu seviyelerini düşürmek için kullanılmış.

### Nasıl kullanacağız?

Peki bu süper tohum nasıl pişiriliyor? Hangi yemeklerde kullanılıyor? Kinoa çok keskin bir tada ya da kokuya sahip değil. Bu bakımdan da pirincin, bulgurun ve buğdayın kullanıldığı tüm yemeklere onların yerine katılabilir.

Kinoayı pilav gibi pişirilip yiyebileceğiniz gibi isterseniz kurabiye yapımına kadar pek çok tarifte de kullanabilirsiniz. Özellikle salatalarda sıklıkla kullanılan kinoayı, sebze yemeklerinde ve haşlayarak öğünlerinizin yanında da yiyebilirsiniz. Bununla birlikte tavuklu ve etli yemeklerin içine, dolmaya, hatta ev yapımı ekmek, çörek ve keklere bile kinoa katılabilir.

Kinoayı kullanmadan önce en az yarım saat suyun içinde bekletip acı tat veren kabuğunun yumuşamasını beklemek gerekiyor. Ardından kabuktaki saponin adlı maddenin acısının çıkması için bir süzgecin içinde ovalayarak yıkamanız ve süzdürmeniz öneriliyor. Suda bekletecek kadar zaman yoksa çeşmenin altında iyice ovalayarak yıkayabilirsiniz. Pişirirken de tıpkı buğdayda olduğu gibi 1 su bardağı kinoaya 2 su



### Glutensiz beslenenlere özel

Özellikle diyetle olanlar için bulgur yerine kinoa ile yapılan bir kısır tarifimiz var. Hem pratik, hem daha düşük kalorisiyle sağlıklı ve glutensiz kısır tarifimiz şöyle:

Malzeme olarak 1 su bardağı kinoa, yarım demet yeşil soğan, 1 domates, 1 salatalık, 1 çorba kaşığı biber salçası, 1 çorba kaşığı domates salçası, kırmızı pul biber, kimyon, tuz, sıvı yağ ve limon suyu ile 1 yemek kaşığı glutensiz nar ekşisine ihtiyacımız var.

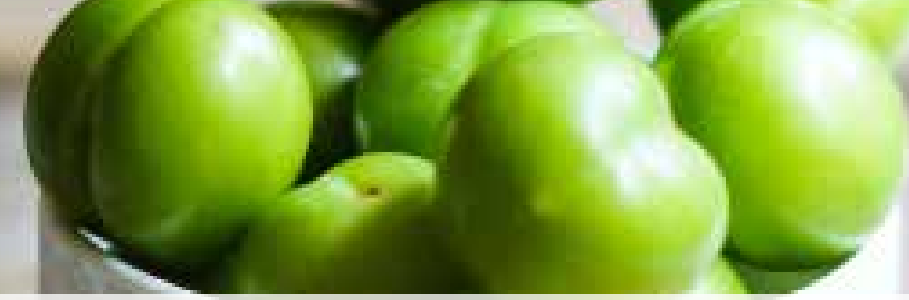
Kinoayı yıkadıktan sonra üzerine 2 su bardağı su koyup haşlayın. Haşlanmış kinoa dinlenirken, diğer tarafta taze soğanları doğrayın. Ilık hale gelen kinoaya iki farklı salçayı ekleyip karıştırın. Ardından içine minik minik doğradığınız domates, taze soğan ve salatalığı koyun. Sonra yağ, limon ve nar ekşisini iyice karıştırıp kısırınıza dökün.

bardağı su koymak yeterli oluyor. Kinoanın lezzetini artırmak için normal su yerine et suyu, tavuk suyu, sebze suyu ile pişirmek de mümkün. Kısık ateşte 10-15 dakika pişen kinoa, 5-10 dakika dinlendirildikten sonra her tarifte kullanılabilir.

Kinoadan aynı zamanda glutensiz kinoa unu da elde ediliyor. Bu unla, buğday unu ile yapılan tüm yemekleri yapmak mümkün

oluyor. Ayrıca kinoa ununu süt, yoğurt veya herhangi bir sıcak içeceğin içine ekleyerek de tüketebilirsiniz. Son bir öneri... Kinoa yağı sağlıklı bir alternatif olarak yağ kullandığımız birçok tarifte rahatlıkla kullanılabilir.

## Sindirim dostu yeşil erik



Yeşil erik, lif açısından çok zengin bir meyve... Bu özelliğiyle de mide gazı, kabızlık ve gaz problemlerinde ilk başvurulacak gıdalar arasında geliyor.

Aynı zamanda C, A, K vitamini deposu olan bu meyve, demir, potasyum, kalsiyum ve fosfor da içeriyor. Bu yönüyle de bağışıklık sistemini güçlendiriyor, özellikle de kansızlıkla savaşıyor. Kırmızı et ve yumurta tüketimi sonrasında meyve olarak erik tercih edilirse demir biyoyararlılığı artırılabilir.

Baharın ilk aylarında pazara çıkan yeşil

erik, ekşi tadıyla sebze ve et yemeklerinde de kullanılıyor. Bir kase erik yaklaşık 50-60 kaloriye denk geliyor yani diyetlerde sağlıklı bir ara öğün olarak gönül rahatlığıyla tüketmek mümkün.

Ayrıca yapılan araştırmalar yeşil erik yiyenlerin astım, akciğer kanseri, soğuk algınlığı ve kronik akciğer sorunlarından uzak kaldığını gösteriyor. Tüm bu artıların yanında yeşil erik aynı zamanda diş etlerini güçlendirici etkiye de sahip.

Derleme kaynaklar:  
www.onlyfoods.net / www.ayushology.com



Bir görünüş bir kaybolduğundan mı yoksa ekşi kütür kütür tadından mıdır bilinmez yeşil erik, kış boyunca sabırsızlıkla beklenir durur. Yazın habercisi bu lezzetin, sağlık için faydaları da saymakla bitmez...



### Erik Turşusu

#### Hazırlanışı

1 kilo yeşil eriği güzelce yıkayın. Büyük bir cam kavanozu yarısından biraz fazlasını geçecek şekilde su ile doldurun. Dilimlenmiş 1 limonu, 1 su bardağı üzüm sirkesini, 1 çay bardağı turşuluk tuzu ve 1 tatlı kaşığı şekeri suya ekleyin, tuz tamamen eriyene kadar karıştırın. Ardından 5-10 diş sarımsağı ve erikleri kavanoza doldurun. Kapağı kapamadan 4-5 adet kereviz sapı koyun ve kavanozu hava almayacak şekilde kapatın. Güneş almayan, kuru ve serin bir yerde bekletin. 20-25 gün sonra yeşil erik turşunuz hazır olacak.



Fareler ve maymunlar, böyle yapıyor; daha az yiyor ve daha uzun yaşıyorlar. Geçtiğimiz aylarda ilk sonuçları açıklanan bir araştırma bunun insan için de mümkün olabileceğini gösterdi. Peki nasıl mı, gelin birlikte öğrenelim.

## AZ YİYEN, UZUN MU YAŞIYOR?

10 yıl kadar önce ABD'de Pennington Biomedical Research Center'da bilim adamları, 2 yıl boyunca daha az yemek yemeyi kabul eden genç ve sağlıklı gönüllülerle bir araştırma başlattı. Bu gençler, günlük kalori alımlarını yüzde 25 oranında azaltmaya razı oldu. Her hafta kan testleri, kemik taramalarından geçecek ve sürekli ateşlerini ölçen ilaçlar içeceklerdi. Bu çalışma, insan üzerinde o tarihe kadar yapılmış en geniş kapsamlı klinik araştırmaydı. Çalışmaya "Kalori alımını azaltmanın uzun vadeli etkilerine dair kapsamlı değerlendirme" adı verildi. Ulusal Sağlık Enstitüleri tarafından fonlanan bu araştırmaya, Boston Tufts ve Washington üniversiteleri de dahil oldu. Ama sadece Pennington'da araştırmaya katılanların 24 saat boyunca kapalı bir odada verdikleri nefesin içeriği analiz edildi. Bu şekilde araştırmacılar, az kalorili beslenmenin yaşlılığa etkisini tam olarak ölçebileceklerini düşünüyorlardı.

### Günde 500-800 kalori

Aslında benzer mantıkla 1930'ların ortalarında da çeşitli çalışmalar yapılmıştı. Kalori alımı yüzde 25 ve hatta yüzde 50 oranında indirilen maya, solucan, fare ve maymunların daha uzun ve hasta olmadan yaşadıkları ortaya konulmuştu. Ancak bilim insanları araştırmalardan elde edilen bu sonucu hangi vücut mekanizmasının sağladığı konusunda hemfikir olamadı. Yapılan bu son araştırma ise rastgele seçilmiş bir denek grubuyla bu soruya insanlar için yanıt aradı. Araştırmaya insan metabolizmasına uygun olacağı düşüncesiyle günlük 500 ila 800 arasında kalori alınmasına karar verilerek başlandı.

### Metabolizma yüzde 10 yavaşlıyor

Gece hiçbir şey yemeyen katılımcılar, sabah 08.00'den bir sonraki sabaha kadar olabildiğince hareketsiz kalarak bir oda içinde 24 saat tutuldu. Kendilerine

küçük ve havası alınmış kaplarda yiyecek verilirken, odaya taze hava verildikçe, çıkan havadaki karbondioksit ve oksijen oranları detaylı şekilde analiz edildi. Ayrıca idrar örneklerinden alınan nitrojen de katılımcının metabolizma hızını ölçmeye yardımcı oldu. Bu titizlikle sürdürülen çalışmanın ilk sonuçları, geçtiğimiz aylarda açıklandı. Ortaya çıkan tabloya göre kalori azaltımı, katılımcıların metabolizmalarını yaklaşık yüzde 10 oranında yavaşlattı. Ayrıca katılımcılar, bu iki yıl içinde ortalama 10 kilo verdi. Ama asıl değişiklik, katılımcıların insülin ve tiroid hormonları gibi biyolojik değerlerinde görüldü. Raporun başyazarı ve endokrinolog Leanne Redman, "Daha az kalori almak, kişinin bazal metabolizma hızını yavaşlatabiliyor" diyor. Vücut azalan günlük enerji ihtiyacı için daha az oksijen kullandığında, DNA'yı ya da hücre yapısını bozan serbest radikalleri daha az üretiyor. Redman, "İki yılın sonunda metabolizmanın daha düşük hızla çalışmasının ve daha az kalori alımının, hücre ve dokulardaki oksidatif

### Kanserle mücadelede etkili

Her ne kadar az yemenin hücre yaşlanmasını nasıl etkilediği tam olarak açıklanamasa da bu, faydası olmadığı anlamına gelmiyor. Yaşlanmayla ilgili çalışan The National Institute on Aging's Translational Gerontology Başkanı Rafael de Cabo, "Daha az yemek, kanserin hem başlamasına hem de ilerlemesine karşı bilenen en etkin müdahale" diyor. Cabo'nun bu alanda maymunlar üzerinde 25 yıl boyunca yaptığı araştırma da bu hayvanların daha düşük oranla kanser ve metabolizma hastalıklarına yakalandıklarını gösteriyor. Cabo, şunu da ekliyor: "İnsanları aldıkları kaloriyi indirmeye razı edebilmek, hastalıklara karşı çok koruyucu olur. Ama biz de biliyoruz ki hiç kimse tüm hayatı boyunca bu kadar az yemeye tahammül edemez."

zararın azalmasıyla bağlantılı olduğunu bulduk" diyor.

### Sonuç zamanla netleşecek

Tabii bu sonuçlar, az kalori alımının daha uzun yaşamak demek olduğunu ispatlamıyor. Bunu söylemek için daha alınacak hayli yol, yapılacak pek çok araştırma var. Yine de Redman, ellerindeki verilerin insanın yaşlanmasına dair iki eski teoriyi yeniden canlandırdığını iddia ediyor. İlk teori, canlıların metabolizması yavaşladıkça daha uzun süre yaşadığını söylüyor. İkincisi ise canlılarda yaşlanmanın zaman içinde hücrelerin serbest radikalleri biriktirecek yarattığı zararları olduğunu iddia ediyor.

### Farklı görüşler

Diğer taraftan bu araştırmada görev alan bazı bilim insanları aynı fikri paylaşmıyor. Washington Üniversitesi'nde araştırmayı yürüten iç hastalıkları uzmanı Luigi Fontana, "Şiddetli açlık çektiğinizde de metabolizma hızınız düşebilir" diyor ve ekliyor: "Bu daha uzun yaşayacağınız anlamına mı gelir? Hayır. Hamburgerin yarısını yiyerek ya da patates kızartmasından kısarak daha mı uzun yaşarsınız? Hayır, yanlış beslenmeden ölürsünüz..."

Fontana, bu araştırmada metabolizmanın yavaşlanmasından öte insülin seviyelerindeki değişimleri incelemeyi öneriyor. Bilim insanı, geçmişte yapılan çalışmalarda da metabolizmalarının yavaşlaması için farelerin uzun saatler soğuk suda yüzdürüldüklerini ve buna rağmen diğer farelerle aynı yaşlarda öldüklerini hatırlatıyor. Bir başka çalışmada da araştırmacıların fareleri serbest radikallerden koruyan enzimleri kullandığını ancak burada da yaşam sürelerinin artmadığını söylüyor. "20 yıl önce, kalori alımı ne kadar düşürse o kadar iyi şekilde bir inanış vardı" diyor Fontana, Redman'ın bulgularının bu anlamda ilginç olduğunu belirtiyor. "Şimdi günde kaç kalori alındığının esas konu olmadığını gördük. Genetik yapı, diyetle ne yediğiniz, ne zaman yediğiniz, mikrobiyomlarınızda neler olduğu tüm bunlar kalori azaltırken etkili" diyor.



# Alerji

## kabus olmasın

Bahar ayları, alerjiye yatkın kişiler için yılın en zorlu zamanları. Nisan-Haziran aylarında polen salınımına bağlı olarak sıklıkla göz, burun ve solunum yolu alerjileri görülüyor. Yaşam kalitesinin düşmemesi için en etkin yol ise basit; soruna neden olan alerjenlerden uzak durmak.

### BU ÖNERİLERE DİKKAT!

- Mümkün olduğunca polenlerin yoğun salındıkları 05.00-10.00 saatleri arasında dışarı çıkmaktan kaçının.
- Dışarı çıkarken şapka ve güneş gözlüğü takın.
- Eve geldiğinizde duş alın. Çünkü polenler elektrik yüklü olduğundan gündüz dışarıda saçlara yapışıyor ve geceleri de rahatsız edebiliyor.
- Evde ve arabada polen filtreli klimalar kullanın, camlarınızı açmayın. Yalnız klimaların düzenli temizliğine özen gösterin.
- Evinizin nemini düzenleyin.
- Burnunuzun içini serum fizyolojik ile yıkayın.
- Bahar döneminde çamaşırlarınızı, polenlerin yapışmasını engellemek adına dışarıda kurutmayın.

Mevsim değişikliğiyle sadece güneşli günler değil, doğanın uyanmasına sebep olan polen ve çiçek tozları da yeniden hayatımıza giriyor. Nisan-Haziran aylarında rüzgarla polenlerin havaya yayılmasıyla birlikte alerji mevsimi de açılıyor.

Aslında alerji, vücudun bağışıklık sisteminin herhangi bir maddeye karşı gösterdiği aşırı hassasiyet. Hastalık olarak tanımlanmasa da bu hassasiyet süresinin sağlığını bozması için kontrol altına alınması gerekiyor.

Alerjiye yatkın insanlar 'atopik' olarak adlandırılıyor. Bahar ayları da atopikler için yılın en zorlu zamanları. Çünkü bahar alerjisi, en hafifinden burun kaşınması, hapşırma, nezle, burun tıkanması, gözlerde sulanma, kaşınma, sık öksürük, nefes sıkışması gibi alerjik nezleden göz alerjisine ve en ciddi astım hastalığının belirtilerinin görülmesine kadar çeşitli şekillerde kendini gösteriyor.

### Alerjiye yatkın mısınız?

Bilimsel çalışmalara göre toplumda beş kişiden biri alerjiden muzdarip. Bahar alerjisi, çoğunlukla 5 ila 40 yaş grubundaki kişilerde görülüyor. İleri yaşlarda bu alerjilerin görülme sıklığı azalıyor. Son yıllarda bu hastalığa yakalanan insan sayısı giderek artıyor.

Alerjik hastalıklar, genellikle genetik yatkınlıkla ilişkilendiriliyor. Kişinin anne ya da babasından birinde alerjik bünye varsa alerji gelişme riski yüzde 25 iken, her ikisinde de alerji varsa bu oran yüzde 70'in üzerine çıkıyor. Bir de polen mevsiminde doğmak ve yaşamın ilk yıllarında sigara dumanına maruz kalmak gibi etkenler de alerji gelişimini tetikliyor.

### Bahar alerjisinin belirtileri neler?

Baharın erken döneminde ağaç polenleri, Mayıs-Haziran aylarında çayır polenleri, yaz sonuna doğru da yabani ot polenleri salınıyor. Son 10 yılda polenlere 27 gün daha uzun süre

maruz kalınıyor ve bu nedenle her yıl alerji mevsimi daha da zor geçiyor. Bu değişimde küresel ısınma, polenlerin yapısının giderek değişip daha etkili hale gelmesi, soluduğumuz havanın kalitesinin bozulmasının etkili olduğu olarak bilinen alerjik rinit hastalığı da bu polenler nedeniyle tetikleniyor. Bahar aylarında polen salınımına bağlı en sık göz, burun ve solunum yolu alerjileri görülüyor.

Polenler, nefes yoluyla solunum yollarının yanı sıra cilt, saç ve gözlerle yerleşiyorlar. Alerjik kişilerde burunda, gözlerde veya bronşlarda iltihaplanma tepkisi görülüyor. Vücut, polendeki proteinlere tepki gösteriyor ve hapşırma, burun akıntısına, gözlerde kaşıntıya neden olan histamin ve diğer iltihap yaratan maddeler salgılamaya başlıyor. Burunda alerjik rinit yani saman nezlesi, bronşlarda alerjik astım, gözlerde alerjik konjunktiviteye neden oluyor.

Ayrıca alerjinin belirtileri halsizlik ve koku almada azalma gibi şikayetler de oluyor. Bahar nezlesinde öksürük, nefes darlığı, hırıltılı solunum, eforla çabuk yorulma ve nefes darlığı gibi belirtiler de görülebiliyor. Bu belirtiler zaman zaman grip ya da nezle ile karıştırılabiliyor ve "nasıl olsa geçer" düşüncesiyle hafife alınabiliyor.

### Nasıl tanı konuluyor?

Rahatsızlığa alerji tanısının konulmasında hastanın ve ailesinin öyküsünün yanında mevsimsel özellikler, ortaya çıkmasına neden olan faktörler yol gösterici oluyor. Bu aşamada deri testi, kan testleri ve burundan alınan nazal sürüntü testleri de yapılabiliyor.

İki yaşından küçük çocuklara bahar alerjisi teşhisi hemen koyulmuyor, en az iki bahar mevsiminde benzer belirtilerin görülmesiyle bu teşhis konulabiliyor.

Bahar alerjileri burun, göz, kulak gibi duyu organlarında neden olduğu yakınmalar dolayısıyla yaşam kalitesini azaltıyor. Yaratığı uykusuzluk, dikkat eksikliği gibi problemler iş ve okul hayatında sıkıntılara neden oluyor.

### Kesin tedavisi mümkün mü?

Soruna neden olan alerjenlerden uzak durmak en etkin yol. Bu nedenle doktorun

tanı koymasının ardından tedavide en önemli aşama, kişiye alerjisi olduğu maddeye ya da polene karşı alması gereken önlemlerin anlatılması.

İlaç tedavisi olarak burun spreyleri, antihistaminik tabletler, göz ve burun damlaları verilebiliyor. Gerekirse solunum yolunu rahatlatan astım ilaçlarından da faydalanılıyor. Alerjiyi tedavi etmek için verilen ilaçlar, yan etki olarak zaman zaman uyku yapabiliyor.

Bazı hastalarda, doktoru uygun gördüğü takdirde alerji aşı tedavisi de yapılabiliyor. Aşılama yaklaşık 4-5 yıl sürüyor. Tüm bunlara rağmen maalesef alerjik hastalıklarda yüzde 100 tedavi mümkün olmayabiliyor. Ama iyi haber... İleri yaşlarda bahar alerjisinin şiddetinin azaldığı görülüyor.

Derleme Kaynaklar:  
www.aid.org.tr  
www.medikalakademi.com.tr

### İPUÇU

Bahar alerjisinin en belirgin belirtileri, burunda, damakta, boğazda ve gözlerde kaşıntı. Buna burun tıkanıklığı, akıntısı, hapşırık nöbetleri ve gözlerde sulanma da ekleniyorsa doktora başvurma zamanı gelmiş demektir.



# Bütünsel sağlık

Sağlıklı ve mutlu yaş almanın sırrı fiziksel, zihinsel ve ruhsal bedenlerin sağlıklı ve uyum içinde olmasında saklı. Bu üç unsur yerine geldiğinde bütünsel olarak sağlıklıym demek mümkün.

**Meditasyonu öğrenmek isteyen biri için ilk etapta önerileriniz neler olur? En çok zorlanan noktalarda neler yapılmasını önerirsiniz?**

Meditasyon için her şeyde olduğu gibi iyi bir temel eğitim alınmasını öneriyorum. Ve meditatif hale geçmeyi kolaylaştıran mantra tekniklerini uygulamaya başlamak epey kolaylaştırıcı olur.



**Ebru Şinik**  
Ayurvedik Yaşam  
Eğitmeni

*Doğru nefes almamız için uygulayabileceğimiz ipuçları verebilir misiniz?*

Ağzınızı kapatın, burun deliklerinizden nefes alın ve diyafram kasınızın aktif bir şekilde çalıştığını farkına varın. Yükselen Çağ isimli Youtube kanalında pek çok nefes egzersizini benimle birlikte uygulayarak öğrenebilirsiniz.

dereceye indirecek olan bir beslenme tarzı tüm insanlar için zaruridir. Bu beslenme tarzı için özel diyetlere lüzum yoktur. Ama illa bir diyet ismine ihtiyaç duyanlar için Akdeniz Beslenme tarzının telomerleri uzattığının ispatlanmış olduğunu söyleyebilirim. Bunun için dikkat etmeniz gereken ana prensipler;

- Menüünüzün geneli taze sebze ve meyvelerle, baklagiller ve entegral tahıllardan oluşsun.
- Süt ürünlerini olabildiğince keçi sütünden ve tazesinden tüketin; eski peynirleri azaltın, mümkünse tamamen beslenmenizden çikann.

- Ara öğün tüketmeyin (Diyabet1'li hastalar için geçerli değildir). Günde 3 öğün arasında adeta sıvı orucu tutun ve bir leblebi tanesini dahi ağzınıza atmayın.
- Temiz beslenin; yani paketlenmiş, konserve, işlenmiş gıdaları mutfağınızdan uzak tutun; kısacası yüzyıl önce var olmayan herhangi bir şeyi yemeyin.
- Sabahları aç değilseniz kahvaltı etmeyin, sadece büyük bir bardak ılık limonlu su ile güne başlayın.
- Günün en güçlü öğünü 12.00-13.00 arasında tüketin.
- Menüünüzde gökkuşağının tüm renklerini barındırmaya özen gösterin.
- Yemekleri pişirirken bünyenize uygun baharatlardan faydalanmayı unutmayın.

**Stres yönetiminde meditasyon yapmanın çok önemli olduğu konuşuluyor. Düzenli yapılan meditasyonun beden ve zihin sağlığı için nasıl artıları var?**

Meditasyon yüzyıllımızda stres yönetimi için kullanılan en etkili ve yan etkisi bulunmayan bilimsel bir zihni dinlendirme teknolojisidir. Her gün 20 dakika yapılan mantra meditasyonları sayesinde klinik araştırma neticeleri bize aşağıdaki faydaların sağlandığını belirtiyor;

- Stresi giderir
- Kaygı, endişe ve muhtelif

korkuları azaltır ● Uyku kaliteniz artar ● İlişkilerinizi iyileştirir, geliştirir ● İç huzuru kazandır ● Yaratıcılığınızı ve sezgilerinizi uyandır ● Odaklanma yeteneğinizi artırır, konsantrasyonu güçlendirir ● Yüksek tansiyonu indirir ve kan basıncınızı azaltır ● Bağışıklık sistemini güçlendirir ● Yorgunluğu giderir ● Kalp çarpıntısını hafifletir ● Daha az yargılayıcı olmanızı sağlar ● Sindirim Sistemini Düzenler (DHEA hormonları) ● Telomer'leri uzatır (wellaging) ● Fiziksel ve zihinsel detoks yapar.

**Meditasyonla ilgili doğru bilinen yanlışlar var mı? Nelerdir? Bunları nasıl aşarız?**

Meditasyon genel olarak zihne gelen düşünceleri susturmak zannediliyor. Büyük yanlış burada başlıyor. İnsanoğlu zihne gelen düşünceleri susturma yetisine sahip değildir. Fakat her zaman zihnin ötesinde dingin olan sessizlik alanına girme şansına ve lüksüne sahiptir. Dünya üzerinde birçok meditasyon tekniği bulunmaktadır. Ben Dr. Deepak Chopra'nın öğrencisi ve Chopra Center eğitmenlerinden biri olarak mantra bazlı meditasyon tekniklerini öğretiyorum. Çünkü mantra bazlı teknikler düşünebilen herkesin uygulayabileceği basitlikte olup, bir o kadar da efektif uygulamalardır.

**Nefes terapisi, nefes teknikleri dediğimizde aslında neden bahsediyoruz? Neden biz doğru nefes almayı bilmiyoruz ya da bebeklikte öğrendiysek neden süreç içinde unutuyoruz?**

Doğru nefes almayı doğduğumuzda elbette biliyoruz, fakat stres sebebi ile nefesimizi fark etmeden gün içerisinde tutmaya başlıyoruz. Bu da solunum fizyolojisini zamanla dengesizleştirmeye başlıyor. Nefes teknikleri denildiğinde burundan alınıp verilen kontrollü ve ritmik nefeslerden bahsediyoruz. Nefes asla ağızdan alınmamalı. Ağız nefesleri fizyolojiyi komple dengesizleştirmektedir.

**Doğru nefes insanın hayatında nasıl yeni kapılar açıyor? Günlük hayatımıza sağlığınıza ne gibi getirileri oluyor?**

Nefes insanın sahip olduğu birincil detoks sistemidir. Her gün düzenli olarak yapılan 5-10 dakikalık nefes egzersizleri sayesinde hem fiziksel, hem de zihinsel olarak çok daha sağlıklı ve dengede kalmak mümkün. Nefeste Saklı Hayat - Gündelik Yaşam için Burun Nefesleri Kılavuzu isimli kitabımda anlattığım düzenli olarak uygulanan bazı nefes egzersizlerinin aşağıdaki başlıca faydaları sağladığı klinik olarak tespit edilmiştir;

- Stres Yönetimi
- Fiziksel ve Zihinsel Detoks

*Ayurvedik beslenmenin prensipleri nedir?*

Ana prensip sindirim sisteminin dengesini kurarak, hazım ateşini kuvvetlendirmek. Ayrıca bünye tipine uygun olan menü seçimleri ve gıda kombinasyonlarının yapılması neticesinde inflamasyon oluşumu da engellenmiş olmaktadır. Ayurveda mutfağında baharatlar da çok önemli bir yer tutar ve baharatların ihtiva ettiği muhteşem bilgiyi de yemeklerimiz pişerken kullanarak bedenimize aktarabildiğimizi vurgular.

- Uykusuzluğu Önleme
- Metabolizmayı Hızlandırma / Zayıflamayı Destekleme
- Timüs Bezini Uyarma
- Enerjiyi Yükseltme
- Konsantrasyonu Artırma
- Zihni Sakinleştirme
- Depresyon ve Anksiyete Tedavisi
- Astımı Şifalandırma
- Sindirim Sistemini Çalıştırma
- Sıcak Basmasına Karşı Serinleme
- Tiroid Bezinin Düzenlenmesi
- Cesaret ve Özgüven Yükseltme
- Farkındalığı Artırma
- Doğal Botoks Etkisi Yaratma



# Hafif yaz tatlıları

Yapımı kolay, meyvelerin tazeliği ve enfes aromalarıyla lezzetlenen bu tatlıları sıcak günlerde serin serin tüketebilirsiniz.

## Ahududulu Magnolia

Muhallebi için: 1 litre süt • 2 yemek kaşığı buğday nişastası • 2 yemek kaşığı un • 1 yumurta sarısı • 1 su bardağı şeker • Vanilya • 1 kutu krema (200 ml.) Püre için: 300 gr. ahududu • 1 yemek kaşığı pudra şekeri • 1 paket bebe bisküvisi

Muhallebiyi hazırlamadan önce krema hariç bütün malzemeleri bir tencereye alın ve topaklanmaması için bir çırpıcı yardımıyla iyice çırpın. Ardından tencereyi ateşe alın ve sürekli karıştırarak pişirin.

Koyu bir kıvam aldıktan sonra altını kapatın ve 5 dakika dinlendirin. Karışıma kremayı ekleyin ve mikserle iyice çırpın.

Ahududuları pudra şekeri ilavesiyle bir sos tenceresinde iyice yumuşayıp püre kıvamını alana kadar pişirin. Bu arada bebe bisküvilerinizi robottan geçirin.

Tatlınızı servis edeceğiniz kupları hafif ıslatın. En altta bebe bisküvisi, sonra muhallebi, ahududu püresi ve tekrar muhallebi olacak şekilde kupları doldurun. Muhallebinin üzerini ahududu ile süsleyin, buzdolabında soğuttuktan sonra servis yapabilirsiniz.



## Şeftalili Şarlot

250 gr kedi dili • 1 su bardağı toz şeker • 3 adet yumurta • 3 su bardağı süt • 1 yemek kaşığı nişasta • 5 yaprak jelatin • ½ paket vanilya • 4 adet şeftali

Jelatinleri ılık su ile ıslatın. Bir tencerede toz şeker, 3 yumurtanın sarısı ve nişastayı iyice karıştırın. Üzerine kaynar halde 2.5 bardak sütü döküp karıştırmaya devam edin. Tencereyi ateşe koyup kaynatın. Aynı bir kaptaki 3 yumurtanın aklarına hazırlanan kremadan 1 kepçe ilave edip karıştırın. Sonra akları ve kremayı birbirine katıp muhallebi kıvamına gelinceye kadar pişirin. Muhallebi ılınınca vanilya ekleyin. Islatılan jelatinleri de bu muhallebiye ilave ederek karıştırmaya devam edin. Kelepçeli bir kalıbın kenarlarını strech film ile kaplayın. Kalıbın tabanını ve kenarlarını ılık sütle hafif ıslatılmış kedi dili bisküvilerle tamamen kaplayın. 2 adet şeftaliyi küçük küpler halinde kesin ve sularını kağıt havlu ile alın. Hazırladığınız krema ılınınca içine şeftalileri katın. Krema iyice soğuyunca bisküvi döşenmiş kabın içine doldurup üzerini düzeltin. Kremanın üzerini ince dilimlenmiş şeftalilerle süsleyebilirsiniz. Şarlotu buzdolabında 1-2 saat soğuması için bekletin, ardından kalıptan çıkararak servis yapın.

## Meyveli mini tartlar

Taban hamuru: 120 gr tereyağı • 1 çay bardağı pudra şekeri • 1 yumurta sarısı • 2 su bardağı un • 1 paket vanilya • 2 çorba kaşığı soğuk su • Krema: 4 yemek kaşığı un • 5 yemek kaşığı toz şeker • 1 adet yumurta • 1 paket vanilya • 2 su bardağı süt • Labne peyniri (yaklaşık 80 gr)

Tabanı hazırlamak için un, soğuk tereyağı ve pudra şekerini mutfak robotuna alıp ekme kırıntısı görünümüne alana kadar karıştırın. Yumurta sarısı ve vanilyayı ilave edip hamuru çok yoğurmadan toparlamaya çalışın. Hamuru toparlamakta zorluk çekerseniz bir iki kaşık soğuk su ilave edebilirsiniz. Çok yoğurmamaya dikkat edin çünkü elinizin sıcaklığı ile tereyağı yumuşarsa hamurunuz kıtırliğini kaybeder. Hamuru strech filme sarıp buzdolabında 1 saat dinlendirin. Dinlenen hamuru hafifçe unlanmış zeminde merdane ile açıp tart kalıplarına yerleştirin. Parmaklarınızı kullanarak kenarlarını yükseltin. Çatalla hamurun üzerinde delikler açın. Önceden 180 derecede ısıtılmış fırında kızarana kadar pişirin. Kremayı hazırlamak için labne peyniri hariç bütün malzemeleri küçük bir tencerede karıştırarak muhallebi kıvamına gelene kadar pişirin. Ocağın üzerinden alıp peyniri ilave edin ve karıştırarak biraz soğutun. İlinmiş tart tabanının ortasına kremayı yayın. Buzdolabına kaldırın. Servis yapacağınız zaman üzerini meyvelerle süsleyin.



## Kayısılı kup

200 gr labne peyniri  
50 gr. süzme yoğurt  
2 yemek kaşığı pudra şekeri  
300 gr. kayısı  
50 gr. toz şeker  
1 tatlı kaşığı tereyağı

Kayısları yıkayıp, çekirdeklerini çıkarın, büyüklüklerine göre ikiye ya da dörde bölün. Bir sos tenceresine kayısı, toz şeker ve tereyağını alıp hafif ateşte kayıslar yumuşayınca kadar pişirin.

Aynı bir kaptaki labne peyniri, süzme yoğurt ve pudra şekerini krema kıvamı alıncaya kadar mikserle karıştırın.

Soğuyan kayısları servis bardaklarına yerleştirin üzerine labneli sosu paylaştırın. Nane yapraklarıyla servis yapabilirsiniz.



# İnci gibi dişlerle Gülümseyin

Erken yaşlarda başlayan ve düzenli yapılan ağız ve diş bakımı uzun yıllar sağlıklı dişlere sahip olmanın en önemli koşulu.



## Çocuklar...

Diş bakımına erken yaşlarda başlamak ilerleyen yaşlarda sorun yaşamamak için oldukça önemli. Diş fırçalama ve ağız bakımıyla ilgili alışkanlıklar daha 1 yaşına gelmeden oturuyor. Bebeklerde ilk dişler ağızda görüldüğünde yani 6-8 aylıkken, dişleri temizlemeye başlamak gerekiyor. Diş hekimleri ebeveynlere, bebeklerinin dişlerini sabah kahvaltısı sonrası ve gece yatmadan önce temiz bir tülbent ya da gazlı bezi ıslatarak silmelerini öneriyor. 2,5-3 yaşında ise çocuğun arka dişlerinin çıkmasından sonra diş fırçası kullanımına başlanabiliyor. Bu aşamada oyunlar ve şarkılar, diş fırçalama alışkanlığını geliştirmede yardımcı oluyor. Tabii bu yaşlarda amaç, çocuğa el yıkama gibi diş fırçalama alışkanlığını kazandırmak ve el becerisini sağlamak.

## Süt dişleri daha kolay çürüyor

6 ay - 3 yaş arasında çıkan süt dişlerine, "nasılsa düşecekler" düşüncesiyle önem verilmemesi büyük bir yanlış. Çünkü süt dişleri normal dişlere oranla daha çok organik madde içeriyor, daha kolay ve hızlı çürüyor. Bu durumun oluşmasında çocuklarda çürük yapma riski yüksek şeker ve karbonhidrat tüketiminin yetişkinlere göre fazla olması da önemli bir etken.

Çocuklar çoğunlukla çürüğün ilk belirtileri soğuk sıcak hassasiyeti ve hafif ağrı gibi sinyalleri zamanında yorumlayamadıklarından diş ağrısı ancak dayanılamayacak hale geldiğinde şikayet ediyorlar. Bu yüzden anne babaların süt dişlerini sürekli kontrolü önem arz ediyor. Küçük yaşlarda parmak emme alışkanlığı olan çocuklara da özel özen göstermek gerekiyor çünkü bu alışkanlık, süt ve sürekli diş dizisinde bozukluklar, üst dişlerin öne doğru alt dişlerin arkaya doğru konumlanması gibi istenmeyen sonuçlar oluşturabiliyor. Ortodontistler, çürükleri engellemek için ilkokul çağlarındaki çocuklara şekerli gıdalar yedikten sonra su içmelerinin ya da su ile ağızlarını çalkalamalarının öğretilmesini tavsiye ediyor.

## Sadece fırçalamak yetmiyor!

Yaşam boyunca parlak ve sağlıklı bir gülümsemeye sahip olmanın anahtarı, doğru ağız hijyeni rutinini uygulamakla mümkün. Bunun için günde 2 kez dişleri fırçalamaktan çok daha ötesi yapılmalı...

Diş hekimleri, dişlerin arasında ya da diş eti çizgisinin altında kalan plakların sertleşerek diş taşına dönüşmesine fırsat vermeden temizlemek için günde bir kez diş ipiyle temizlemeyi tavsiye ediyor. Diş taşı bir kez oluştuğu zaman ancak diş hekimi tarafından profesyonel temizlikle önüne geçiliyor. Ayrıca özellikle öğün aralarında tüketilen şekerli ve nişastalı yiyecekleri ve yapışkan atıştırmalıkları sınırlı tutmak da diş sağlığı için önemli.

## Kimler risk altında?

Yaş aldıkça, ağız ve diş sağlığı daha önemli oluyor. Yetişkinlerde diş çürümelerinin yanı sıra ciddi sorunlara neden olabilecek diş eti hastalıkları da görülebiliyor. 35 yaşından sonra kişiler, çürüklerden çok diş eti hastalıklarına bağlı olarak diş kaybediyor. Dişlerin üzerinde

biriken bakteri içeren plaklar ve diş taşları tedavi edilmezse çene kemiğine ve destekleyici yapılara geri döndürülemez hasarlar verebiliyor.

Diş hekimleri, dolguların sürekli kontrollerinin yapılmasını öneriyor. Bir dolgunun ortalama ömrü 8-10 yıl kabul ediliyor. Dolgular kırıldığında yiyecek artıkları, bakteriler bu kırıkların içinden sızarak dolguların altına girebiliyor ve dişin derinlerinde çürümeler oluşturabiliyor.

Yetişkinlerde sigara kullananlar ve fazla kilolular daha riskli grupta bulunuyor. Ayrıca kadınların bazı dönemlerde diş sağlığına daha fazla özen göstermeleri bekleniyor. Buluş çağı, regl dönemi, hamilelik dönemi ve menopozda yaşanan hormon değişiklikleri diş etlerinin bakteri plağına karşı tepkisini artırıyor. Son dönemde yapılan araştırmalar, obeziteyle diş eti hastalıkları arasında yakın ilişki olduğunu ortaya koyuyor. Yine araştırmalara göre, sigara ve tütün ürünleri içenlerin diş eti hastalıklarına yakalanma riski, içmeyenlere oranla üç kat daha fazla oluyor.

## Yaş ilerledikçe...

Ağız ve diş sağlığının bozulması, yaşlanmanın doğal bir sonucu değil... Yani ağız hijyenine dikkat eden yaşlı bireylerin diş sağlığı, dikkat etmeyen gençlerden bile iyi olabiliyor. Düzenli hekime gitme alışkanlığı ve doğru beslenme yöntemlerinin uygulanmasıyla günümüzde dişler daha uzun süre sağlıklı kalabiliyor.

Tabii yaşlanmaya paralel olarak diş minesinde meydana gelen aşınma sonucu dişlerde şekilsel değişiklikler görülebiliyor. Bu durum basit yüzeysel aşınmalardan önlem alınmazsa diş kaybına kadar ilerleyebiliyor. Yaşla birlikte tükürük üretimi de azalıyor. Kalsiyum, fosfat ve florit içeren tükürük, çürüklerin remineralizasyonunda önemli rol oynuyor. Tükürük azlığı sorunu olan yaşlılarda, çürükler, mantar, yutma zorluğu ve mukoza hastalıkları gözlenebiliyor.

## 6 ayda bir kontrol önemli!

Diş hekimleri, yaşla birlikte dişlerin köklerinin açığa çıktığına ve bu köklerin üzerini kaplayan mine tabakası olmadığı için bu bölgenin çürük oluşmasına daha yatkın olduğuna dikkat çekiyor. İlerleyen yaşla birlikte, hasta ağız hijyenini yeterli derecede sağlayamıyorsa plak birikimi de artıyor. Özellikle 60 yaş üzeri kişilerin bu nedenle diş sağlığı konusunda daha çok bilgilendirilmesi gerekiyor.

Yaşlılarda en önemli sorun olan kısmi ya da tamamen diş kaybı durumlarında, protez çözüm oluyor. Burada en önemli nokta, protezlerin günlük temizliğinin atlanmaması, bu temizliğe özen gösterilmezse mantar enfeksiyonu oluşabiliyor. Ayrıca yaşlı ilerlemiş hastalarda, sinir sistemindeki nöron kaybı, dil ve dudak koordinasyonundaki azalmaya bağlı olarak protezlerin adaptasyonu da güçleşebiliyor. Yaşlılıkta sistemik hastalıklarda artış olduğundan ağız bakımında daha özenli olmak ve 6 ayda bir diş hekimi kontrolüne gidilmesi öneriliyor.

Derleme kaynakları:  
www.medicadent.com  
www.memorial.com.tr  
www.ailehekimligi.gov.tr  
www.medicalpark.com.tr  
www.smileydent.com



## Sağlıklı yaşam için

## Güçlü bağışıklık

Güçlü bir bağışıklık sisteminin formülünü sağlıklı ve dengeli beslenme oluşturuyor. Besinlerden alacağımız vitamin ve minerallerle vücudumuzun savunma mekanizmasını güçlendirmek mümkün.

Bağışıklık sistemi, hastalığa sebep olabilecek bütün virüs, patojen ve yabancı maddeleri tanıyıp yok eden yani vücudun hastalıklara karşı dirençli olmasını sağlayan özelleşmiş hücre ve dokulardan oluşan mükemmel bir sistem. Tıkr tıkr işleyen bir mekanizması var: Vücuda giren veya temas halinde olan virüs, patojen ve yabancı maddeleri tanıyor, en ince ayrıntısına kadar tarama yapıyor, bunları sağlıklı doku hücrelerinden ayırt ediyor ve buldukları yerde tutarak yayılmalarına izin vermiyor.

Vücut için bu kadar önemli olan bağışıklık sisteminin de elbette çok dirençli olması gerekiyor. Bu noktada sağlıklı ve dengeli beslenme, bağışıklık sistemini güçlendirmeye yardımcı olan en önemli faktörlerden biri olarak karşımıza çıkıyor. Gelin hep birlikte bağışıklık sistemini güçlendiren besinlere bir göz atalım.

## Kefir

Bağışıklık sistemimizin yaklaşık yüzde 70-80'ini bağırsak florası oluşturuyor. Bu florayı koruyan iyi bakteriler de

probiyotiklerle vücuda alınıyor. Yüksek probiyotik içeriği bulunan kefir de bağırsak florasını düzenliyor ve hastalıklara karşı direnç göstermeye yardımcı oluyor. Ayrıca kalsiyum, magnezyum, fosfor açısından da zengin kefir, her gün 1 bardak tüketildiğinde bağışıklık sistemini güçlendiriyor.

## Turunçgiller

Greyfurt, portakal, limon ve mandalina, C vitamini açısından çok zengin. C vitamini enfeksiyonla savaşan akyuvarların sayısını artırmaya yardımcı oluyor. Grip vakalarında da ilk başvuru bu besin ailesi, yılın her mevsimi bolca bulunabildiği için yoğun olarak tüketilen gıdaların başında geliyor.

## Kivi

Folat, potasyum, K ve C vitamini zengini kivi, solunum sistemini özellikle soğuk algınlığı sonrası oluşan öksürük ve hırıltılı soluma



gibi komplikasyonlardan korumaya yardımcı oluyor.

## Brokoli

Bağışıklığı desteklemeye yardımcı olan sebzelerin başında brokoli geliyor. Yüksek oranda kalsiyum, A, C, E vitamini içeren ve antioksidan etkiye sahip olan brokoli, karaciğer için de son derece faydalı.

## Balık

Uzmanlar, tam bir Omega-3 deposu olan balığın haftada en az 2 ya da 3 kez tüketilmesini öneriyorlar. Zira balık, soğuk algınlığı ve solunum yolları enfeksiyonlarında akciğerleri koruyor ve enflamasyonu azaltmaya yardımcı oluyor.

## Kuruyemişler

Soğuk algınlığı, grip gibi hastalıkların iyileşme sürecinde C vitamini kadar E vitamini de etkili oluyor. İşte tam da bu noktada badem, ceviz gibi kuruyemişler devreye giriyor. Bir

avuç badem, bir yetişkinin günlük E vitamini ihtiyacını karşılıyor.

## Kırmızı biber

Baharat değil sebze olan kırmızı biberden bahsediyoruz. Limonun iki katı C vitaminine sahip kırmızı biber, aynı zamanda tam bir beta-karoten kaynağı. Bağışıklık sistemini güçlendirmesinin yanı sıra kırmızı biber, sağlıklı bir cilde ve gözlere sahip olmamızı da sağlıyor.

## Kabuklu deniz ürünleri

İstiridye, ıstakoz, yengeç gibi deniz ürünleri bol selenyum içeriyor ve grip virüslerine karşı akyuvarların sitokin üretmesine yardımcı oluyor.



## Daha sağlıklı bir yaşam için . . .

Bağışıklık sistemini güçlendirmek için öncelikle yaşam tarzınızı değiştirmek gerekiyor. Bunun için:

- Sigarayı bırakın.
- Bol bol su için.
- Sebze ve meyve ağırlıklı

bir beslenme benimseyin.

- Düzenli egzersiz yapın.
- Hareket etmeyi ihmal etmeyin.
- D vitamini almak için yaz-kış güneşe ve açık havaya çıkın.

- Sağlıklı bir kiloda kalmaya özen gösterin.
- Alkol tüketiminde ölçüyü kaçırmayın.
- Her gün en az 6 saat uyuyun. Uyku kalitenize özen gösterin.

- Enfeksiyonu önleyecek alışkanlıklar edinin. Sık sık ellerinizi yıkayın.
- Stres seviyenizi kontrol altına almaya çalışın.
- Sevdiklerinizle zaman geçirin.

Derleme kaynaklar:  
www.health.harvard.edu  
www.healthline.com  
www.health.clevelandclinic.org





# Etiketlerde ne yazıyor?

Satın aldığınız ürünlerin üzerindeki etiketleri okuyor musunuz? Aslında sadece bu etiketlerin dilini anlamak bile daha sağlıklı ve doğru beslenmenin yolunu açıyor. Temelde etiketler, paketlenmiş gıda ürünlerinin içeriğinde neler olduğunu anlamamızı sağlıyor. Gıda etiketi, gıdanın kimlik kartı gibi; mutfağımıza giren birçok besin acaba istediğimiz standartlara sahip mi sorusuna cevap veriyor. Etiketleri doğru okumak, sağlıklı yaşamın kapılarını açıyor ve ileride oluşabilecek hipertansiyon, diyabet, obezite gibi sağlık sorunlarına karşı önlem almamızı sağlıyor.

## Neden okumalıyız?

Geçtiğimiz yıl Gıda, Tarım ve Hayvancılık

Son yıllarda daha çok kişi yediği besinin neler içerdiğini bilmek, sağlıklı ve dengeli beslenmek istiyor. Gıda ambalajlarının üzerindeki etiketleri doğru okuyarak merak edilen pek çok konuda bilgi sahibi olmak mümkün.

Etiketleri anlamak yeni bir yabancı dil öğrenmek gibi görünse de aslında zor değil. Güzel Yaşa okurları için bu konuda birkaç ipucu derledik.

Bakanlığı, gıda etiketlenmesi konusunda tüketicilerin doğru bilgilendirilmesi için mevcut yönetmeliği yeniden düzenlendi. Bugün gıda etiketlerindeki bilgilendirmenin doğru, açık ve tüketici için kolay anlaşılır olması esas alınıyor. Tüketicuyu yanıltmamak adına gıdanın hangi hastalıkları önleme, tedavi etme veya iyileştirme özelliğine

sahip olduğuna dair ifadeler etiketlerde yer alamıyor.

Yönetmeliğe göre, her gıdanın etiketinde doğası, özellikleri, bileşimi, miktar, dayanıklılığı, imalat ve üretim metodunun yazılması şart. Avrupa'da olduğu gibi kanun gereği Türkiye'de de gıdanın 100 gramının

kaç kalori olduğunun belirtilmesi gerekiyor. Aynı şekilde 100 gramda ne kadar yağ, şeker, protein ve tuz içerdiğine de yer veriliyor.

Ayrıca her ambalajın gramajı kadar kalorisi ve sunduğu vitamin, mineral ve lif oranı da belirtilebiliyor. Tüm bu bilgileri, genelde ürün ambalajının arkasında bulabiliyorsunuz. Bunların yanında ürünün nerede üretildiği, nereden geldiği gibi ayrıntılara da dikkat edilmesini öneriliyor.

## Raf ömrü önemli

Ambalajlarda en çok bakılan, gıdanın üretim tarihi ve son tüketim tarihi oluyor. Raf ömrünü gösteren bu bilgi, gıdanın bulunduğu koşullar içinde bozulmadan ne kadar sürede yenebileceğini gösteriyor. Son kullanım tarihi geçen ürünlerin tüketilmemesi ve gıda israfını önlemek amacıyla alım sırasında bu tarihlere dikkat etmek gerekiyor. Gıdaların raf ömrü, üretim sürecinde geçirdiği işlemlere göre değişiklik gösteriyor. Dondurulmuş gıdalarla günlük üretilen süt, yoğurt gibi ürünlerin raf ömürleri çok farklı olabiliyor.

Tabii raf ömrünü korumak için etiketlerde üreticinin belirttiği saklama koşullarına uymak şart. Alışveriş sonrası evde ürünlerin üreticinin uyardığı koşullarda korunması, yani oda sıcaklığı, buzdolabı ya da dondurucuda saklanması gibi uyanlara dikkat etmek ürünün bozulmadan kullanılması için önemli.

## Günlük ihtiyacın ne kadarını karşılıyor?

Etiketlerde gıdanın günlük besin ihtiyacının ne kadarını karşıladığına dair bilgiler bulmak da mümkün. Kişinin sağlık durumuna, yaşına, cinsiyet ve gün içinde almak istediği kalori miktarına göre beslenme alışkanlıkları değişiyor. İşte gıda etiketleri bu ihtiyaçlara uygun beslenmede kilit rol oynuyor. Örneğin gıda etiketlerini iyi okuyan bir yetişkin günlük tuz tüketimini, Dünya Sağlık Örgütü'nün önerdiği gibi 5-6 gramla sınırlandırabiliyor. Burada referans besin tablosunu bilmek önem kazanıyor. Sağlıklı bir yetişkin kadının günlük referans besin (RI) tablosuna göre 2 bin kalori alması öneriliyor. Buna göre de günlük, en çok 20 gramı doymuş toplam 70 gram yağ, 90 gramı şeker olabilecek 260 gram karbonhidrat, 50 gram protein ve 6 gram tuz tüketilebilir.

Gıda etiketleri elinizdeki ambalajın, bu günlük besin tablosunda payını gösteriyor. Yani elinizdeki sandviçi yediğinizde günlük ihtiyacınız olan kalori, yağ, karbonhidrat ve tuz miktarının yüzde kaçını aldığınızı da kolayca görebiliyorsunuz. Ayrıca günlük kaloriyi aşmamak için kaç porsiyon yeneceğini göstermesi açısından da bu etiketler faydalı.

## Sağlık beyanları ne anlama geliyor?

Yine etiketlerde tüketicileri korumak adına ürünün ne kadar sağlıklı olduğunu ortaya koyan belli ifadeler görüyoruz. Örneğin "düşük kalori" etiketi varsa, bu ürünün yiyecek ise 100 gramının maksimum 40 kalori olabileceği anlamına geliyor. Eğer bir içecekten söz ediyorsak, bu ibareyi yazabilmesi için ancak 100 mililitresinde 20 kalori olması gerekiyor.



## "Organik" İbaresini Satışı Artırıyor Mu?

**DOĞAL İLE AYNI DEĞİL** Son dönemde raflardaki ürünlerde gözümüz "organik" ya da "doğal" yazısını da arıyor. Aslında doğal ürünle organik arasında önemli bir fark var: Sadece organik ürünlerin, 2010 yılında çıkarılan Organik Tarım Kanunu ile kimyasal kullanım olup olmadığı gibi tüm etmenleri tüketiciye ulaşıncaya kadar kontrol ediliyor ve sertifikalandırılıyor. Doğal ürün ise herhangi bir sertifikalandırılmaya tabii olmuyor. İthal ürünlerde de "USDA Certified Organic" sertifikası görüldüğünde bu, ürünün yüzde 95 - 99 arası organik olduğu anlamına geliyor.

**ARAŞTIRMALAR NE DİYOR?** Dünyada yapılan araştırmalar, organik ibaresinin ürün alımını artırıp artırmadığı sorusuna yanıt arıyor. Danimarka'dan Aarhus Üniversitesi ve Almanya'dan Kassel Üniversitesi'nin yaptığı araştırma "organik" yazıldığında ürün alımlarında önemli bir artış olmadığını ortaya koyuyor. Sadece nadiren organik ürün aldıklarını açıklayan deneklerin, yüzde 46 ile "organik" yazan ürünleri almayı tercih ettikleri görülüyor.

5 Kg NET



“Kalorisi azaltılmış” ibaresi varsa bu da normal gıdadan yüzde 30 az kalori içerdiği anlamına geliyor. Yağı azaltılmış süt ve peynir ürünleri örnek olarak görülebilir. Tabii burada gıda etiketini iyi incelemek önemli, çünkü bazen yağı azaltılmış ürün, kalori ya da tuz anlamında hala yüksek değerlere sahip olabiliyor.

Türkiye’de yeni gelen yönetmelikle kalsiyum, fosfor içeren ürünler için belli ibareler kullanılabilir. Örneğin “Kalsiyum kemiklerin korunması için gereklidir” ya da “D vitamini bağışıklık sisteminin normal fonksiyonuna katkıda bulunur” gibi yazılar da etiketlere eklenebilir.

### Hangi katkı maddelerine dikkat etmeli?

Dünyada yaklaşık 60 bin gıda katkı maddesi bulunuyor. Etiketlerde içerik bölümünde yazan bu maddeleri bilerek alım kararını vermek sağlıklı beslenmenin ana kriteri oluyor. Örneği Çin tuzu, aspartam, tartrazin gibi riskli grupta bulunan katkı maddelerinin tüketileceğimiz besinlerde ne düzeyde bulunduğu sağlık açısından önem taşıyor.

Bugün etiketlerde E kodları eskisi kadar yer almıyor; çünkü “E kodu”, Avrupa Birliği’nin katkı maddelerini tanımlamak üzere koyduğu numaralama sistemi... Türk Gıda Kodeksi’nin ilgili tebliğinde etikete “E kodu ve/veya adı” yazılabileceği belirtiliyor

ve üreticiler genellikle içerikteki maddelerin adını yazmayı tercih ediyor. Burada E100, E102, E104, E107 gibi kodlarıyla tanıdığımız renklendirici içeriklerden uzak durmak öneriliyor. Örneğin alışveriş yaparken renkli içecek, tatlı, reçel, unlu gıdalar, çerez ve konservelede ne kadar tartrazin (E102) kullandığına dikkat etmek gerekiyor.

Aynı şekilde ürünlerde 41 farklı isimle şeker bulunabiliyor. Bu nedenle sakkaroz, mısır şurubu, nişasta bazlı sıvı şeker, dekstroz, mannitol, xylitol, fruktoz, meyve şurubu, glikoz, glikoz şurubu gibi farklı isimlerle ürünün ne kadar şeker içerdiğini kontrol etmeyi tavsiye ediyoruz. Tuz için de paketlenmiş gıdaların 100 gramında 1,25 gramdan fazla tuz içermeyen ürünlerin alınması öneriliyor.

### Alerjisi olanlar dikkat etmeli

Gıda alerjileri ve çeşitli gıdalara karşı intolerans, çok sık görülen rahatsızlıklar... Çoğunlukla gıda alerjileri, ciltte kızarıklar ve kaşınmalar, kuruyan dudaklar, nefes darlığı gibi belirtilerle kendini belli ediyor. Daha ciddi durumlarda anafilaksi oluşabiliyor, nefes

*Satın aldığımız ürünün etiketinde çoklu tahıl yazıyorsa içinde birden fazla değişik tür tahıl kullanılmış olduğu anlamına geliyor. Unutmayın, aldığımız tahıllı ürünlerin üzerinde “tam tahıllı” yazmıyorsa, işlem görmüş kepek ve rüseyiminden ayrılmış demektir.*

## Bunlara dikkat!

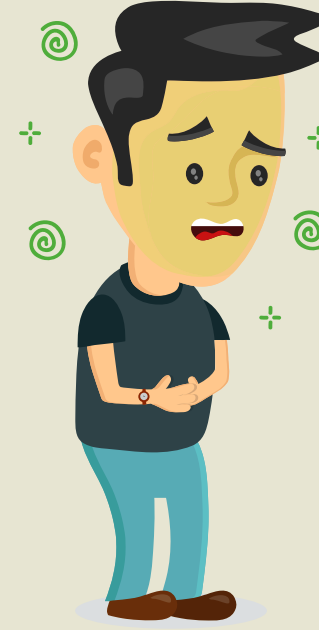
- **Yüzde işareti:** Genellikle ‘% Günlük Değer’, ‘% GD’, ‘% RDA’, ‘% Daily Value’ veya sadece ‘%’ olarak yer alan yüzde işareti, satın aldığınız bir ürünün değeri örneğin kalsiyum, günlük ortalama ihtiyacın ne kadarını karşıladığını gösteriyor.
- **Glüten içerir:** Buğdayda bulunan bir protein türü olan glüten, başta çölyak olmak üzere, bazı kişilerde hassasiyete yol açarak, sindirim ve emilim problemlerine neden olabiliyor.
- **Laktoz içerir:** Süt ve süt ürünlerinde yer alan bir karbonhidrat olan laktoz, bazı kişilerde şişkinlik, gaz, ishal, kabızlık gibi rahatsızlıklara yol açabildiğinden kişilerin etiketteki bu ibareye dikkat etmesi gerekiyor.

yollarının şişmesi ya da tansiyonun düşmesi gibi önemli sağlık sorunlarına yol açabiliyor. Gıda etiketlerinde işte bu alerjilere karşı uyaran ibarelere yer veriliyor. Çoğunlukla alerjik tepki yaratan fındık, soya sosu, yumurta gibi ürünlerin kullanımı etiketlerde özellikle belirtiliyor.

Gıda intoleransına karşı ise özellikle “glüten ve laktoz içerir” şeklinde açıklamalar yapılıyor. Buğdayda bulunan protein türü olan glüten, başta çölyak hastaları olmak üzere bazı kişilerde sindirim ve emilim problemlerine neden olabiliyor. Aynı şekilde süt ve süt ürünlerinde bulunan bir karbonhidrat olan laktoz da, bazı kişilerde şişkinlik, gaz, ishal, kabızlık gibi rahatsızlıklara yol açabildiğinden kişilerin etiketteki bu ibareye dikkat etmesi gerekiyor.

Derleme Kaynaklar:  
www.eufic.org  
www.tarim.gov.tr  
www.acibadem.com.tr

# Besin zehirlenmeleri



Yaz aylarıyla beraber daha sık ortaya çıkan besin zehirlenmelerine daha çok parazit, virüs veya toksinlerin yoğun olarak bulunduğu su ve gıdalar neden oluyor. Gıda zehirlenmelerinin belirtileri genellikle yemekten ortalama 6-48 saat sonrasında ortaya çıkıyor. Zehirlenme vakalarında en sık görülen ana belirtiler mide bulantısını takip eden kusma, ishal ve mide krampları... Daha ileri aşamada da baş ağrısı, ateş ve baş dönmesi görülüyor.



### Mide bulantısı-Kusma:

Besin zehirlenmelerinin ilk belirtisi mide bulantısıdır. İlerleyen süreçte mide bulantısı kusma şeklinde devam eder. Çünkü vücut zehirlenmeye tepki olarak kusarak vücuttan zehri atmaya çalışır. Bu nedenle 24 saat boyunca kusmayı engelleyecek herhangi bir ilaç kullanılmamalı. Kusma nedeniyle vücut su ve elektrolit kaybeder. Kaybedilen suyu ve elektroliti yerine koymak ve mideyi rahatlatmak için bol su tüketmek gerekir.



### İshal:

Gıda zehirlenmelerinde görülen ishalin birkaç gün devam ettiği durumlarda kaybedilen sıvının yerine konması son derece önemlidir. Bu dönemde bolca su ve yağsız sıvı alımına özen gösterilmelidir. Uzmanlar gıda zehirlenmesi halinde ishali kesen ilaçların kullanılmasını önermiyor. Çünkü ilaçlar ishali kesmekle birlikte, hastanın dışkı yoluyla atacağı toksinlerin vücutta kalarak bakterinin bağırsakta daha da çoğalmasına neden olur. Makul olanın ilk 24 saat içinde bu ilaçların kullanılmaması olduğu belirtiliyor. Ayrıca bu süreçte yemek yemekten kaçınmak yerine belirtiler iyice azalıp kaybolana kadar su ve sıvı gıdalar sonrasında da pirinç lapası, haşlanmış patates gibi gıdalar tüketilmesi, bağırsak hareketliliğini artıracak üzüm, incir, kayısı gibi meyvelerden ve çiğ sebzelerden uzak durulması öneriliyor.



### Mide krampları:

Besin zehirlenmelerinin belirtilerinden biri de şiddetli kramptir. Mide krampları alt göğüs bölgesi pelvis veya mide ile kasık arasında meydana gelen keskin ve belli aralıklarla tekrar eden kasılmalara verilen isimdir. Mide krampları alınan gıdadan birkaç saat sonra ortaya çıkar. Ağrı birkaç saniye ile birkaç dakika arasında değişebilir.



### Ateş:

Viral besin zehirlenmelerinde karın ağrısı, kusma ve kusmayla birlikte baş ağrısı, ateş ve titreme de görülebilir. Aslında ateşlenme vücudun savunma sisteminin bir tepkisi. Normal vücut sıcaklığında virüslerin ve bakterilerin etkinlikleri daha yüksektir. Vücut sıcaklığının yükselmesi ise sıcaklık değişimlerine karşı duyarlı olan bu mikroorganizmaların çoğalmasını güçleştirir.



# Annelerin yemek sırları...

Anne yemeği... Eğitim, iş, evlilik gibi nedenlerle zaman zaman uzak kaldığımız; en iyi aşçı yapsa bile annemizinkinin yerini asla tutmayan yemekler... Peki bu yemekleri annelerimiz kadar güzel yapmak mümkün mü? Annelerden öğrendiğimiz ipuçları dergimizde, tarifler [www.guzelyasa.com.tr](http://www.guzelyasa.com.tr)'de.



*Anne köftesi*

Anne yemeği denildiğinde ilk akla gelenlerden biri şüphesiz köfte. Her bir malzemeyi özenle seçmeleri ve kimseyle paylaşmadıkları ufak tefek püf noktaları bu köfteleri benzersiz yapıyor. Peki nedir o püf noktaları dersiniz işte birkaç tanesi: Öncelikle köftenizin kuru olmasını istemiyorsanız kıymanın orta yağlı olmasına dikkat edin. Dana kıymaya bir miktar kuzu kıyması ilave edin ve bu kıymayı mutlaka aldığınız yere iki defa çekirtin. Ayrıca rendelediğiniz soğanın suyunu sıkarak karışıma ilave edin. Köftelerin kabarmasını istiyorsanız köfte harcına karbonat koyabilirsiniz. Eğer köftenin yumuşak olmasını istiyorsanız karışıma iki yemek kaşığı su ekleyebilirsiniz. Hazırladığınız köfteleri 3-4 saat dolapta dinlenmeye bırakın bu şekilde tüm malzemeler birbiriyle özleşmiş olacaktır.



*İmam bayıldı*

Yaz günlerin iç ferahlatan zeytinyağlılarından olan imam bayıldı basit gibi görünse de lezzetin yakalanması anlamında en zor tariflerden biri. İmam bayıldının en önemli püf noktası tüm malzemeyi mümkün olduğunca kendi suyunda, kısık ateşte ve karıştırmadan pişirmekten geçiyor. Görüntü anlamında da mükemmele erişmek için patlıcanları limonlu suda bekletmeniz gerekiyor. Bu şekilde kararmasının önüne geçmiş olursunuz. Kaliteli bir zeytinyağı ve elbette zeytinyağlıların olmazsa olmazı yemekte tat dengesini sağlayan şeker de imambayıldının lezzet sırlarından. Soğan ve sarımsak oranını doğru yapmak ve harcına bir defne yaprağı eklemek lezzeti garantiliyor. Bir diğer püf noktası da zeytinyağının bir kısmını pişirirken diğer yarısını da piştikten sonra üzerinde gezdirmek.



*Peynirli börek*

Annelerimizin o nar gibi kızarmış böreklerinin sırrı nedir sizce? Böyle lezzetli olmalarında yufkanın taze olması büyük önem taşıyor. Peki ya diğerleri... Eğer puf puf kabarmış bir börek istiyorsanız yufkaların arasına soda, süt, yumurta ve sıvı yağdan oluşan bir karışım sürmeniz yeterli. Soda böreklerinizi kabartır, süt ise yumuşacık olmasını sağlar. Börekte kullanacağınız harcı kullanmak için sabırlı olun, önce tepsiye iki kat yufka serin ardından iç harcı ekleyin. İç harç daha sulu olacağı için yufkayı eritip böreğin tepsiye yapışmasına neden olabilir. Nar gibi kızarmış bir börek istiyorsanız üzeri için yoğurt-sıvı yağ karışımı kullanın. Fırından çıkınca farkı siz de anlayacaksınız. Eğer böreğimizin çıtır çıtır olmasını istiyorsanız fırında pişirmeden önce bir süre buzdolabında bekletmeniz yeterli olacaktır.



## Geleneksel babalara...

Çocukluğunuza geri dönün babanız en çok hangi aktiviteyi gerçekleştirirken mutluysa. Mangal, dediğinizi duyar gibiyiz. Evet, bu Babalar Günü'nde en sevdiği dostlarını da davet ederek küçük bir mangal partisi verebilirsiniz. Tek bir şartla! Bu sefer mangalın başında siz olacaksınız ve ellerinizle hazırladığınız köfteler, tavuklar, bonfileler onun damağını şenlendirecek. Benzersiz mangalların lezzet sırrının doğru et seçimi ve marinasyonda saklı olduğunu unutmayın. Babanız için eşsiz bir soslu tavuk hazırlamak isterseniz tarifi için internet sitemizi ziyaret etmeniz yeterli. [www.guzelyasa.com.tr](http://www.guzelyasa.com.tr)

## Babalara sürprizler!

Siz de ünlü şair Can Yücel gibi "Ben hayatta en çok babamı sevdim" diyenlerden misiniz? O zaman bu Babalar Günü'nde farklı lezzet alternatifleriyle süslenmiş birbirinden değişik sürprizlerle babanızı şaşırtmaya ne dersiniz?

## Maceracı babalara...

Eğer babanız geleneksel çizgilerin dışında bir profil sergiliyorsa örneğin outdoor sporlara meraklıysa onunla birlikte trekking'e gidebilirsiniz. Doğada olmak ve açık havada birlikte vakit geçirmek ikinize de iyi gelecektir. Tabii bu etkinlik için önden küçük bir hazırlık yapmanızda fayda var. Zaten amaç da babanıza tüm ayrıntıları elinizden çıkmış bir hediye vermek değil miydi? Malum şehir dışında ya da ormanın içinde restoran bulmak zor bu nedenle iş başa düşüyor. Bol oksijen iştah da açacağı için öncesinden ellerinizle hazırlayacağınız sandviçlerle pratik ve lezzetli bir şekilde karnınızı doyurabilirsiniz. Pratik ve sağlıklı sandviç tariflerimiz [www.guzelyasa.com.tr](http://www.guzelyasa.com.tr) adresinde sizi bekliyor.

## İlle de deniz diyen babalara...

Babanız emekli olduktan sonra daha sık balığa gider olduysa işte size altın değerinde fırsat! Masmavi bir denizin tam ortasında, iyot kokularının ve rengarenk deniz canlılarının eşlik ettiği bir Babalar Günü sürprizine imza atmak için küçük bir tekne kiralayın. Böylece tüm gün trafik gürültüsü, oradan oraya koşturun

insanların telaşı olmadan güzel bir gün geçirebilirsiniz. Önceden evde hazırladığınız pratik birkaç yiyecek ve içeceği de yanınıza aldınız mı işlem tamam. Bütün günü denizde geçireceğinizi varsayarak sağlıklı atıştırmalıklar hazırlamayı da unutmayın. Bu özel gün için yapımı son derece kolay olan baharatlı nohut tarifi [www.guzelyasa.com.tr](http://www.guzelyasa.com.tr) adresinde.





# Ayaklarınız ne söylüyor?

Yoğun geçen bir günün sonunda ağrıyarak bizlere “ben de buradayım” mesajı veren ayaklarımızı basit ama etkili yöntemlerle rahatlatmak mümkün!

Medeniyet ayaklarımıza ayakkabıları geçirdi, moda akımları da ayaklarımızı çeşit çeşit kalıplara soktu. Bir de yetmezmiş gibi gece yatana kadar bitmek bilmeyen bir koşurma... Peki ya tüm bu koşurma içinde ayaklarınız ne durumda hiç düşündünüz mü?

## Refleksoloji ile ayaklarınıza sağlık katın

Ayaklarımız, diğer organların da aynasıdır. Zira bu organların refleks noktaları ayak tabanında bulunur. Dolayısıyla bu bölgelere uygulanan masaj rahatlama sağlar. Halk arasında ayak masajı olarak nitelendirilen refleksoloji ile sorunlu organa dair ilk verileri elde etmek mümkün. Refleksoloji ayaktaki sinir uçlarını uyarır, enerji akışında bir tıkanıklık varsa o tıkanıklığı açar ve bölgede rahatlama sağlar. Vücut enerjisinin dengeli bir biçimde organlara yayılmasına yardımcı olan refleksoloji sayesinde kan dolaşımı problemleri de önlenir. Refleksoloji aynı zamanda oksijenin hücrelere sağlıklı bir şekilde dağılmasına yardımcı olur. Bu da kişiye hem sağlık hem de sonsuz bir

rahatlama hissi verir. Ayak sağlığı için yapabileceğiniz elbette sadece refleksoloji masajı ile sınırlı değil.

## Bırakın ayaklarınız özgür kalsın!

Önümüz yaz... Bütün bir kış boyunca çorap ve ayakkabılar içine hapsolmuş olan ayakların özgürleşme vakti! Yaz aylarında her fırsatta kumsalda kumların içine ayaklarınızı batıra

batıra, çimenlerin üzerinde tabanlarınızı iyice yere basarak yürüyün. Böylece ayak deriniz nefes alır, toksinleri atar, ayak tabanı da doğal pozisyonunu bulur.

## Ayakkabının içinde...

Giydiğiniz çoraplar ayakları sıcaktan ve soğuktan korur, terini tutar. Ama dikkat: Ayak tabanında vücudun birtakım bölgelerinin temsil edildiği noktalar var. O noktaları uyararak ilgili bölgeleri de uyararak mümkün. Ancak ayak tabanındaki bir delik, gerek terlemeden, gerekse ısı farkından dolayı lokal olarak o noktada farklı bir ortam oluşturur, dolayısıyla da o nokta uyarılmış olur. Bu çoraptaki bir delik de olabilir, ayakkabıya kaçmış minicik bir cisim de...

Ayakkabının içine kaçan minik taşın bir noktayı devamlı uyarması bir akupunktur etkisi yapabilir. Ancak, ayak altındaki kasların çakıllı kumlu yüzeylerde uyarılması da kasların güçlenmesine ve taban çökmesinin önlenmesine yardımcı olur.

## Ayak sağlığında altın kurallar...

- Ayaklar sabunlu ılık suda yıkanmalı, 35 derece ideal sıcaklıktır. Daha sıcak sudan kaçınılması önerilir.
- Ayakların da ölü hücrelerden arındırılması gerekir. En çok bilinen yöntem ponza taşıdır. Ancak bu işlem ayaklar kuru iken yapılmalıdır, ayaklar nemliken ölü hücrelerle birlikte canlı doku kaybına da yol açılabilir. Zira ölü hücreler atılırken deriyi fazla zorlamak yeni

ölü hücrelerin oluşumuna neden olabilir.

- Yazın sıcak günlerinde ayaklar gün boyu spor ayakkabılarda kapatılması halinde sıcak ve ter nedeniyle bakteriler için ideal ortam oluşur. Yazın her fırsatta ayaklar havalandırılmalı, açık bantlı ayakkabılar tercih edilmeli.
- Yüksek ince topuklu ayakkabılardan kaçınılmalı. Bu tür ayakkabıları uzun süre giymeniz halinde vücudunuz dengede durmak için doğal olarak öne doğru eğilir. Bu da uzun vadede duruş bozukluğuna yol açar. Bu nedenle ayakkabılar mümkün olduğunca geniş tabanlı, topuk yüksekliği ise 2 ila 5 cm. arasında olmalı.
- Sivri burunlu ayakkabılar giyildiğinde parmaklar uca doğru toplanarak üst üste biner. Bu da zamanla parmakların doğal formunun bozulmasına neden olur. Örneğin Hallus Valgus tabir edilen başparmak kemiğinin dışı doğru deformasyonu gibi.
- Terlemeye meyilli ayakların ayak banyosu uzun tutulması halinde deri suyu emerek ayakların şişmesine yol açabilir.
- Yaz süresince sıklıkla tercih ettiğimiz yüzme havuzları mantar enfeksiyonlarına neden olabilir. Korunma yöntemi olarak bir litre suya bir kaşık zefiran ilave edip ayaklarınızı bu suda yıkayabilirsiniz.
- Mevsim dönüşlerinde iyi bir merkezde mutlaka pedikür yaptırılmalı. Bu ileride meydana gelebilecek batık gibi sorunları zamanında önlemenize yardımcı olacaktır.

## Birkaç basit ayak jimnastiği...

Yoğun geçen bir günün ardından ayaklarınızı dinlendirmek için birkaç dakikalık jimnastik yeterli olacaktır:

- Ayak parmaklarınızı mümkün olduğunca zorlayarak yelpaze gibi açın, ardından parmakları sıkıca kapatın. Hareketi iki ayağınızda da tekrarlayın.
- Ayak parmaklarıyla yerdeki çeşitli şekillerdeki objeleri kavrayıp kaldırmaya çalışın.
- Yere bir tenis topu koyup önce sağ ayağınızın tabanı ile, sonra da sol ayağınızın tabanı ile onu yuvarlayın. Dinlendirici olduğu kadar canlandırıcı bir masaj etkisi yapar.



## Mısırlıların izinden...

Bugün pek çok spa merkezinde yoğun bir şekilde tercih edilen ayak masajının yani refleksolojinin geçmişi M.Ö. 2500-2300 yılları ile tarihlenir. Pek çok kültürde varlığını devam ettiren refleksolojinin halk arasında yoğun bir şekilde tercih edildiğine dair ilk belgeler Mısırlı bir doktorun mezarından çıkan bir piktograf sayesinde kesinlik kazanmıştır.



İnsanoğlunun varoluşundan beri temel besin kaynaklarından olan et, beslenme piramidinin de en temel yapı taşlarından birini oluşturuyor. Her bir bölgesinden ayrı bir et çeşidinin çıktığı hayvanın hangi bölgesinden hangi etin elde edildiğini biliyor musunuz? Gelin sık tükettiğimiz et çeşitlerine bir de bu açıdan bakalım.



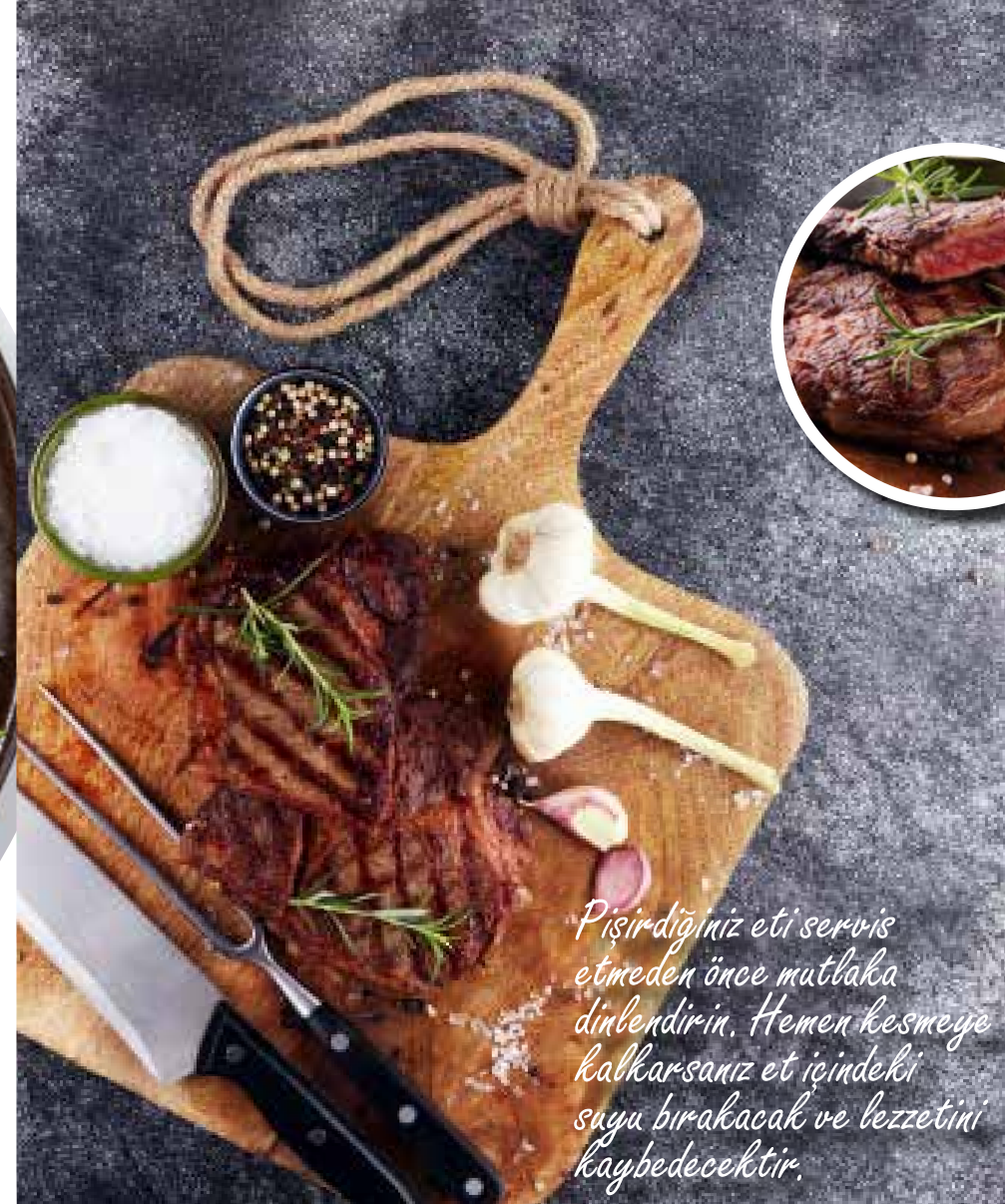
# Neresi en iyisi?

## Bonfile:

Büyükbaş hayvanlarda karın içinde, böbrek yatağında, bel omurlarının altında ve iki yanında uzanan iç yağlardan ve organ bağlantılarından arındırılmış, gevrek yapıdaki kemiksiz ettir. Löp et olarak da adlandırılan bonfile, hayvanın arka kısmında bulunması nedeniyle kas dokusu yoğundur ve yağ barındırmaz. İyi bir dana bonfilesini ortalama 2 kg civarındadır. Hayvanın en lezzetli kısmı olması ve ortalama 500 kg'lık

bir hayvandan bile yaklaşık 6 kg kadar çıkması dolayısıyla diğer türlere oranla biraz daha pahalı bir et çeşididir. Bonfilenin kalın dilim olanı makbuldür. İyi bir bonfile pişirmek istiyorsanız döküm tava, ızgara veya mangalı tercih etmelisiniz. Ayrıca usta aşçılar bonfileden istenilen performansın alınması için marine edilmemesi ve dövülmemesini salık veriyorlar. Bonfile satın alınırken ortalama 200 gramlık parçalar halinde kesilmesi ideal oran olarak belirtiliyor.

Diğer etlere oranla daha yağsız olan bonfileyi pişirmeden önce biraz zeytinyağı ile yağlamak doğru bir seçenek olacaktır. Bu şekilde daha yumuşak bir et elde etmiş olursunuz. Bonfile dilimlenmeden bir bütün halinde fırında kızartılması halinde rozbif olarak isimlendirilir. Bonfilenin kalın kısmı tüm dünya mutfaklarında genellikle biftek ve "chateaubriand" yapımında kullanılır. İnce olan kısmı ise "fileto", "tournedo" ve "fileminyön" olarak kullanılır.



*Pişirdiğiniz eti servis etmeden önce mutlaka dinlendirin. Hemen kesmeye kalkarsanız et içindeki suyu bırakacak ve lezzetini kaybedecektir.*

## Antrikot:

Dananın sırtından çıkartılan antrikot, içinde bolca yağ barındıran yumuşak bir et türü. Bir dananın sırtını üç bölüme ayırırsak önde gerdan arkada antrikot kuyruğa doğru olan bölümde de kontrfile ve bonfile bulunur. Hayvanın bonfileden sonraki en değerli kısmı olarak nitelendirilen antrikot, kendi yağını kendi içinde barındırması nedeniyle pişirilken fazladan yağa ihtiyaç duymaz. Bu özellik antrikota hem ekstra yumuşaklık hem de ekstra lezzet verir. Antrikot alırken dövülmemesi de bir başka altın kural. Bu şekilde suyunu dışarı bırakmaz ve daha lezzetli olur.



## Biftek:

Bifteğin iyisi dana etinden elde edilir. Özellikle süt danalarının eti daha yumuşak ve daha suludur. Henüz doğum yapmamış dişi danalar yani düveler, biftek için en uygun olandır. Bifteğin kalitesini belirleyen diğer unsurlar ise dananın hangi parçasından imal edildiği ve kastaki yağ oranının ne olduğu. En iyi biftek dananın sırt ve kaburga kısmından çıkar. Burası az hareket eden bir bölüm olduğu için yumuşaktır. Bifteğin içinde eşit şekilde dalgalar ve noktalar şeklinde dağılım sergilemiş olan yağlar, bifteğin kaliteli olduğunun kanıtlarından biri kabul edilir. Eğer yağların et içindeki dağılımı mermer görünümündeyse biftek o kadar

yumuşak, sulu ve lezzetli olur. Mermer görünümündeki biftek yumuşak olur çünkü pişirildiği zaman bu yağlar erir ve kas aralarını sulandırır. Bifteğin lezzetli olmasını istiyorsanız kalın bir dilim olarak alın. Eti pişirmeden önce iyi bir şekilde dinlendirmek de lezzete etki eden faktörlerden. Dinlendirme sırasında etin içindeki enzimler etteki uzun kas liflerini parçalıyor, böylelikle etin çiğnenmesi daha kolay oluyor. Bunun yanı sıra dinlendirme sürecinde protein molekülleri parçalanıp aminoasitlere dönüşüyorlar. Bifteğe lezzetini veren de işte tam olarak bu süreç.

## Pirzola:

Büyük baş hayvanlarda sırtın üzerinde, omurların iki yanında uzanan dilimler halinde ayrılmış kemikli etlerden yapılan pirzola, kemiksiz olarak da hazırlanabilir. Pirzola mangal için ideal bir ettir. Ancak mangal yaparken etin ateşle arasındaki dengenin korunması iyi pişmiş lokum gibi bir pirzola için önemlidir. En uygun mesafe 10-15 cm olarak önerilir. Pirzoları marine ettikten sonra mangala yerleştirmeden sosu mutlaka süzmelisiniz aksi takdirde soslar akar ve ateşi söndürür. Ya da fazla sos yanar ve ete kötü bir tat verir.



## Her derde deva B6

B6 vitamininin faydaları nelerdir? Hangi besinlerde bulunur? Eksikliği halinde vücut ne gibi tepkiler verir? İşte B6 vitamini hakkında merak edilenler...



### Hindi eti:

Hindi eti, yüksek miktarda protein barındırır. Ayrıca bağırsıklık sistemini güçlendirir, kalp sağlığını korumaya yardımcı olur ve mutluluk hormonunun salgılanmasına destek olur. Hindi eti enerji üretimi için olmazsa olmaz bir vitamin olan B6 bakımından oldukça zengindir.

### Barbunya:

Zengin bir protein kaynağı olan barbunya, yüksek lif oranıyla bağırsak florasını korur. İçerdiği B6 vitamini sayesinde uzmanların haftada en az iki kere tüketilmesini önerdiği barbunya, güç ve enerji vererek bedensel ve zihinsel yorgunluğu gidermekte etkilidir.



### Kırmızı et:

Haftada en az bir kez tüketilmesi önerilen kırmızı etin yeteri kadar vücuda alınmaması halinde B6 vitamini eksikliği baş gösterir.

### Avokado:

Amerika Diyetisyenler Derneği'nin raporuna göre içerdiği bileşikler sayesinde pek çok besin öğesinin vücutta kullanılabilirliğinin artırılmasına katkı sağlayan avokado, tekli doymamış yağ asitleri yönünden zengin. 100 gram avokado %13 oranında B6 vitaminine sahip.



### Antep fıstığı:

Genellikle Akdeniz bölgesinde yetişen Antep fıstığının 100 gramında 1,7 miligram B6 vitamini bulunuyor. Daha çok tatlıların içinde görmeye alışık olduğumuz Antep fıstığı, sahip olduğu besin değerleri sayesinde vücuda enerji verir, zihni kuvvetlendirir.

### Ay çekirdeği:

Ay çekirdeği, sanıldığı kadar aksine oldukça sağlıklı bir kuruyemiş. Elbette her şeyin fazlası zarar. Bir avuç ay çekirdeği yaklaşık 75 kalori. Hafızayı güçlendiren ve beyin fonksiyonlarını artıran ay çekirdeği, içerdiği B6 sayesinde de bağırsıklık sistemini güçlü kılıyor.



### Ton balığı:

Uzmanlar tarafından bolca tüketilmesi önerilen ton balığı, diğer balık çeşitlerine oranla protein ve mineral yönünden daha zengindir. 100 gram konserve ton balığı, günlük ihtiyacınız olan B6 vitaminin yaklaşık %10'unu karşılar.

### Susam:

İçeriğinde yüksek oranda yağ ve protein barındıran susam, aynı zamanda çok iyi bir antioksidan kaynağı. Susamın 100 gramında 0.8 mg yani günlük ihtiyacınızın %40'ı kadar B6 vitamini mevcuttur.



### B6 vitamininin vücuttaki görevi nedir?

Piridoksin de adı verilen B6 vitamini vücutta hayati fonksiyonlar destekleyici bir görev üstlenir. Hormonların, kırmızı kan hücrelerinin, sinir hücrelerinin, enzimlerin ve prostoglandinlerin oluşumunda etkin rol oynayan B6 vitamini, hormonal dengenin sağlanmasına ve immün sistem fonksiyonlarının düzenlenmesine de yardımcı olur. Ağrıya karşı duyarlılık ve ruhsal dengemiz üzerinde de birebir etkiye sahip olan B6, serotonin yapımında da etkilidir. B6 ayrıca kolesterol birikiminin önüne geçer, böbrek taşı oluşumunu engeller.

### Hangi hastalıkların tedavisinde kullanılır?

İnsan vücudunda bulunan 60'dan fazla enzim, görevini yerine getirebilmek için B6 vitaminine ihtiyaç duyar. 15 yaş üstü kadınların günde 1,6 miligram, 15 yaş üstü erkeklerin ise günlük alması gereken B6 vitamini miktarı 2 miligramdır. Hamilelerde bu oran 2,2 miligramdır zira B6, hücrelerin çoğalmasına olanak sağladığı için sağlıklı bir gebelik için olmazsa olmazdır. B6 vitamininin vücutta eksik olması depresyon, kansızlık, nöron fonksiyonların sağlıklı bir şekilde yerine getirilememesi, eozinofili, depresyon, uyku problemleri ve glikoz intoleransına neden olur. B6 vitamini astım, otizm, kardiyovasküler hastalıklar, depresyon, epilepsi, immün sistemi kuvvetlendirme, osteoporoz gibi hastalıkların tedavisinde kullanılmaktadır.

# Şimdi Kefir Pınar'dan



Probiyotik İçerir / Yüksek Kaliteli / Müşterilerimiz İçin En İyi Kaliteyi Sağlar