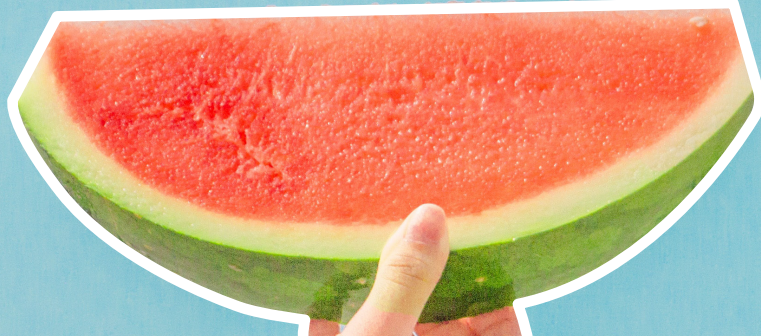


BES- İN

sayı 2 mart '18

sayı 2 mart '18



türkiye'nin öğrenci temelli ilk beslenme dergisi



BLOOM
PILATES

BLOOM PILATES

Bloom Pilates'e gelin, hem vücudunuzu hem zihninizi güçlendirin. Her güne daha fit ve daha sağlıklı uyanın. Programlarınız her seviyede size özel olarak hazırlansın. Butik bir stüdyoda profesyonel eğitmen eşliğinde çalışmanın ayrıcalığını hissedin. Üstelik tüm bunlar hemen yolunuzun üstünde olsun. Bloom Pilates Beşiktaş'ın merkezinde sizi bekliyor. Şimdiden kendinizi iyi hissettiniz, değil mi?

- Birebir Aletli Pilates Dersleri
- İki Kişilik 'Düet' Aletli Pilates Dersleri
- Erkekler için Pilates Dersleri
- Hamileler için Pilates Dersleri
- Çocuklar için Pilates Dersleri
- Yaşlılar için Pilates Dersleri
- Grup Mat Pilates Dersleri

Pilates sessions in English are also available!

➔ Stüdyomuz tüm ekipmanların bulunduğu kapsamlı bir stüdyodur. Grup dersleri maksimum 6 kişiliktir. Birebir dersler 55, grup dersleri 50 dakikadır.

ÜCRETSİZ

deneme derslerimize katılmak ve avantajlı paket programlarımızla ilgili bilgi almak için bize ulaşın.

Free demo for all new clients.
Please e-mail to schedule your session.



Yıldız Cad. Nil Apartmanı No: 53 D: 6 Beşiktaş / İstanbul

Instagram /bloompilates Twitter /bloom_pilates Website bloompilatesr.com

Phone 0212 236 20 16

Email bloom@bloompilatesr.com

BAU'LU

GASTRONOMİ

ÖĞRENCİLERİ

USLA'DA

Türk ve dünya mutfağının yüzlerce yıllık lezzet geleneklerini ulusal ve uluslararası alanda geleceğe taşıyacak olan BAU Gastronomi Bölümü öğrencileri, **Uluslararası Servis ve Lezzet Akademisi**'nde uygulamalı ders alma imkanı buluyorlar.

Akademinin çok kültürlü ortamında USLA şefleri tarafından aldıkları derslerle, sürekli gelişen yeme-içme sektörünün teorik bilgilerini uygulamayla birleştirecek olan öğrenciler, iş gücü ve deneyimlerini "**lezzet-kültür**" senteziyle üst seviyeye taşıyorlar.

📍 bahcesehir 🌐 bahcesehiruniversity
Çırağan Caddesi, No: 4, Beşiktaş / İstanbul
444 28 64 • www.bau.edu.tr

USLA
ULUSLARARASI SERVİS & LEZZET AKADEMİSİ



BAU
Bahçeşehir University

Turkey Discover the potential

A Member of BAU GLOBAL



İMTİYAZ SAHİBİ

Yrd. Doç. Dr. Can Ergün

EDİTÖRLER

Begüm Ay Kantarcı, Pınar Batmaz

YAYIN KURULU

Alara Kerimler, Aybeniz Gener, Begüm Ay Kantarcı, Begüm Kurt, Berre İncekara, Beyza Ersan, Beyza Kocadon, Buse Altınay, Deniz Hazar, Ezgi Uysal, Esra Tan, Gizem Hoccoğlu, İrem Nur Kılıç, Irmak Yıldız, Kumsal Kurucu, Melike Tuncer, Merve Uğuz, Mısra Taşkiran, Nur Özdağ, Pınar Batmaz, Pırıl Sezgin, Tuğçe Çiçek, Zeynep Tuğtepe

GRAFİK TASARIM

Yusuf Akın Gülsayın

BASKI

Uniprint Basım Sanayi ve Tic. A.Ş.
Ömerli Mah. Hadımköy - İstanbul Cad. No:159
Hadımköy Arnavutköy 34555 İstanbul / Türkiye

ADRES

Abbasağa Mahallesi, İhlamur Yıldız Cd. No:10, 34353
Beşiktaş/İstanbul

SOSYAL MEDYA

www.besingdergisi.com
instagram: besindergisi

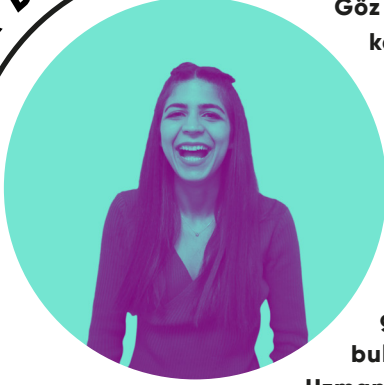
EDİTÖRLERDEN

BEGÜM AY KANTARCI

Bahar aylarının verdiği muhteşem enerji ile birlikte BES-İN Dergisi'nin de 2. sayısı filizleniyor. Yetiştirilmesi zor ve bir o kadar da emek isteyen bu ağacın neyse ki kökleri birbirinden farklı karakterlerin ortak bir harmoni ve özveri ile filizimizi büyütmek için çabalamasından geliyor. Ulu çınarların ise bu yeni filizlenen ağaç için gerekli gölgeyi sağlaması cabası. Elbette ki daha çok yolumuz var; fakat bir öğrenci dergisi olmamızın, her daim büyük bir enerji ve hevesle sulanmaya ve büyümeye devam memizi sağlayacağına eminim. Küçük bir fikirden et-bura-lara kadar gelirken yanımızda olan ve emeklerini esirgemeyen Yrd. Doç. Dr. Can Ergün'e ve gerektiğinde gece gündüz demeden çalışan ekip üyelerimize en içten dileklerle teşekkür ederim. Beslenme ile ilgili geniş konu skalamız ve öğrenci sesimizle karşınızdayız. Okuduğunuzda farklı bakış açıları ve yeni bilgiler bulabilmeniz dileği ile...



PINAR BATMAZ



Göz açıp kapayıncaya kadar geçen ama içindeyken kaplumbağa hızında aktığını düşündüğünüz koca bir yılda çabaladığınız her şeyin, hayatınıza aldığınız her güzel insanın, en önemlisi karşılaştığınız her problemin bir kıymeti var. Tüm bunların birleşiminin ise sabrınızın sonunda size sundukları bambaşka. İşte BES-İN benim için bu kıymetlilerin en başında geliyor. İlk sayısının ardından geçen sürede genişleyen kadrosu ve farklı renkleri bir arada bulundurduğu yepyeni hali ile karşınıza çıkıyor.

Uzman Diyetisyen Psikolog Pırıl Şenol spor, beslenme, psikoloji üçgenini bizlere anlatırken, Uzman Diyetisyen Olcay Barış beslenme ile ilgili doğru mu yanlış mı bir türlü karar veremediğiniz kulaktan dolma bilgilerinizi açıklık getiriyor. Milli boksörümüz ve yüzücümüz beslenmenin yaşamlarındaki önemini bizlerle paylaşıyor. Beslenme ve Diyetetik öğrencilerinin kaleminden çıkan foodporn, çiğ beslenme, tatlandırıcılar ve merak uyandıran daha farklı birçok konuyu bulacağınız BES-İN' e göz atmadan geçmeyin derim.

BU SAYIDA NELER VAR?





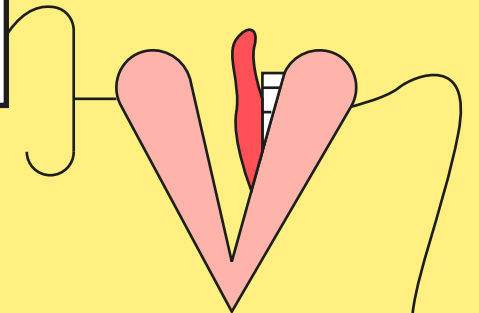
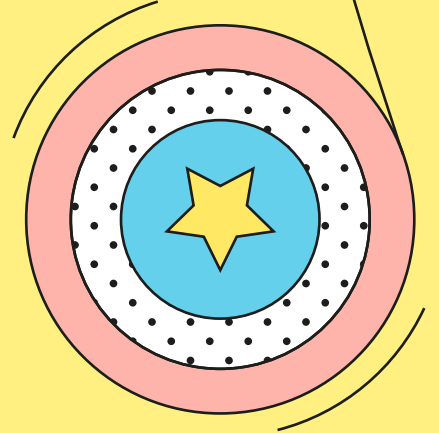
YO-YO SENDROMU

BERRE İNCEKARA

berre.incekara@stu.bahcesehir.edu.tr

Yo-yo'nun ne olduğunu bilmeyen yoktur. Hani ipe bağlanmış bir aşağı bir yukarı çıkan oyuncak. Çocukken muhtemelen hepimiz büyük bir heyecanla en az bir kez o ipi parmağımıza takmış ve oyuncacağınızı önce atıp sonra çekmişsinizdir. Peki kendinizi bu ipin ucunda hayal ettiniz mi hiç? Bir aşağı iniyorsunuz, bir yukarı çıkıyorsunuz... Edemediğinize eminim ya da 'Neden bir ipin ucunda durayım ki?' diye düşünüyorsunuz; ama bu senaryo çok uzak değil sizlere. Büyük umutlarla bir pazartesi günü başlayıp, istediğiniz kiloyu verdiğinizde bıraktığınız ve ardından emeklerinizi çöpe atıp bütün kiloları geri aldığınız o diyetler, işte sizi tam da bu oyuncığa çeviriyor. Tartıdaki rakamlar aşağı yukarı oynuyor ve dolabınız beden çeşitliliğinden geçilmiyorsa sizi "Yo-yo sendromuyla" tanıştırayım.

Aynaya bakıp kilolu hissettiğinizde, yoldan geçen incecik birini gördüğünüz için öyle olmaya heveslendiğinizde ya da yaz geldiğinde sahillerde mayolla nasıl gezeceğinizi düşündüğünüzde kilo verme telaşına kaptırıyorsunuz kendinizi. Sonrası gözünüzde canlandığı üzere "ekmeği kestim", "detoksa başladım bir şey yemiyorum", "aç geziyorum", "5 günde 5 kilo diyetine başladım" cümlelerini takiben sağlıklı olmayan ama adına diyet dediğiniz beslenme düzenleriyle verilen kilolar... İnsan vücudu öyle bir mekanizmayla işliyor ki sizi sizden çok daha fazla düşünüyor böyle durumlarda. İçinde bulunduğu beslenme düzenine adapte olmaya çalışıyor. İştah düzenleyen hormonların üretim miktarını değiştiriyor ve yaşadığı açlık durumuna karşı alarm verip bütün enerji depolarını zorluyor. İşte, maalesef bu bilinçsiz beslenme programlarının kaçınılmaz sonucu olarak kas dokusunun da kapısı çalınıyor ve vücut yağ kaybettiği gibi kas da kaybetmeye başlıyor. Yine de bütün zorluklara katlanılıyor, açlığa alışılıyor ve "BİNGO!"; istenilen hedefe ulaşıldı, şimdi eski beslenme düzenine geri dönebilir, açlık sona erdi.



Siz bütün bunlardan mutlu olup hayal ettiğiniz görünüme kavuştuğunuzda, vücudunuz hala tedirgin. Artık aldığınız bütün kalorilere sarılmaya başlıyor çünkü bir daha ne zaman alacağından emin değil. Günler geçiyor ve eskisi gibi besleniyorsunuz, kaybedilen kilolar yavaş yavaş geriye dönüyor. Şimdi vücut temkinli; aldığı enerjiyi korumak istiyor ve bu yüzden yağ tutumunu arttırıyor. Yani diyetten sonra kilo geri alındığında kas dokusundan kaybettiğimiz ağırlıkta yağ yüzdesine ekleniyor. Artan yağ yüzdesiyle birlikte yoyo sendromunun zararlı etkileriyle karşılaşmaya başlıyoruz. Tip 2 diyabet, hipertansiyon, kardiyovasküler hastalıkların ve safra kesesi taşlarının oluşum riskini arttırıyoruz farkında olmadan.

Hayatınızın ipleri sizin elinizde. Peki siz onu doğru yönlendirebiliyor musunuz? Yoksa bazen temkinli davranıp bazen de ipi fazla mı uzun bırakıyorsunuz? Muhtemelen çoğunlukla dengeyi de sağlayamıyorsunuz. İşte bu yüzden geriye dönüp bir bakın, kaç kez diyet başlamış ve sonunda bırakıp kaybettiğinizden daha çok kilo almışsınız. Geri aldığınız kiloların hayal kırıklığıyla zor baş ettiğinize ve yine de inancınızı toplayıp her şeyi başa sardığınıza eminim. Ama maalesef girdiğiniz bu kilo verme-alma döngüsüne bağlı olarak eskiden bir anda verdiğiniz kiloları artık o kadar kolay veremeyebilirsiniz. Devamını getiremediğiniz beslenme programlarından sonra yaşadığı dengesizlikle yorulan sadece siz değilsiniz. Bütün bunların sonucunda "Artık dur!" sinyalleri gönderen bir metabolizmayla karşılaşmanız olağan; çünkü yağ dokusu metabolizması

tüm vücut metabolizmasına etki edecek güçte. Aslında başladığımız çoğu şeyi yarım bırakamıyoruz. Bir kitabı beğenmesek de sırf sonunu merak ettiğimiz için devam ediyoruz okumaya ya da bir filmi yarıda bırakıp çıkmayı istemiyoruz ama konu bunlardan çok daha önemli olduğunda, kendimize bakmak, vücudumuzu korumak olduğunda aynı istikrarı göstermiyoruz. Sizce de umutsuzluğa kapılarak, hayal kırıklığıyla oyalanarak ve sağlıksız beslenmenin zararlarını göz ardı ederek yeterince vakit kaybetmediniz mi? Artık çocuk değiliz ve bir aşağı bir yukarı çıkan oyuncaklar bizi mutlu etmeyi bıraktı, tartıdaki ani değişimler de öyle. Ömür boyu sizinle olacak ve iyi bakmakla yükümlü olduğunuz en önemli şey bedeniniz. Verdiğiniz kararları doğru yönlendirmenin ve ipleri gerçekten elinize alıp dengeyi kurmanın zamanı geldi de geçiyor. Eskiden yaşadığınız talihsizlikleri, yanlış beslenme başarısızlıklarını ve yarıda bıraktığınız bütün diyetleri unutun. İnternette bulup uyguladığınız, arkadaşlarınızdan duyup kullandığınız programların aksine gerçekten size yardımcı olabilecek, bu alanda eğitim almış bir diyetisyene size özel bir beslenme programı hazırlaması için danışın. Bunu eskisi gibi başlayıp bırakarak değil, bir yaşam tarzı haline getirerek yapmaya çalışın. Yaşayarak göreceksiniz ki kalıcı olarak uyguladığınız beslenme programları sadece sabit bir kiloya ulaşmanızı değil aynı zamanda kaliteli bir hayata adım atmanızı sağlayacak. Küçük mutlulukları herkes sever evet ama kendinize biraz da kalıcı mutluluklar yaratmayı deneyin.

RAW FOOD

Buse Altınay
bsealtny@gmail.com

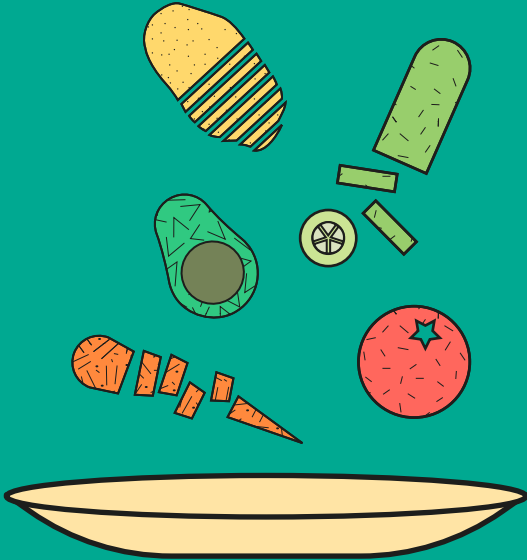
BUSE ALTINAY
bsealtny@gmail.com

Hiçbir işlem görmemiş besinlerin bilinen pişirme yöntemleri olmadan, en doğal haliyle tüketilmesi olarak tanımlanan Raw Food, insanoğlu var olduğundan itibaren bir beslenme şekli olan çiğ gıdalarla beslenmenin, yeniden günümüze fakat daha modern şekilde gelmesidir.

Gün geçtikçe gelişen dünyada gerek teknolojinin etkisi gerekse farklı amaçlarımız doğrultusunda beslenme alışkanlıklarımız hızla değişiyor ve sürekli olarak yeni bir beslenme trendi karşımıza çıkıyor. Bu beslenme trendlerinden "raw food" yani "çiğ beslenme" tüm dünyaya yayılmaya başlayan bir beslenme akımı olarak görülüyor. Özellikle son yıllarda insanlar yeni bir beslenme tarzı arayışındalar. Bunun başlıca sebepleri arasında obezitenin hızla artması, gıdaların eskisi kadar doğal üretilmemesi ve işlenmiş gıdaların artması sayılabilir. Özellikle gıdaların kalitesinin düşmesi ve kimyasal işlemler ile daha da kaybolan besin öğeleri bazı insanları "raw" beslenmeye yöneltmiştir. Raw beslenme kültürünün başlangıç noktası ile insanlığın tarih sahnesindeki başlangıcı aslında aynı paydada buluşuyor. Yani gıdaların aynen doğada bulunduğu gibi çiğ ve işlenmemiş halde tüketilmesini.

Modern insanın farklı teknolojiler ile değiştirdiği gıdalar sonucunda bunlardan uzaklaşan bir kesimin olmasına şaşırılmamalıdır. Ayrıca insanoğlunun ateşi bulmadan önceki beslenme şekli olduğu için bu akımı benimseyenler tarafından beslenmede öze dönüş olarak kabul ediliyor ve artık beslenme şeklinden çok bir yaşam felsefesi olarak görülüyor. Peki raw food tam olarak nedir?

Raw food, hiçbir işlem görmemiş besinlerin herhangi bir pişirme yöntemi kullanmadan, en doğal haliyle tüketilmesi olarak tanımlanıyor. Bir gıdanın "Raw" olabilmesi için aranan bazı özellikler var. Bunların en önemlisi besinin maksimum 40-45°C bir ısıya maruz kalması, rafine edilmemiş olması, pastörizasyon işleminden geçmemiş olması, organik ve pestisit içermeyen kısacası kimyasını değiştirecek şekilde işlenmemiş besin olmasıdır. Raw beslenmede dehidratörler (kurutucu), mutfak robotları ve blenderlar devreye girerek besinleri alışılmadık dışında hazırlama yöntemleri sunuyor.





Çiğ beslenmede ısrarcı olunmasının başlıca nedeni ısıtma işlemi uygulandığında besinlerin yapısında meydana gelen enzimlerin yıkılmasıdır. Bu yıkım sonucunda vücut sindirim için gerekli olan bu enzimleri kendisi sentezlese de bu şekilde enzimin etkinliğinin azaldığı düşünülüyor. Enzim yetersizliğinin ise özellikle sindirim problemleri gibi birtakım sağlık sorunlarına yol açtığı biliniyor. Bir diğer önemli neden ise pişirme sonucu besinlerde birçok vitamin kayıplarının meydana gelmesidir. Doğru pişirme yöntemleri ile vitamin kayıpları minimize edilebilir.

Aranan diğer özelliklere devam edecek olursak; Raw beslenmede tüketilen besinlerin %75'inin çiğ besinlerden oluşması gerekiyor. Bu besinlerin başında; taze sebze, taze meyve, çiğ kuruyemiş, baklagiller ve tohumlar bulunurken kurutulmuş meyve, badem sütü gibi bitkisel kaynaklı sütler, soğuk sıkım zeytinyağı ve hindistan cevizi yağı da tüketilenler arasındadır. Et tüketimi konusunda ise hiç tüketmeyenler ve sadece balık eti tüketenler olmak üzere iki farklı görüş bulunuyor. Pişirilmiş et, sebze, meyve, tahıl, pastörize süt ve süt ürünleri, rafine edilmiş yağ, şeker, un, kavrulmuş kuruyemişler, alkol ve kafein bu beslenmede uzak durulması gereken "yasak" besinlerdir.

Raw beslenme kül-
türünün başlangıç
noktası ile insanlı-
ğın tarih sahne-
sindeki başlangıcı
aslında aynı pay-
dada buluşuyor.



Raw beslenmenin sağlık üzerine olumlu etkilerine değinecek olursak öncelikle taze meyve, sebzeden zengin bu sayede vitamin, mineral, lif içeriği yüksek, her türlü işlenmiş gıdadan, paketli abur cuburlardan ve şekerden uzaklaşarak organik besinlerden oluşan sağlıklı bir beslenme şekli sunuyor. Burada vurgulanması gereken önemli bir nokta meyve ve sebzelerden maksimum fayda sağlayabilmek için besin değerlerinin korunması gerekiyor ve raw beslenen kişiler gıdaları pişirmenin bazı vitamin kayıplarına neden olduğunu savunuyor. Bu konu hakkında yapılan araştırmalar da onları haklı çıkarıyor; Zhejiang Üniversitesi'ndeki çalışmalara göre suda çözünen B ve C vitaminlerinin ısıtma işlem uygulandığında değerlerinde azalma gözlemlenmiş. Raw beslenmeyi benimseyen insanlar bu gibi besin değerlerindeki kayıpların önüne geçmenin ve gıdalardan maksimum fayda sağlamamanın çözümünü onları çiğ tüketmek ile buluyorlar. Raw beslenmenin kalp ve damar sağlığını koruduğunu destekler nitelikte olan bir çalışma sonucu uzun süre raw beslenen bireylerdeki toplam kolesterol ve trigliserid değerlerinde azalma görülmüş. Ayrıca bu beslenmenin kilo vermek isteyenler için de ideal bir beslenme çeşidi olduğu düşünülüyor. Bu konuda hakkında olumlu sonuç almalarının birinci sebebi raw beslenmenin temelini oluşturan besinlerin kalori içeriğinin düşük olması diğer nedeni ise yapılan araştırmalarında ortaya çıkarıldığı bir durum olan pişirmenin besinlerin sindirilebilirliğini arttırması ve vücut tarafından besinlerin enerjilerinin daha kolay alınabilmesidir.

Buraya kadar Raw beslenme ile ilgili her şey olumlu gidiyor fakat doğru bilinen yanlışlar ve yol açabileceği bazı olumsuz durumlar da yok değil. İlk olarak bu beslenmenin temel nedenlerinde bahsedildiği gibi ısıtma işlem uygulandığında besinlerin vitamin değerlerinde meydana gelen kayıplar söz konusu olsa da bazı gıdaların ancak ısıtma işlem uygulandığında besin değerleri ortaya çıkabiliyor. Örneğin brokoli, havuç, yeşil fasulye gibi sebzelerin antioksidan aktivitesi pişirme sonucu artar. Farklı pişirme yöntemleri uygulanarak çiğ domates ile ısıtma işlem uygulanmış domatesin arasındaki besin değeri farkını incelemeyi amaçlayan araştırmalar sonucu, ısıtma işlem uygulandığı zaman domatesin içerisinde bulunan likopenin antioksidan aktivitesinin arttığı gözlemlenmiş. Uzun vadede bu beslenmenin protein ve bazı vitamin-mineral yetersizliklerine neden olması, uzun süre raw beslenen bireylerde diğer erozyonunda artışlar gözlemlenmesi araştırmalar sonucunda ortaya çıkan gerçekler. Besin zehirlenmeleri ise bu beslenmenin yol açabileceği bir diğer tehlikeli sonuç olabilir.

Geçmişten günümüze yeniden getirilen raw beslenme kısa dönem uygulandığında olumlu sonuçlar getirirse de uzun dönemli etkilerinin araştırılması gerekiyor. İnsanların sağlık durumlarını kontrol ettirerek bu beslenmenin kendisine uygun olup olmadığının belirlenmesi ve bu beslenme düzeni uygulanacaksa mutlaka doktor ve diyetisyen gözetimi altında olması tavsiye ediliyor.

ÇOĞALIYORUZ AMAN AMAN

PIRİL SEZGİN

piril.sezgin@stu.bahcesehir.edu.tr

Herkes öncelikle "aman sağlıklı olsun da!" mottosuyla evlat sahibi olmak ister öyle değil mi? Kadın gebe kalınca bütün beslenme dengesini sağlıklı olana yöneltmeye çalışır, "Ben iki canlıyım, o kadar yemeliyim!" der... Bir dakika! O, şu anın konusu değil, ona sonra değiniriz. Sağlıklı çocuk sahibi olabilmek için sağlıklı beslenmeyi gebelik dönemine bırakmanın geç olabileceğini söylesem? Hatta sadece kadının beslenmesi değil, erkeğin beslenmesi de kaliteli sperm=sağlıklı çocuk denklemini sağlar desem?

Hayatımızın "her döneminde" beslenmenin yeterli ve dengeli olması sağlıklı yumurtayı + spermi = çocuğu getirecektir. Bireysel farklılıkların yanı sıra toplumsal gelişme, beslenme koşulları ve çevresel faktörler ergenlik/ üreme dönemlerin başlangıç ve bitiş sürelerinin değişmesine neden olabilmektedir.

Kadın üreme döneminden başlayacak olursak;

Her şeyin başlangıcı yumurtlama, menstrüal (adet) döngünün ortalarına doğru, yani yirmi sekiz günlük bir döngünün on dördüncü günü gerçekleşir; genellikle yumurtalıklardan sadece bir yumurta serbest bırakılır, ancak aynı anda iki veya daha fazlası da bırakılabilmektedir. Adölesan dönemi, hayat boyunca toplam enerji gereksiniminin en fazla olduğu dönemdir ve menstrüal döngünün başlaması özellikle demir ihtiyacını arttırmaktadır. Kadınların 30-40 yıl kadar devam eden doğurganlık sürecinde ortalama dört yüz elli tane yumurta hücresi bu şekilde dışarı atılır. Geri kalan foliküllerin tümü olgunlaşmamış yumurtalarla birlikte işlevini kaybeder.

Erkek üreme döneminden bahsedecek olursak;

Sperm üretimi oldukça uzun ve karmaşık bir süreçtir ama başlıkta da söylediğim gibi, özetleyeceğim. Spermlerin ana hücresi ergenlik döneminde bir takım değişikliklere uğrayarak aktif hale gelir ve dönüşüme uğrar. Olgun sperm oluşumu yetmiş iki günlük dönemler halinde ergenlikte başlar, yaşam boyunca sürer. Hücrelerin, çeşitli aşamalardan geçtikten sonra sperm hücresi haline gelmesi süreci içinde mayoz bölünme sonrası kırk altı kromozumlu halden yirmi üç kromozumlu hale gelirler ve yine yirmi üç kromozom içeren yumurta hücresi ile birleşerek kırk altı kromozumlu yeni bir bireyin oluşmasına olanak sağlarlar.

Diyet ile yağ alımının sağlıklı genç erkek erişkindeki (19-30 yaş) sperm kalitesine etkisini daha iyi anlayabilmek için, Güney İspanya'daki erkeklerde trans yağ asidi alımı ve sperm kalitesi arasındaki ilişki incelenmiştir. İspanya'da da ABD'de olduğu gibi yağ içerikli kalori alınımındaki artışın gerçekleştiği aynı zaman içerisinde sperm kalitesinde düşüş gözlenmiştir. Çalışma sonunda Güney İspanya bölgesindeki genç erkeklerde trans yağ asidi alımının, kızartılmış, özellikle patates gibi gıdaların, toplam sperm sayısını olumsuz etkilediği, stearik asit alımının ise sperm motilitesine (hareket edebilme yeteneği) olumlu katkı yaptığı saptanmıştır. Ayrıca size bu çalışmanın çevirisini yapan kişinin son notunu da iletmek isterim: "Güncel bilgilerimize göre sperm parametreleri ve yağ asidi alımı arasındaki ilişki insanlarda ilk defa bildirilmektedir. İnfertilite (kısırlık) nedeniyle başvuran erkeklerde beslenme alışkanlıklarının da sorgulanması adına önemli bir çalışma olduğunu düşünmekteyiz."

Arjinin, pek çok hayvan ve bitki besiniyle alınabilen, yarı-esansiyel bir aminoasittir. Çalışmalarda 1-15 gr günlük kullanımı ile sperm sayısı

>10 milyon/ml olan subfertil (gebelik oluşturma kabiliyeti nispeten daha düşük) erkeklerde sperm parametrelerinde iyileşme bildirilmektedir.

Selenyum antioksidan kapasiteyi artıran eser elementtir. Günlük 100 mcg kullanımı ile sperm motilitesinde artış bildirilmiştir, kaynakları deniz ürünleri, böbrek, yürek ve diğer etlerdir. Glutasyon günlük 600 mcg kas içi kullanımı ile sperm kinetiğinde iyileşme, yapısında düzelme bildirilmiştir. Vücudun kendi ürettiği güçlü antioksidanlardan biri olan glutasyon, tüm organ ve dokuları serbest radikallerin neden olacağı zararlı etkilere karşı korur.

Destekleyici tedaviler arasında sperm canlandırıcıların olumlu etkisi gösterilmiştir. L-karnitin, asetil L-karnitin, selenyum, koenzim Q-10, vitamin C ve E, çinko ve folik asitten oluşan kombinasyon tedavisi, infertil erkekte sperm parametrelerini artırarak gebelik olasılığını artırmaktadır. Ayrıca antioksidan destek tedavisi spontan gebelik şansı isteyen veya ICSI (mikro-enjeksiyon) ile gebelik olasılığının artmasını isteyen çiftlerde de faydalıdır.

GELİŞMEKTE OLAN ÜLKELERDEKİ BESLENME YETERSİZLİĞİ BELİRTECİ: ÇİNKO (Zn)

Çinko üreme için önemlidir ve anemiyi önlemek için tek başına demir verilmesi çinko yetersizlik riskini artırabilmektedir. Çinko et ve deniz ürünlerinde bol miktarda bulunan bir mikro besindir. Kadınlarda çinko, cinsel gelişim, yumurtlama ve menstrüasyon döngüsünde rol oynar. Çinko eksikliğinin menstrüal döngüde anormalliğe yol açtığı görülmüştür. Son derece düşük çinko seviyeleri olan bireylere çinko takviyesi sonrası, bu kadınların normal menstrüasyon dönemini yaşadığı görülmüştür. Vitamin B ve çinkonun DNA sentezinde olan rolü dolayısı ile yumurta gelişiminde de önemli olduğu belirtilmektedir. Ayrıca testis gelişimi ve spermiogenezde yer alır. Günlük 400 mg çinko ile sperm parametrelerinde iyileşme görülmektedir.

GÜNEŞTEN GELEN MUCİZE: VİTAMİN D

B12 eksikliğinin infertilite üzerine olan etkisinin indirekt olarak folik asit defekti üzerinden ya da beraberinde metiyonin-homosistein sistemi yoluyla olduğu, genetik sistem üzerinden de etki yaptığı daha muhtemel görülmektedir. Bu etkilerin yalnızca gebelik başlamadan ve başladıktan sonra değil, yetişkin birey döneminde görülen bazı sistemik hastalıklar, metabolik bozukluklar ve nörolojik sistem bozukluklarında meydana getirdiği bildirilmektedir. Ancak kesin bilinen ise B vitamini eksikliğinde homosistein seviyeleri (kanda ölçülen bir aminoasit) artmakta ve bu da erken gebelik kayıplarına yol açmaktadır.

Güneşten gelen mucize Vitamin D!

Bilindiği üzere, D vitamininin %80-90'ı güneş ışığının etkisiyle ciltte üretilirken, geri kalanı beslenme yoluyla elde edilmektedir. Dahası çalışmalar D vitamini eksikliğinin jinekolojik ve obstetrik (doğum ve doğum sonrası) hastalıkların gelişiminde rol oynayabileceğini de göstermektedir. D vitamininin ultraviyole ışınlarıyla deride sentezlenen Vitamin D3 ve başlıca balık, süt ürünleri ve yumurta olmak üzere besinlerle alınan Vitamin D2 olmak üzere iki temel kaynağı vardır. D vitamini eksikliğinin infertiliteye sebep olan faktörler arasında yer alan endometriozis, polikistik over sendromu, uterin fibroidler, sperm kalitesi ve testosteron düzeyi ile ilişkili olduğu çalışmalarla ortaya çıkartılmıştır.

Sağlıklı nesiller için yapmamız gerekeni açıklamak çok basit "KENDİMİZE İYİ BAKMAK". Dile kolaydır ama uyguladığının kolay olduğunu söylemiyorum tabii ki.

KENDİMİZİ BİLDİK BİLELİ ALMAMIZ GEREKEN VİTAMİNLERDEN: B12

B12 eksikliğinin infertilite üzerine olan etkisinin indirekt olarak folik asit defekti üzerinden ya da beraberinde metiyonin-homosistein sistemi yoluyla olduğu, genetik sistem üzerinden de etki yaptığı daha muhtemel görülmektedir. Bu etkilerin yalnızca gebelik başlamadan ve başladıktan sonra değil, yetişkin birey döneminde görülen bazı sistemik hastalıklar, metabolik bozukluklar ve nörolojik sistem bozukluklarında meydana getirdiği bildirilmektedir. Ancak kesin bilinen ise B vitamini eksikliğinde homosistein seviyeleri (kanda ölçülen bir aminoasit) artmakta ve bu da erken gebelik kayıplarına yol açmaktadır.

FARKINDALIĞIN ÖNEM KAZANDIĞI NOKTA: PCOS

Günümüzde her on kadından birinde PCOS (polikistik over sendromu) görülmektedir. PCOS'lu kadınların %50-70'i diyabete kadar gidebilen insülin direncine sahiptir. Tabii ki PCOS sadece insülin direncine değil, beraberinde birçok sağlık problemine de neden olmaktadır. Bunlardan biri de infertilitedir. Seyrek gerçekleşen ya da hiç gerçekleşmeyen yumurtlama, PCOS'lu kadınlarda hamile kalma olasılığını azaltır. Beslenmenin yetersizliği bu durumu kötü etkileyebileceği gibi, beslenmede doğru tercihler yapmak olumlu yöne çevirebilir.

Sonuç olarak, beslenme konusu hayatımızın her alanında kenarda da olsa, önemli kalmaya devam ediyor. Ebeveynlerinizin beslenme şekli sizin oluşum veya yaşayış sürecinizin -olumlu/olumsuz- çok büyük bir kısmına etki ettiğini vurgulamak isterim. Sağlıklı nesiller için yapmamız gereken çok basit: "KENDİMİZE İYİ BAKMAK". Dile kolay ama uyguladığının kolay olduğunu söylemiyorum tabii ki. Mutlak suretle -varsa- vitamin/mineral eksikliklerimizi takip etmek, doktor ve beslenme uzmanı eşliğinde yeterli ve dengeli aralıkta kalmak, çabalamak gerekir sevgili okur. Var olun.

A T O 2



Burası Abbasağa'da yer alan ve içeride gördüğünüz ne varsa satın alabileceğiniz kahve dükkanı. İçeri girdiğinizde gördüğünüz afişte yer alan cümleler tüm olayın özeti aslında. ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓

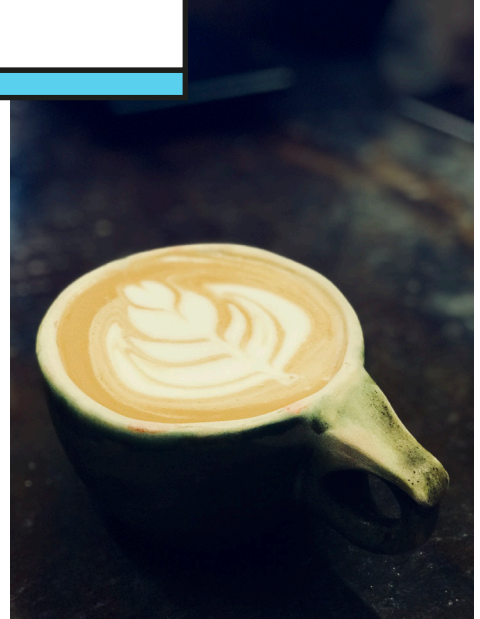
"Nasıl yani kahve içtiğim bardak satılık mı?

-Evet

Peki ya duvardaki tablolar?

-Her şey!"

Kahveler yalnızca damağınızda değil sunumunda kullandıkları tasarım bardaklar ile gözünüze de hitap ediyor. Sold, günün yorgunluğunu atmak ya da güne sıcak bir kahve ile başlamak isteyenler için doğru adres.



"Hafta Salıdan Başlar" mottosuyla yola çıktıkları Salı akşamı etkinliklerinin gerçekleştiği gizemli alt kattan yukarı doğru bir bakış burası. Siz de bu gizemli alt katı merak ediyorsanız, Sold Abba-sağa'ya bekleniyorsunuz.



İstanbul'un dört bir yanındaki atölyelerden gelen el yapımı tasarımlar yalnızca fotoğrafta gördüklerinizle sınırlı değil. Heykeller, yüzükler ve çantalar bunlardan sadece birkaçı.

Sold'da bir istisna olan "Hurt My Lips" isimli bu eser, satın alamayacağınız tek şey. Tamamlanması yaklaşık olarak 240 saat süren bu tablo tamamen el dokuması. Dünyanın en prestijli, çağdaş sanat müzayedesine Christie'ye kapak olan bu eseri görmek için adresi biliyorsunuz.



DÜNYADA DİYETİSYEN NE YAPAR? DÜNYADA DİYETİSYEN

Geçtiğimiz sayıda "Diyetisyen Nerde Ne Yapar" bölümümüz ile birbirinden farklı alanlarda çalışan 4 diyetisyenin kariyerleri hakkında bilgi sahibi olduktan sonra bu sayımızda sizin için sınırlarımızı genişlettik. İşte karşınızda dünyanın dört bir yanında yer alan diyetisyenlerin meslekleri hakkında söyledikleri!



Libby Rothscild MS, RD
instagram: @libbyroth

Diyetetik alanı çok hızlı geliyor. Amerika'da tüketicilerin beslenme bilimine ilgisi hiç bu kadar yoğun olmamıştı. Lisanslı diyetisyenler (Registered Dietitian-RD) kariyerlerini özel çalışmalara, yazılar yazmaya, toplumsal bilgilendirmelere, danışmanlık hizmetine, bireysel gelişime ve hatta mutfak işlerine yönlendirebiliyor.

Önceden diyetisyenler diyetetiğin yalnızca 3 alanında staj yapmak zorunda bırakılıyordu; beslenme hizmetleri, klinik beslenme ve toplum sağlığı beslenmesi. Bu beklenti son dönemlerde değişti. Günümüzde diyetisyenler bu medya üzerinden daha büyük kitlelere ulaşarak beslenme danışmanlığı hizmeti

vermeye başladılar. Amerika'da RD olmak için 3 adımdan oluşan bir süreç var. İlki, diyetetik alanında bir eğitimi tamamlamış olmak. Bu lisans eğitimi veya diplomalı spesifik bir eğitim programı olabilir. İkincisi, bu alanda bir staj programına başvurmak ve kabul almak. Üçüncüsü ise staj çerçevesindeki kurs, görev ve testleri tamamlamak. Sonrasında ulusal çaptaki kurul sınavına girmeniz ve bu sınavı geçmeniz gerekiyor. Bunun sonucunda ise RD ünvanına sahip oluyorsunuz.

Ben şu anda Güney Bronx, New York'ta yeterli sağlık hizmeti alamayan hasta popülasyonu için diyetisyenlik yapıyorum. Ek olarak 1199 Birliği'nde fakülte konuşmacısıyım ve "Eat Real" aracılığı ile restoranlara danışmanlık hizmeti de veriyorum.

Tıp fakültesi öğrencilerine, pediatri ve diş hekimliği stajyerlerine beslenme eğitimleri veriyorum. Aynı zamanda pediatri stajyerleri için Amerikan Pediatri Kurumu'nun hedeflerini ele alan beslenme ile ilişkili bir müfredat geliştirmekteyim. Toplum içinde ve medikal uygulama süreçlerinde beslenme eğitimi farkındalığını desteklemek adına danışmanlık, okutmanlık ve içerik üreticiliği hizmetleri de vermekteyim. Beslenme eğitimlerinin düzenlenmesinde çok olumlu sonuçlarla karşılaştım. Ulusal ve uluslararası beslenme uzmanlarının beslenme bilimi konusunda olumlu, tutarlı ve kanıta dayalı mesajlar verebilmelerine yardımcı olmak için bir dersin oluşturulmasına ortaklık ettim. Bu ders ise Instagram'da büyümeye özgü stratejileri ve markalaşmayı ele alıyor.

Mohamad Attieh

instagram: @moe.atieh

Ürdün'de diyetisyenler grup veya birey bazında farklı yaşlardan farklı hastalar ile çalışır. Diyetisyenlerin temel amacının sağlık önerilerinde bulunmak ve sağlıklı beslenmeye teşvik etmek olduğunu söyleyebilirim. Toplumu bilinçlendirmek adına okullarda ve şirketlerde sağlıklı beslenme düzenleri üzerinde sunumlar yapıyor ve bunlar üzerine raporlar hazırlıyoruz. Toplumda vermiş olduğumuz sağlık hizmetlerini arttırabilmek ve temel ihtiyaçları saptayabilmek amaçlı çalışmalar yapıyor ve bunları gerekli makamlara ulaştırıyoruz. Hastanelerde ise multi-disipliner ekibin bir parçasıyız. Hastaların iyiliği için tüm sağlık profesyonellerinin birlikte çalışması gerektiğinin inancındayız. Spor salonlarında da yine aynı şekilde

sağlık profesyonelleri ile birlikte çalışma yürütmekteyiz. Ürdün'de diyetisyenler, Beslenme veya Beslenme ve Gıda Teknolojileri bölümünden mezun olup diyetisyenlik mesleğini icra edebilmek adına gerekli sertifikaları sağlayabilmek için Sağlık Bakanlığı'na başvururlar. Sertifikaları aldıktan sonra ise çalışmaya hak kazanırlar. Ben tecrübelerime dayanarak söyleyebilirim ki bu durum kurumdan kuruma değişiklik gösteriyor. Örneğin Ürdün'de bir diyetisyen mezun olur olmaz, tecrübe aranmaksızın, bir hastanede veya spor salonunda işe başlayabiliyor. Öte yandan bu kişi kendi kliniğini açmak istediğinde ise mezun olduktan sonra 5 yıl veya yüksek lisansı tamamladıktan sonra 3 yıllık bir iş tecrübesine sahip olması gerekiyor. Üstelik bu tecrübenin hastane veya diyet merkezinde olma zorunluluğu var.



Nathan Baldwin APD, AN

instagram: @dudefoodhealth

Ben Queensland Üniversitesi Diyetetik yüksek lisans bölümünden mezun bir diyetisyenim. Burada lisanslı bir diyetisyen (Accredited Practicing Dietitian -APD) olabilmek için Beslenme Terapisi, Klinik Beslenme, Yemek Servisi ve Hastane Yerleşimi, Toplum Beslenmesi ve Endüstriyel Projeler gibi birçok dersi tamamlamam gerekti. Üniversiteye ek olarak deneyimimi ve meslek tatminimi arttırmak adına her hafta birkaç saatimi diyetisyenlerin yanında gönüllü çalışarak geçirdim. Şu anda epigenetik üzerine özelleşmiş çok ileri görüşlü bir özel muayenehanede çalışıyorum. Burada hasta davranışı, çevre ve gıdaya özgü etkileşimler gibi hastanın sonuçlarını büyük ölçüde iyileştirebilecek olağanüstü

bilgileri sağlayan epigenetik araçları nasıl kullanacağımı öğrendim. Bu yöntemle hasta ile nasıl iletişim kuracağımın bilgisini onların beyin fizyolojisi ve gelişimine bağlı olarak edinebiliyorum. Bu sayede danışanlar ile kullanacağım dili ve ses tonumu ayarlayıp hem iletişimimize hem de hastanın motivasyonuna katkı sağlayabiliyorum. Çalıştığım yerde her an yeni şeyler öğrenmem, araştırmalar yapmam ve kendimi güncel tutmam gerekiyor. Bu pozisyon için gerçekten çok müteşekkirim. İnanıyorum ki her diyetetik öğrencisi çok seveceği bir iş ile mezun olacak. Önce de belirttiğim gibi öğrencilerin gönüllü olarak diyetisyenlerin yanında çalışması taraftarıyım. Bu tipik bir öğrenci olmanın ötesinde, yeteneklerini geliştirmelerinin ve onları muhteşem liderler yapmanın kilit noktasıdır. Çoğu zaman öğrencilikten iş hayatına geçiş göz korkutucu olabilir. Gözlerinizi, kulaklarınızı ve aklınızı çevrenizdeki diyetetik dünyasına açın! Aklınıza koyduğunuz şeyi başarabilmek inanılmaz derecede özgürleştirici bir duygudur. Bunun ilk adımı ise yeni bir şeyler denemektir.



Andy De Santis RD, MPH
instagram: @andytherd

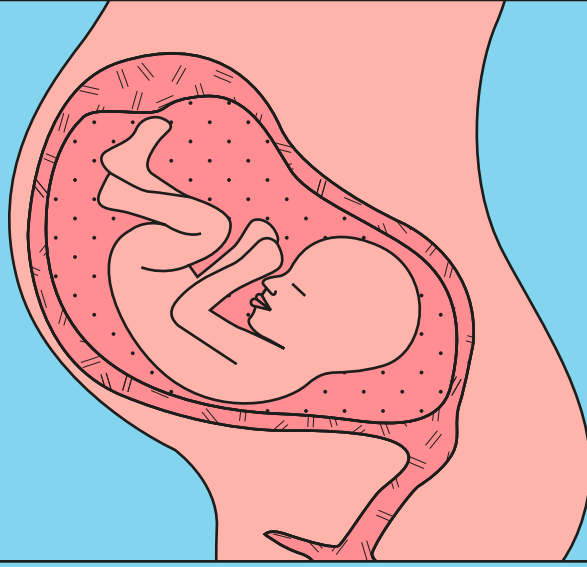
Kanada'da diyetisyenlerin birçok farklı rolü var. Genelde diyetisyenleri bir hastane veya sağlık merkezinde, ulusal sağlık sigortası kapsamında çalışır bulursunuz. Kanada'da herkesin ücretsiz sağlık hizmetine erişim şansı vardır ve doktorlar sizi sağlık merkezlerindeki diyetisyenlere yönlendirebilir. Hastanelerde çalışan diyetisyenler ise yatarak veya ayakta tedavi gören hastalarla ilgilenebilirler.

Ben kişisel olarak standart sağlık sisteminin dışında, kendi özel çalışmamı yürütüyorum. Birçok Kanadalının ücretsiz sağlık hizmetine ek olarak işverenleri aracılığıyla genişletilmiş sağlık sigortaları karşılanıyor. Çoğu sağlıklı insan da doktor yönlendirmesi olmadan daha sağlıklı yaşamının yolunu öğrenmek adına diyetisyenlere başvuruyor. Benim kendi kliniğimde ağırladığım danışanlar da genelde bu tip insanlar. Ben, insanların sağlık alanına ilgisi arttıkça ve iş-

verenlerini hizmet ücretimizi karşılamaya teşvik ettikleri sürece özel çalışma icra eden diyetisyenlerin daha da başarılı olacağına inanıyorum. Diyetisyenlerin başka birçok rolü var. Daha sağlıklı ürünler üretilmesi ve tüketicilerin belli başlı ürünlerin sağlığa faydalarını anlamaları için büyük şirketlerle çalışan diyetisyenlerin sayısı gitgide artıyor. Birçok diyetisyen de toplum sağlığı üzerine çalışıyor ve popülasyonu daha sağlıklı besin seçimleri yapmak üzere eğitip bilinçlendirmeye odaklanmış durumdadır.

Kanada'da bir diyetisyen olabilmek için Gıda ve Beslenme alanında 4 yıllık özel bir programı bitirmeniz ve buna ek olarak genelde 2 yıllık bir yüksek lisans programını tamamlamanız veya 1 yıllık bir staj yapmanız gerekiyor. Ben kişisel olarak 2 yıllık yüksek lisans programı tamamlayıp Toplum Sağlığı Beslenmesi üzerine yüksek lisans diploması aldım. Bu program süresince bir klinik hastane ortamında ve Kanada Diyabet Birliği gibi büyük kuruluşlarda da çalışma fırsatı elde ettim.

RAHİMDEN GELEN SAĞLIK



BEGÜM AY KANTARCI

begumay.kantarci@stu.bahcesehir.edu.tr

Kültür, din, dil, ırk kavramlarını hepimiz duymuşuzdur. İnsanları sınıflara ayıran bu kavramların aksine aslında dünyanın her neresinde olursak olalım hepimiz aynı yaşam döngüsünden geçiyoruz. Seçimini kendimizin yapamadığı bir ailenin içerisinde gözlerimizi açıyor, önce minik adımlarla dünyayı öğrenmeye başlıyor ardından benliğimizi keşfediyor, gelişiyor, öğreniyor, öğretiyor ve eğer ki şanslı isek de kendimizden izler bırakarak dünyaya veda ediyoruz. Tüm bunlar olup biterken farklı hayatlar birbirleri ile kesişiyor ve bu kesişimler her nasılsa hayatımızı biçimlendiren, ona form ve özellik kazandıran etkenlere dönüşüyor. Aldığımız kararlar, düşüncelerimiz, hayat tarzlarımız kısacası bizi biz yapan her şey yanımızda bulunan insanları da etkiliyor. Bazen bu gerçeği ihmal ediyor ve bencilce davranıp kararlarımızı sadece kendimiz için alıyoruz. Peki, yanlış verilmiş bir kararın, "başka birinin" hayatında geri dönüşümsüz bir iz bırakabileceğini, hatta bu

"biri"nin, bakımından sizin sorumlu olduğunuz, savunmasız bir bebek olduğunu bilerseniz, bu konuda daha özenli davranır mıydınız? Aklınızdan "tabii ki evet" diye geçirseniz de hala dünya üzerinde birçok yerde anne adayları tarafından yapılan beslenme hataları, bebeklerin doğum sonrasında düzeltilemeyen engellerle dünyaya gelmesine sebep oluyor. Nedir bu annelik? Kolay bir şey olmadığı kesin. Döllenmenin ardından kadının vücudunda süregelen fizyolojik, metabolik, hormonal ve psikolojik değişiklikler sadece bir başlangıç. Tüm bunlara ek olarak duygusal bağlanmanın oluşması da bizi "annelik" kavramına götürür. Konsepsiyon yani döllenme ile birlikte annenin vücudunda mucize başlar ve zigotun gözle görülemeyecek kadar küçük bir hücreden insan formuna doğru evrimleşmesi 36-40 hafta içerisinde gerçekleşir. Bu süreçte akillara gelen ilk şey ise "sağlık"tır. Aslında kültürümüze bakıldığında birçok konu için sağlık kavramı diğer etmenlerden daha üsttedir.

Bunu "sağlık olsun", "canın sağ olsun" gibi sözlerimizden de anlayabiliriz. Peki, gebelik süreci boyunca bebeğin sağlığı neye bağlıdır? Elbette ki bu konuda ailemizden aldığımız genler önem arz eder; fakat çevresel faktörler de azımsanmayacak kadar değerlidir. Çevresel faktörler arasında da en önemlisi şüphesiz beslenmedir. Prekonsepsiyonel yani döllenme öncesindeki dönemde ve döllenme sonrasındaki gebelik sürecinde annenin beslenmesine dikkat etmesi hem bebeğin hem de kendi sağlığının korunması için gereklidir. Artık kadının vücudunda başka bir canlı daha yaşam sürmeye başladığından dolayı enerji ve besin ögesi gereksinimleri önceki dönemlere göre çok daha farklı olur.

Bebek ile anne arasındaki kordon "hayat bağı" olarak da bilinen plasentadır. Plasenta sayesinde anne, bebeğin gelişimi için gerekli olan besin öğelerinin, bağışıklık sistemi için antikörlerin ve kanının temizlenmesi için oksijenin gönderimini yaparken; bebeğe hastalık etkeni taşıyan mikroorganizmaların geçişine engel olur. Bu durum aslında anneliğin korumacı iç güdüsünün fizyolojik bir yansımasıdır. Gebelik süreci boyunca bebek, büyüyüp gelişebilmek için her türlü besin ihtiyacında anneyi yoklar. Eğer anne bu ihtiyaçları karşılayabilecek oranda beslenmezse sıra annenin mevcut depolarının kapısının çalınması gerekir. Peki,

ya orası da boş ise? O zaman bu durumun pek de iyi sonuçlanmayacağı alarmini vermek gerekir. Prematüre bebek doğumları, gelişim gerilikleri, fiziksel anormallikler, maternal morbidite ve mortalite ortaya çıkabilecek sonuçlardan sadece birkaçıdır. Gebelik sürecinde bebeğin temin edemediği besin öğeleri doğumdan sonra takviye edilse de beyinde gerçekleşmiş olan biyokimyasal farklılıkların önüne geçilemez. Yani bu dönemde annenin vücudunda besin öğelerinin eksik veya yetersiz olması bebeğe kalıcı zararlar verebilir. Sık yapılan doğumlar veya iki doğum arasındaki boşluğun 2 yıldan az olması besin yetersizlikleri için risk faktörüdür. Doğumun ardından annenin vücudunun yenilenmesi depolarının tekrar doldurulması için zamana ihtiyaç vardır. Bu durumun es geçilmesi ise ikinci bebeği şanssız kılar.

Gebelik süresince annenin bağışıklık durumu ve hastalıklara karşı dayanıklı olması da bebek için önemlidir. Besin ögesi yetersizlikleri annenin bağışıklık sistemini baskılayabilir ve bu da annenin hastalıklara açık hale gelmesine dolayısı ile bebeğin hastalık etkine veya bunun ortaya çıkaracağı komplikasyonlara maruz kalmasına neden olabilir.

Sık yapılan doğumlar veya iki doğum arasındaki boşluğun 2 yıldan az olması besin yetersizlikleri için risk faktörüdür.

Dünya üzerinde birçok yerde anne adayları tarafından yapılan beslenme hataları, bebeklerin doğum sonrasında düzeltilemeyen engellerle dünyaya gelmesine sebep oluyor.

Örneğin gebeliğin ilk 3 ayında annenin kızamıkçık geçirmesi bebekte katarakt, kalp yetmezliği, sağırılık ve zekâ geriliği gibi sıkıntılara yol açabildiği saptanmıştır. Annenin bu dönemde bağışıklık sistemini güçlü tutacak şekilde beslenmesi gerekmektedir.

Her vitamin ve mineral anne ve bebek üzerinde farklı etkilere sahiptir. O zaman tüm bu bilgiler ışığında gidip bir multi-vitamin alalım ve tüm kötü ihtimallerden kurtulalım mı? Hayır! Her bireyde olduğu gibi gebelerde de öncelikle amaç kişiye özgü besin ögesi eksikliklerini saptamaktır. Bu eksikliklerin kapatılabilmesi için ilk hedef beslenme planının açığı kapatmaya yönelik şekillendirilmesidir; eğer bu beslenme planı yeterli gelmiyorsa gıda takviyeleri yani suplemanlara başvurulması gerekir. Suplemanlar derken de her yerde reklamını görebildiğimiz multi-vitaminlerden bahsetmiyorum. "Kişiye özgülük" yine bu noktada değinilmesi gereken bir konudur.

Multi-vitaminler onlarca besin ögesini bir kapsülün içerisine sığdırır, içerisinden istediğiniz kombinasyonu elde etmeniz ise mümkün değildir. Peki, sizin bir vitamene eksikliğiniz varken diğerine yoksa, o zaman fazladan destek almanıza gerek var mı? Vitamin-mineral destekleri her ne kadar masum görünse de aslında dikkatli kullanılması gereken suplemanlardır. Aksi halde vücudunuza fazla gelen miktarlar toksik etki yapabilir ve istenmeyen sonuçlar doğurabilir.

Bebek sahibi olmak, bir canlıya hayat vermek, gelişimini tamamlayıncaya kadar ona ev sahipliği yapmak spontane gerçekleşmemesi gereken bir şeydir. Zamanında gerekli testlerin yaptırılması, kontrollerin ihmal edilmemesi, beslenme planına dikkat edilmesi, gerekli gıda takviyelerinin alınması adını bile bilmediğiniz birçok hastalıktan bebeğinizi korumak için ilk adım olabilir. Bu süreç boyunca annenin vücudundaki eksikliklerin saptanması ve yerine konulması için mutlaka sağlık profesyonellerine danışmak gerekir. Unutulmamalıdır ki sağlıklı anne sağlıklı bebek demektir.



İDEAL SAĞLIK YOLUNDA “WELLNESS” TRENDİ

ALARA KERİMLER
kerimler-alara@hotmail.com
/Yeditepe Üniversitesi/

“İdeal sağlık nedir, nasıl kazanılır? Kendinizi sağlıklı hissediyor musunuz? Son günlerde keyfiniz yerinde mi?” diye sorsam neleri düşünerek cevap verirsiniz? Hastalığınız olup olmadığını mı düşünürsünüz, ruh halinizi mi değerlendirirsiniz, fiziksel kuvvetinizi mi test edersiniz yoksa rotayı ilişkilerinize mi çevirirsiniz? Sağlıklı olmanın tanımı yıllarca tartışıldı, değiştirildi, bir kalıba oturtulmaya çalışıldı. En sonunda bir sonuca varıldı. Sağlık, günümüzde, sadece hastalık ve sakatlığın olmayışı değil bununla beraber bedence, ruhça ve sosyal yönden tam bir iyilik hali olarak tanımlandı. Tanım öğrenilip sorular tekrarlandıkça sağlıklı hissedenlerin sayısı birer birer azaldı, daha sağlıklı bir yaşam sürme farkındalığı ile buna ulaşma yolunda “wellness” doğdu. Wellness sağlıksız yanımızın üzerine gitmeyi “daha sağlıklı” olmak, potansiyelimizi fark edip neler yapabileceğimizi öğrenmek istemeyi “farkındalık” kabul etti ve neyi, ne kadar, nasıl yapacağımızı “kararlar” olarak tanımlarken süreci de “gelişimin daima mümkün olması” olarak belirtti. Wellness, kendinin farkına varmakla başlayıp ruh-beden-beyni 8 boyutta harmanlayarak ideal sağlığa ulaşmaktır.

Sağlıklı mısınız soruma “hayır” yanıtıyla devam edenler, haydi, sağlıksız olduğunuzu düşündüğünüz yanınız için bir de beraber bakalım.

FİZİKSEL WELLNESS

Sağlıklı bir beden, dengeli ve düzenli bir beslenme, zararlı alışkanlıklardan kaçınma, devam eden bir egzersiz, kaliteli bir uyku ile kazanılırken ihtiyaç duyulduğunda tıbbi bir destek almakla korunur. Fiziksel wellnesse giden yol kendimizi korumamızdan, tahlillerimizi düzenli yaptırmamızdan, sürdürülebilir bir egzersiz seçmemizden, porsiyonlarımızda kontrol sahibi olmamızdan ve kaliteli dinlenmemizden geçer.

SOSYAL WELLNESS

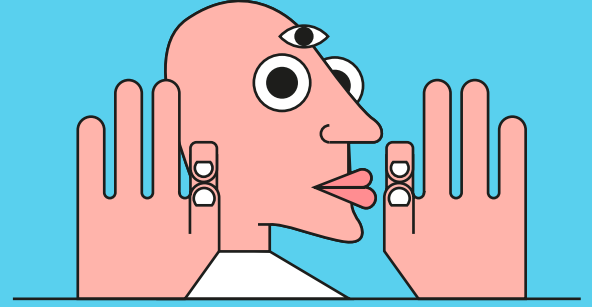
Toplumsal boyuttur, iyi iletişim kurabilme becerisi üzerine şekillenir. Sadece bireysel değildir, içinde bulunduğun çevreyi de etkili bir iletişime dahil etmeyi istemek ve bu doğrultuda teşvik etmektir. Karşılıklı uyumu yakalamayı istemektir. Kendimize ve başkalarına saygı duyarak kazanılır. Konuşmayı, aktifiği, toplumun bir parçası olabilmeyi sevmektir. Sosyal olayların farkında olabilmektir.

DUYGUSAL WELLNESS

Kendimizin, ne istediğimizin, sınırlarımızın farkında olup kabullenmemizdir. Bu süreç ne kadar coşuklu ve iyimser olduğumuz ile değerlendirilir. Duygu ve davranışları farkındalıklara uyum sağlayacak yönde yönetebilmekle kazanılır. Stresi kontrol edebilmeyi, başarı ve başarısızlıkları yönetebilmeyi, farklı perspektiflere sahip olabilmeyi, risk alıp sonuçları ile karşılaşabilmeyi gerektirir. Baş edilemeyen durumlarda da yardıma açık olabilmektir. Meditasyon iyi bir kazanım yöntemidir.

SPİRİTÜEL WELLNESS

Yaşamımızı anlamlandırabilmeyi, neden var olduğumuzun farkında olabilmemizi yani iç dünyamız ile dış gerçeklik arasında köprü kurabilmeyi gerektirir. Köprü kurarken denge önemlidir. Bizi mutlu edeni fark edip kendimize onu yapabileme özgürlüğü tanımakla başlar. Sevgi ve umut solumaktır. Kişiseldir, net sınırlar ile çerçeveleyemeyiz.



MESLEKİ WELLNESS

İş yaşamında sağlıklı çalışma performansı sergilemek, keyif + mutluluk + başarıyı bir arada yönetebilme becerisidir. Sürekli daha iyisine ulaşma tutkusunu diğer bireyler ile uyum içerisinde gerçekleştirebilmektir. Yeni girişimlerde bulunarak, konunun/işin profesyonellerini dinleyerek, onlara ulaşarak, onlarla iletişim halinde kalarak sürdürülür. Kariyer planlama, kişisel markalaşma vb. eğitimler alıp elindeki kaynakları yönetebilmeyi öğrenerek kazanılır.

ENTELEKTÜEL WELLNESS

Aklı kullanabilmektir. Bu doğrultuda yaratıcı ve rasyonel düşünebilmektir. Yeniliğe açık olup daima yenilik yolunda ilerlemeye hevesli olmaktır. Öğrenilenleri yapabileceğimizi bilip daha fazlası için fırsatlar yaratmayı istemektir. Motivasyon dolu olup sürekli bilgi arayışı sürecine girmektir. Okumakla, hobiler edinmekle, bilmediğimiz konuları izleyip dinlemekle, workshoplara katılımlar ile geliştirilebilir.

MULTİKÜLTÜREL WELLNESS

Kendi kültürümüzü bildikten sonra farklı kültürleri öğrenmek, farklılıklara saygı duyabilmektir. Farklılıkları sevmek, denemeye açık olmaktır. Farklı kültürleri ziyaret ederek, farklı kültürlerden bireylerle iletişim kurarak geliştirebileceğimiz boyuttur.

ÇEVRESEL WELLNESS

Doğanın ne kadar farkında olduğumuzdur. Temiz ve güvenli çevre bilinci ve bu doğrultuda çözüm arayışı içerisinde olmaktır. Çevrenin bizim, bizim ise çevrenin üzerinde bıraktığımız etkinin farkına varmaktır. İyi bir uyum gerektirir. Dünya ve kaynaklarına sahip çıkarak, geri dönüşümü öğrenip uygulatarak desteklenir.

Sözüm "hayır" cılara, her boyut hakkında fikir sahibi olmak her birini arzularıp cevaplarınızı "evet" e çekmeniz için sizi dürtmedi mi? Öyleyse bekleme-
yin, harekete geçin. Geleceğinizde bugünüze teşekkür edecek nedenleri-
niz olsun. **WELLNESS İLE TANIŞIN**, sağlıklı kalın.

Zincirin 3 Temel Halkası:

BESLENME

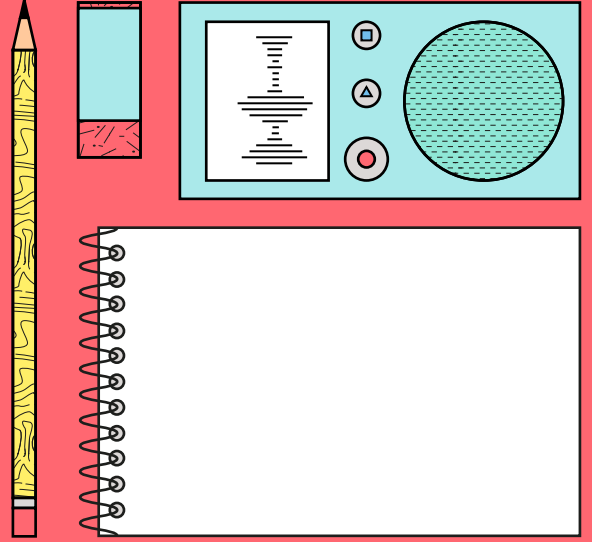
PSİKOLOJİ

SPOR

Diyetisyen, psikolog ve sporcu kimlikleri ile Pırıl Şenol Duru sağlıklı yaşama çok yönlü bakış açısını bizlerle paylaşıyor. 3 temel halkanın Pırıl Hanım'ın kariyerindeki izleri ve birbiri ile ilişkisinin ayrıntıları bu röportaj ile karşınızda...

Merhaba Pırıl Hanım, bize biraz kendinizden bahsedebilir misiniz?

Merhaba benim adım Meltem Pırıl Şenol Duru. Diyetisyen ve Psikoloğum. Yeditepe Üniversitesinden mezunum. Çift anadal programı ile Beslenme ve Diyetetik ve Psikoloji Bölümlerini okudum. Neredeyse tüm eğitim hayatım boyunca olduğu gibi üniversitede de hem atletik hem de başarı bursu ile okudum. Yine aynı okulda Beslenme bölümünde yüksek lisans yaptım. Muhtemelen siz bu satırları okurken tez savunmamı yapmış ve mezun olmuş olacağım. "PIRILLA" adında bir danışmanlık şirketim var. Hem bireysel hem de kurumsal beslenme ve hayat kalitesi danışmanlığı veriyorum. Bu yolda bana destek olan çözüm ortağı spor eğitmenleri, klinik psikologlar hatta şefler var. Bunun dışında eski bir milli basketbolcuyum.



Beslenme ve Diyetetik bölümünün yanında üniversitenizde ikinci bir anadal okuyarak hem Diyetisyen hem de Psikolog oldunuz. Peki neden Psikoloji?

Tesadüfi bir şekilde. Beslenme okuduğum ilk sene zorunlu bir Psikoloji dersimiz vardı. Antrenman saatlerim sebebiyle bu giriş dersini bölümümüz için açılan ders saatinde değil de Psikoloji Bölümü okuyanlarla birlikte almak durumunda kaldım. Dersi aldığım hocam, Sevgili Mari İto benim bu alana olan bakış açımı oldukça olumlu etkiledi. Her birey gibi ben de insan davranışını ve etkilerini çok ilgi çekici buluyordum. Sonra özellikle bu yarım dönemlik zamanda okumaya başlayınca Beslenme ve Psikolojinin de etkileri beni çok etkiledi. O sene ortalamamı yüksek tutup sadece benim okulumun değil, YÖK'ün tüm yüksek eğitim kurumlarında hak verdiği çift anadal programına başlamak için başvurudum. O dönem böyle bir denklik bizim okulumuzda yoktu. Heyecanlı ve yoğun bir mülakat, prosedür ve nicesi sonucunda ortalamam sayesinde burslu olarak iki bölümü okumaya başladım.

Eğitim hayatınızda bir yurtdışı tecrübesi yaşadınız. Aldığınız eğitimden ve size kazandırdıklarından bahsedermisiniz?

Bu yurtdışı tecrübesi de aslında Psikoloji ile ilgili. Yayınlarını takip ettiğim Joachim Westenhöffer, beslenme ve psikoloji alanında yıllardır çalışma yapan bir doktordu. Bir şekilde kendisiyle çalışmak, ders almak ve bilgi edinmek istedim. Bulunduğu okula Erasmusa gittim, uzun zamandır Almanya'da yaşayan Türklerin yeme davranışı üzerinde bir çalışma yaptığını biliyordum. 3 ay daha fazla kalıp bu çalışmasına araştırmacı olarak dahil oldum. Benim için büyük bir deneyimdi. Bunun dışında üniversite okuduğum yıllardan şimdiye kadar sporcu beslenmesiyle ilgili seminerlere katıldım ve hala da katılmaktayım. Bunları eğitim programı olarak tabii ki sayamayız ama benim için büyük bir vizyon diyebilirim.

İçinde bulunduğumuz kültürün beslenmemize ve psikolojimize etkileri sizce nelerdir?

Tabii ki her toplum gibi biz de olumlu ve olumsuz şekilde etkileniyoruz. Fazla ısrar, çocukluk ve gebelik dönemlerinden eksik kalır algısı gibi birçok dezavantajı olsa da hem besin çeşitliliği hem de toplum ve paylaşım kavramları çok gelişmiş olan bir toplumuz. Yeme davranışımıza olumlu ya da olumsuz birçok etkisi var ama ben bu anlamda daha da bilinçlendiğimizi düşünüyorum.

Verdiğim danışmanlık-taki asıl hedefim kişinin sağlıklı beslenme kültürü kazanması bu yüzden beden ağırlık denetimi sürecinde beslenme eğitimi de veriyorum.

Herkes üniversite okurken gelecek için bazı hayaller kurar. Bu dönemde sizin hayaliniz neydi?

Benim hayalim her zaman mutlu olduğum şeyi yapmaktı. Tabii ki insanların sağlıklarına olumlu etkiler yaratmak harika bir duygu fakat mesleki anlamda benim en büyük hayalim hep mutlu olduğum işi yapmaktı. Öyle de oldu. Bazen çok kolay ama angarya olan işleri yapmayı hiç istemeyiz. Bazen de çok zor olan işlerle günlerce, aylarca, yıllarca uğraşmak bize zor gelmez. Bunun sırrı bence sevdiğin şeyi yapmak. Ailemin bana öğrettiği bir şeydir. Bu kadar farklı alanı bir noktada birleştirmemin sebebi de bu. Zor mu, kesinlikle zor. Yorulmuyor muyum, kesinlikle evet fakat çok mutluyum bu yüzden de bu durumlar hiç sorun değil.

Kurduğunuz hayaller ne ölçüde gerçekleşti? Siz hayallerinizi gerçekleştirmek için neler yaptınız?

Mutlu olmanın daha derinlerine inerek insanlara bir şey katmaktan bahsedebiliriz. Bu herhangi bir şey olabilir. En iyi bildiğiniz şey olursa hem daha kolay hem de daha keyifli olur. Okulu, okumayı ve öğrenmeyi hep çok seven biri oldum. Akademik anlamda kurduğum hayaller değil ama hedeflerime hep ulaştım diyebilirim. Profesyonel anlamda da bence iyi bir yoldayım. Hayaller harikadır. Gerçekleşmeleri için bir aksiyon almanız gerekir. Ben de hep öyle yaptım. İlk aksiyonlarım her zaman beni hedefe götürmedi ama yolda öğrendiklerim müthişti ve her zaman denemeye devam ettim. Hayatta çaresi olmayan çok az şey var. Yeter ki gerçekten iste.

Diyetisyen, psikolog ve profesyonel bir sporcu olarak Beslenme Psikoloji ve Egzersiz üçlüsü arasında nasıl bir ilişki olduğunu düşünüyorsunuz?

Bunları ayırmak bence çok güç. Oldukça da genel bir soru ama tabii ki güçlü bir ilişki var. Bu egzersizi nasıl yaptığınızla alakalı. Profesyonel mi yoksa sadece sağlıklı yaşam için mi vs. Psikolojiye gelince, bu bir davranış bilimi. Duygu, düşünce ve davranışlarımız tabii ki besinlerle ilişkili fakat durum psikolojim iyi ya da kötü demekten çok daha fazla.

**DO
WHAT
YOU
LOVE
EVERY
DAY!**



Şimdilerde kendinize ait Beslenme Danışmanlığı ve Hayat Kalitesi Yönetimi merkeziniz olan Pırilla'yı kurdunuz. Peki bir danışan Pırıl'la hedefine nasıl ulaşıyor?

Web sitesinde de adım adım süreçler var tabii ama her danışanın kendi hedefleri var. Sadece kilo vermek için danışmıyor. Genel bir farkındalık yaratma hedefindeyim. Verdiğim danışmanlıktaki en büyük hedef kişinin sağlıklı bir beslenme kültürü kazanması. Bu yüzden beden ağırlığı denetimi sürecinde bir beslenme eğitimi veriyorum. Oldukça zaman alan ve takım olarak çalışmamız gereken bir süreç oluyor fakat geri dönüş olarak uzun vadede kalıcı çözümler sağlanıyor. Yüz yüze ve online danışmanlık veriyorum. Yaptığım her şeyin bilimsel bir temele dayanması yine benim inandığım bir parçam. Bu amaçla yüksek lisans tezimde online ve yüz yüze danışmanlık alan bireylerin beden ağırlığı denetimi sürecini ve davranış değişikliklerini inceledim. Öğrenmek ve gelişmek hiçbir zaman bitmiyor. Şu an her şey yolunda ama her bireyin sürecine uygun, kendi donanımıyla, yetmezse çözüm ortağı uzmanlarla kolektif yaklaşıyorum. Ben geliştikçe, Pırilla da gelişecek. Buna inanıyorum.

Sizce duygusal açlık ve fiziksel açlık durumunun farkına varılıyor olması sağlıklı beslenme düzeni ve sürdürülebilirlik kavramlarını nasıl etkiler?

Farkındalık her şeyde var. Duygusal açlık diye bir kavramı çok ayırıştırmak anlam karmaşasına sebebiyet veriyor. Yeme davranışı kavram olarak zaten duygusal bir hareket. Farkındalıkla kişinin konuşmaya ya da değiştirmeye çekindiği olaya dönmesi gerekiyor. Mesela sınav stresinden yemek yediğini dile getiren birine öncesi ve sonrasında hissettikleri, amacı ya da yaptığı eylemin gerçekten işe yarayıp yaramadığıyla ilgili bir muhasebe bu. Sürdürülebilirlik anlamında tabii ki ana problem çözülünce ki çoğu zaman yerine başka bir şey konularak çözülen bu durumlarda sonuç çok daha sağlıklı, konforlu ve uzun soluklu oluyor. Bu bir kerede olacak bir şey değil. Her şeyde olduğu gibi kişinin bu durumu değiştirme arzusu, pratik etmesi ve kendi içinde çözümlenmesi için bir zamana ihtiyaç var.

Geçtiğimiz dönemde "All In A Weekend by Pırilla" isimli bir etkinlik düzenlediniz. Düzenlediğiniz etkinliğin amacı neydi ve geri dönüşler nasıl oldu?

Harikaydı. PIRILLA'nın vizyon ve misyonunun kısa bir özeti idi. Çok kısa zamanda bir yenisini yapacağız. Eğitim ekibi olarak oldukça kalabalığız ve ortak zaman planlamak gerçekten güç fakat herkes işinin profesyoneli. Gerçekten hem birbirimize hem de katılan bireylere çok şey kattı diyebilirim.

Sosyal medya benim için bir araç ve ben bir sağlık profesyoneliyim. Doğru ve işlevsel bilgiler paylaşmayı tercih ediyorum. Buna ihtiyacı olan gruba ulaşmayı hedefliyorum.

Beden aşağılama (Body Shaming) konusu en çok üzerinde durduğunuz konulardan biri. Bu konuya olan bakış açınız nedir? Çözüm olarak ne öneriyorsunuz?

Sosyal medya ne yazık ki çok tehlikeli bir alan. Birçok şey için harika şeyler yaratırken, kaş yaparken göz de çıkarabiliyor. Bedenlerini oldukları gibi sevmeleri için önce kendini sevmeleri gerekiyor insanların. 10 kilo öncesinde kendisini sevmiyorsa, emin olun 10 kilo verdikten sonra da sevmeyecek. Bu sefer kilo değil başka bir şeyi beğenmeyecek. Her insanın harika, farklı özellikleri var. Bunları fark etmesi gerekiyor. Bodyshaming'in en iyi durdurma değil ama azaltma yöntemi ve bence düşündüğünü kendini korumak adına açıkça ifade etmek. Bundan çekinen insanlara söylemek istediğim, bunu size yapan insanlar hiç çekinmeden ve üşenmeden çoğu zaman gidip sahte bir hesaptan size bunları yazıyorken siz neden kendi bedeninizi ifade etmekten çekinesiniz ki diyebilirim.

Sosyal medyayı en aktif kullanan diyetisyenlerden birisiniz. @gununsalatasi hesabından @simdipirilla hesabına geçişinizin üzerinden uzun zaman geçmemesine rağmen istikrarlı bir başarı gösteriyorsunuz. Sosyal medyadaki başarınızı neye borçlusunuz?

Açıkçası bu sosyal medya başarısını ne ile ölçtüğünüze bağlı. Sosyal medyada fazla takipçiniz olması, çok beğeni almanız başarı ölçütü. Ben bu anlamda çok çok iyi olduğumu düşünmüyorum. Zaten böyle de bir hedefim yok. Öyle olsaydı başka bir strateji izlerdim. Sosyal medya benim için bir araç ve ben bir sağlık profesyoneliyim. Doğru ve işlevsel bilgiler paylaşmayı tercih ediyorum. Buna ihtiyacı olan gruba ulaşmayı hedefliyorum. Bu tabii ki sosyal medyanın fitratına çok uygun değil her zaman. Bunu iş olarak yapan, çok emek harcayan, saygı duyduğum bir sürü "blogger" ve "influencer" var ama dediğim gibi ben bir diyetisyenim ve beslenme bir bilim. Bu çerçevede hareket etmek lazım.

İnsanların bedenlerini sevmeleri için çaba harcayıp, algı ve bilgi birikimlerini herhangi bir şekilde negatif ya da eksiklik yaratacak bir şeye sebep vermemek için aslında oldukça tehlike oluşturabilecek bu alanda elimden geleni yapıyorum. Günlük tecrübelerimden bir şeyler de paylaşıyorum. Mesela egzersiz yaparken dinlediğim playlisti paylaşıyorum. Bu direkt beslenme bilimi ile ilgili değil tabii ki ama sağlıklı yaşamı destekleyen küçük bir deneyim. İşine yarayan bir sürü insan oluyor. Mutlu oluyorum.



Sosyal medyada beslenme ile ilgili olan bilgi kirliliği hakkında ne düşünüyorsunuz? Önüne geçmek adına neler yapılabilir?

Tabii ki çok üzülüyorum. Önüne geçmek için doğru bilinenleri paylaşmak kıymetli. Çok zamanımı alsa da geri dönüş olarak yaptığım şey sansasyonel bir pazarlama stratejisi olmasa da ben her zaman doğru olanın paylaşılması taraftarıyım. İnsanların bedenlerini, kimliklerini ve besinlerle olan ilişkilerini korumak adına çok kıymetli. Profesyonel olarak örgütlenmek de çok yararlı olabilir.

Üniversite yıllarında ve çalışma hayatınız sürecinde edindiğiniz tecrübelere dayanarak bu da kulağınıza küpe olsun dediğiniz neler var?

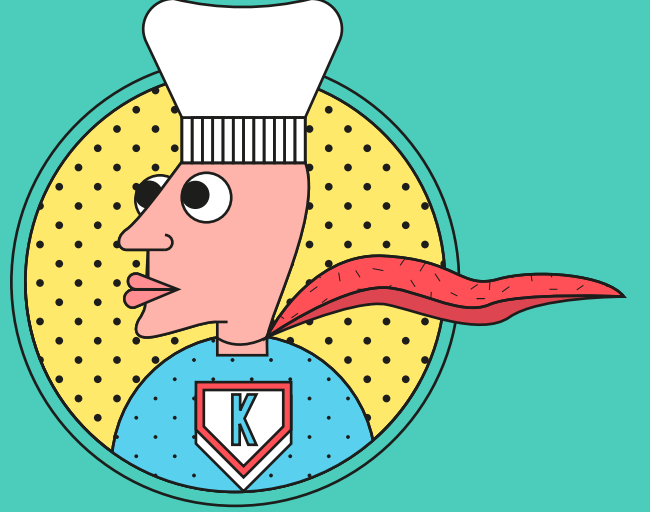
18 yaşımdan beri bir fiil çalışan biri olarak, hayatta ne yapıyorsanız sevdiğiniz şey olsun. Para kazanmak tabii ki hayatın bir parçası. Ama tek amacınız buysa, başka meslekleri de icra edebilirsiniz. Tutku ve bir şeyi çok sevmek farklı şeyler. Bir tutkunuz olsun ve onun için hem özel hem profesyonel hayatınızda elinizden geleni yapın. Ne yapıyorsanız onu çok ama çok sevin. Önünüze çıkan engeller sizi asla yıldırmasın. Önceden de dediğim gibi hayatta çözümü olmayan çok az şey var. Önemli olan elinden geleni yapmak.

KAHRAMAN OLMAK İSTER MİSİNİZ?

PINAR BATMAZ

pinar.batmaz@stu.bahcesehir.edu.tr

Yemek sizin için ne demek? Lezzetli ve göze hitap eden mi, sağlıklı olan mı yoksa bir şeyler yeme ihtiyacı hissettiğinizde vücudunuza almanız gereken o şey mi? Belki farkında değilsiniz ama yediklerinizle günün belli zamanlarında vücudunuzu iyileştiriyor, yeniden geliştiriyorsunuz ya da bedeninize iyi gelmeyen besinlerle beslenerek uzun vadede kendinizi hasta ediyorsunuz. Unutmamanız gereken bir şey varsa o da besinlerin sizin yakıtınız olduğu ve aldığınız her doğru yakıtla aslında kendinize en büyük yatırımı yapıyor olmanız. Jean Anthelme Brillant-Savarin' in "Ne yersen o'sun" sözü bu durumu biraz da gizemli bir şekilde çok iyi anlatıyor. Mesela "O olmakla" neyi kastediyor hiç düşündünüz mü? Yediklerinizin vücudunuza ve size olan etkisini mi ? Yoksa çok daha fazlasını mı? Ben size bugün yediklerinizle sadece kendinizi değil içinde bulunduğunuz doğayı da nasıl beslediğinizden ve bunun neden bu kadar önemli olduğundan bahsedeceğim.



Gıda Tarım Örgütü (FAO) dünya popülasyonunun 25 yıl içinde 9 milyarı aşacağını duyurdu. Haliyle iyi kalitede, yeterli ve besleyici gıdaya ulaşmak günden güne zorlaşacak. İyi kalitede gıdaya ulaşmayı bırakın, her yıl 1.3 milyar ton yiyecek israfı karşısında var olan açlık sorunuyla günümüzde her 9 kişiden biri kronik açlıkla mücadele etmekte. Tablo böyle olunca bu işe dur demek için artık bir şeyler yapmalı dedirtiyor. Bunun aksine obezite de çığ gibi büyüyor Dünya Sağlık Örgütü'nün 2008 ve 2015 yıllarında yürüttüğü araştırma sonuçları karşılaştırıldığında obez birey sayısının 300 milyon, fazla kilolu sayısının ise 1 milyar artış yaşadığını gözler önüne seriyor. Beslenmenin kişiye, çoğullaştırırsak topluma olan bu büyük etkisi Doğa Ana'yı da direkt olarak etkiliyor. Peki nasıl ?

Teknolojik gelişmelerdir, hükümet politikalarıdır, ekonomik değişimlerdir derken gıda zinciri sektöre uğruyor ve tarladan sofraya gelenler gün be gün değişiyor. Doğa Ana için tüm hikaye, gıdanın üretim sürecinde başlıyor. FAO'ya göre insanların artan gıda ihtiyacının karşılanabilmesi için 2050'ye kadar tarımsal üretimin %60 oranında artması gerekmekte. Belirtilen artışın sağlanabilmesi için ise yıllık tahıl üretimi 1 milyar ton, et üretimi ise 200 milyon ton artırılmalı. Bu durumda üretimin en verimli haliyle gerçekleşmesi ile ekosisteme verilen zararın minimuma indirilmesi asıl amaç olarak benimsenmeli. Dünyaya salınan sera gazlarının %29'unun gıda üretim zincirinden kaynaklanıyor olması, üretim sürecinde ihtiyaç duyulan suyun bilinçsizce kullanılması ise daha sağlıklı bir çevrede yaşayabilme ihtimalini ve uzun vadede daha kaliteli gıdaya nasıl ulaşacağımızı yeniden sorguluyor. Hal böyle olunca " Bir birey olarak ne yapmalı? " demeden geçmek olmuyor. İşte size sunduğum birkaç çözüm önerisi:

BİR GÜN ET YEMESİZ DE OLUR

Metropolde yaşayan ve günün büyük bir kısmını işte, yollarda evine gitmeye çalışarak geçiren kesimin kapıldığı batı tarzı beslenme ile yüksek kalori içeren hayvansal kaynaklı besinlerin tüketimi, sebze meyve tüketimine oranla kefeyi kendine doğru açık ara kaydırılmış durumda. Protein ağırlıklı diyetlerin daha sağlıklı ve etten alınan proteinin daha önemli olduğu, bitkisel kaynaklı besinlerin tek başına öğün olarak tüketildiğinde günlük protein ihtiyacını karşılamadığı efsaneleri de kefedeki bu sonucu destekler nitelikte. Talep bu yönde olunca 1961'den 2009'a kadar olan süre boyunca hayvansal kaynaklı proteine ulaşılabilirliğin bitkisel kaynaklı proteine erişilebilirliğine oranla artışın %45 daha fazla olması şaşırtmadı değil mi? Hayvansal gıdaların üretimindeki bu hızlı artış Doğa Ana'yı da fazlasıyla rahatsız etmeye başladı. 1 kg et üretimine karşılık 7 kg tahılın gerekli olması, hayvansal kaynaklı besinlerin üretiminde doğal kaynakların çok daha fazla kullanılması ve beraberinde daha fazla atık üretilmesi haftanın bir gününde et yerine kuru baklagiller ve onları destekleyecek tahıllarla sağlıklı bir diyetin olmazsa olmazları olan sebze meyveler ve yağlı tohumlar ile şekillendirmeniz için geçerli bir neden oluşturuyor.



Düşünsenize hem daha
sağlıklı olacaksınız
hem de arz talep den-
gesindeki o bir nokta
olarak küresel ısınma,
açlık, obezite gibi
global problemlerle
savaşan bir kahraman.

YERLİ ÜRETİCİYİ DESTEKLEYİN

Eski sebze meyvelerin tadı yok artık neye güveneceğimizi şaşırarak diyenlerden olabilirsiniz. Aslında ben de sizin gibi düşünüyordum. Ta ki çocukluğumda yediğim o pespembe ve mis gibi kokan domatesin tadını yeniden alana kadar. Araba ile çıktığım bir seyahat sırasında karşıma çıkan köylerde üretilen, sebze meyvesini arabada satan yurdumun insanından aldığım hiçbir şey beni hayal kırıklığına uğratmadı. Belki de ben şanslıydım tabii orasını bilemiyorum ama şunu söyleyebilirim ki eski sebzeler de var meyvelerde. Sadece nasıl ulaşılabilir kılacağımızı bilmemiz lazım. Bu konuda size birkaç önerim var. Türkiye'nin neresinden arkadaşına ya da bir tanıdığına sahip olursanız olun yörelerine özgü ne varsa istemekten çekinmeyin. En azından yerel üreticiye ulaşmanızda kilit nokta olmalarını sağlayın. Kasa kasa almanız gereken sebze meyveyi paylaşımlı satın alın. Sizin yolunuzda ilerlemek isteyenleri bulmak zor değil, yeterli isteyin.

GÜVENDİĞİNİZ MARKALARI TERCİH EDİN

Hepimizin içinde inekleri, tavukları olan envai çeşit sebze meyvenin yetiştiği bir çiftliği yok maalesef. Her gün azımsanmayacak miktarda üretilen gıda işlenmekte, raflarda yerini almak üzere yola çıkmakta. İşte bu noktada Gıda Endüstrisi sadece hayatımızın değil sofralarımızın da bir parçası haline gelmiş durumda. Bildiğiniz ve güvendiğiniz markaları tercih etmek bu durumda önceliğiniz olmalı. Gıda endüstrisinde yer edinen farklı şirketlerin politikaları arasında yer alan sürdürülebilirlik, işleyeceği ürünlerin kaliteli ve doğaya etkisinin minimum olmasını amaçlıyor ve bu konuda birçok proje geliştiriyor. Şirketler paketleyeceği ürünün nasıl üretildiğini bilmek istiyor, üreticiyi bilinçlendirecek programlar yürütüyor. Aldığınız ürünlerin markalarının perde arkasında neler olduğunu bilmek "Bir birey olarak ne yapmalı?" sorusuna tam da bir cevap niteliğinde.

PARÇALARI BİRLEŞTİRİP BUNU "SÜRDÜRÜLEBİLİR" HALE GETİRİN

Tabağınıza aldıklarınızla biyoçeşitliliği, ekosistemi ve doğal kaynakları koruyabilecek kadar büyük bir güce sahipsiniz! Her geçen gün hızla artan popülasyonun beslenmesine siz de bir katkıda bulunabilirsiniz. Yalnız şöyle bir durum var: Sadece parçaları birleştirmek ve bunu yalnızca kısa bir süre uygulamanın sizi doğru yola götüreceğini sanıyorsanız orda bir durun derim. Sağlıklı beslenmeyi ancak sizi mutlu eden, ne eksik ne de fazla olan, tabağınızı çeşitlenerek her besin grubundan yararlandığınız ve sizi aç bırakmayan bir forma getirirseniz kısaca sürdürülebilir kılarsanız başarabilirsiniz. İşte dilimize pelesenk olmuş bu sürdürülebilirlik kavramı ile sadece kendi sağlığını korumakla kalmayıp içinde yaşadığınız dünyaya da bir iz bırakabilirsiniz. Düşünsenize hem daha sağlıklı olacaksınız hem de arz talep dengesindeki o bir nokta olarak küresel ısınma, açlık, obezite gibi global problemlerle savaşan bir kahraman. Bence siz bu dediklerimi bir düşünün ve o noktaların birleştiğinde kocaman olabileceğini unutmayın. Yediklerinizle sadece kendinize ve bedeninize odaklanmadığınız yarınlara...

BAĞIRSAKLARA HUZUR VEREN DİYET

FODMAP

Öğünlerden sonra gelen karın ağrısı, bağırsaklardaki gurul gurul sesler, gaz, şişkinlik, belki de ishal ve kabızlık... Herhangi biri size tanıdık geliyor mu? IBS'den muzdarip olabileceğinizi ve özel bir diyetle şikayetlerinizi dindirebileceğinizi hiç düşünmüş müydünüz?

IBS (Irritable Bowel Syndrome), halk arasında 'huzursuz bağırsak sendromu' olarak bilinen ve oldukça yaygın görülebilen kronik bir hastalıktır. Genelde dışkılama sonrası semptomlarda azalma görülür, dışkı formunda ve sıklığında değişikliklerle kendini gösterir. Tanımlanmış 4 klinik alt sınıfı ise şu şekildedir:

-IBS-C: Kabızlık eşliğinde

-IBS-D: Diyare eşliğinde

-IBS-M: Karma

-IBS-U: Sınıflandırılmamış

IBS'nin kesin sebebi bilinmiyor olsa da muhtemel sebepleri ağrıya hassasiyet, kısa bağırsaktaki bakterilerin büyümesi, anormal bağırsak hareketleri, mukozada inflamasyonlar, çevresel ve psikososyal sebepler olarak tanımlanıyor. Artık "duygusal beyin" veya "ikinci beyin" olarak tanımlanan bağırsaklarımızın psikolojik problemler ve ruh hali ile ilişkili olduğu da su götürmez bir gerçek. Bu nedenle IBS fiziksel olduğu kadar, duygusal ve ruhsal yönden de yaşam kalitemizi düşüren bir hastalık olarak değerlendirilmelidir. Belirtileri hafife alınmamalı ve mutlaka tedaviye başvurulmalıdır.

Bağırsak mikrobiyotamızın muhatabı vücudumuza aldığımız besinlerdir. Özellikle batı tarzı beslenme yaklaşımları, bizi FODMAP grubuna dahil besinlere çıkararak yolda bir geçittir. Bu nedenle, son yıllarda diyet tedavisine ağırlık vermeye başlandı. Huzursuz bağırsaklarımıza huzur verebilmek için bireylere sağlık profesyonellerince yeni bir diyet örüntüsü uygulanmakta. Bu örüntünün dışında kalan besinlere ise FODMAP (Fermente edilebilen Oligo-, Di-, Mono-sakkaritler ve Pol-yoller) denmektedir. Kısa zincirli karbonhidratlar, fruktoz, laktoz, glukan, şeker alkolleri, tatlandırıcılar, inülin, yüksek yağlı besinler FODMAP grubundadır. Düşük FODMAP'li (yukarıda saydığım besin öğelerinden düşük miktarda olan/hiç olmayan) bir diyet düzenine sadık kalmak ise tüm IBS şikayetlerini azaltmayı ve hatta geçirmeyi vadediyor.

Peki yüksek FODMAP vücutta ne yapıyor da IBS hastalarını rahatsız ediyor?

Yüksek FODMAP içerikli besinler, sindirim sonucu fermente edilmeye hazır metabolik ürünlerin ve suyun kısa bağırsağa ardından kolona geçişini hızlandırır. Bu da besinlerin bakteriler tarafından hızlıca fermente edilmeye başlanması sonucu gaz çıkışı ile karında şişlik oluşumu, bağırsak fonksiyonlarında yavaşlama, ozmotik yükün artması ve bağırsaklardan emilimin azalması demektir. Huzursuzluğun temel sebebi budur.

Uzun dönemde, düşük FODMAP içerikli diyetin uygulamasının sonucuna dair henüz yeterli çalışma olmasa da kısa vadeli ve semptomların ağır görüldüğü dönemlerde FODMAP diyetinin etkinliği birçok çalışmada gösterilmiştir.

Düşük FODMAP içerikli diyetin uygulanışı üç aşamada gerçekleşir.

1. Aşama – ELİMİNASYON: Bu aşama 2-4 hafta süresince tüm yüksek FODMAP içerikli besinlerin diyetten çıkarılması ve semptomlardaki değişimlerin gözlenmesi ile gerçekleşir.

2. Aşama – DEĞİŞİM: Bu aşamada birey 6-8 hafta boyunca her üç günde bir yeni bir yüksek FODMAP içerikli besinle tanıştırılır ve toleransı gözlenir. Üç günlük yeni besinle tanışma sonrasında yeniden 1-2 gün eliminasyon aşaması uygulanır ve sonraki üç gün bir başka besine geçiş sağlanır.

3. Aşama – TAKİP: Bu aşamada hastanın tolere edebildiği tüm yiyecekler diyetinde çeşitli kombinasyonlarda kullanılabilir. Bireyin tolerasyonu doğrultusunda sağlıklı beslenme örüntüsü planlanır.

Hem bu diyetin uygulanış aşamalarını kolaylaştırmak, hem sindirimimize hem de vücudumuza fayda sağlamak için de yapabileceğimiz bazı eklemeler var. Yüksek FODMAP içerikli gıdaları hayatımızdan çıkarırken ne yazık ki prebiyotik etkili gıdaları da çıkarmış oluyoruz. Bu da kolon sağlığımızı riske atmak demek oluyor. Bu nedenle özellikle IBS-C hastalarında lif ve probiyotik suplementasyonu gerekli ve yararlı görülüyor.



FODMAP konuşup durduk hangi besinler yüksek FODMAP içeriğine sahip bir göz atalım:

MEYVELER

Elma	Nektarin
Kayısı	Şeftali
Avokado	Armut
Olgun Muz	Erik
Böğürtlen	Karpuz
Kiraz	Kuru Meyveler
Hurma	Meyve Suları
Mango	

SEBZELER

Enginar – Kuşkonmaz – Brokoli
Kabak – Karnabahar – Soğan
Sarımsak – Bezelye – Mantar
Soğan – Süt Mısır – Brüksel
Lahanası – Yeşil soğanın kökü

TATLANDIRICILAR

Yüksek Fruktozlu Mısır Şurubu
Fruktoz – İzomalt – Maltitol
Mannitol – Sorbitol – Bal
Ksilitol

BAKLAGİLLER

Kuru Fasulye
Nohut
Barbunya
Mercimek
Soya Fasulyesi

SÜT ÜRÜNLERİ

Süzme Peynir
İnek Sütü
Krema
Krem Peynir
Muhallebi
Keçi Sütü
Margarin
Koyun Sütü
Yoğurt

TAHILLAR

Çavdar – Buğday

YAĞLI TOHUMLAR

Badem
Kaju Fıstığı
Antep Fıstığı

Yüksek FODMAP içerikli besinler, sindirim sonucu fermente edilmeye hazır metabolik ürünlerin ve suyun kısa bağırsağa ardından kolona geçişini hızlandırır. Bu da besinlerin bakteriler tarafından hızlıca fermente edilmeye başlanması sonucu gaz çıkışı ile karında şişlik oluşumu, bağırsak fonksiyonlarında yavaşlama, ozmotik yükün artması ve bağırsaklardan emilimin azalması demektir. Huzursuzluğun temel sebebi budur.

Uzun dönemde, düşük FODMAP içerikli diyetin uygulamasının sonucuna dair henüz yeterli çalışma olmasa da kısa vadeli ve semptomların ağır görüldüğü dönemlerde FODMAP diyetinin etkinliği birçok çalışmada gösterilmiştir.

MEVSİME GÖRE BESLEN

Marketlerde hangi ayda olursak olalım bazı meyve ve sebzelerin raflardaki yerini hiçbir zaman terk etmediğine hepimiz şahit olmuşuzdur. Mevsiminde meyve-sebze tüketiminin önemi her zaman vurgulansa da bariz örnekler dışında aylara göre üretilen besinleri biliyor muyuz yoksa bunu kulak ardı edip gözümüze hoş gelenleri raflardan hemen alıveriyor muyuz? Bu sorunun cevabından emin değilseniz, küçük tüyolarımızla birlikte aşağıdaki tabloya göz gezdirmenizin gerektiğini düşünüyoruz.

!	!	!	!	!	!	!	!	!	!	!	!
Kırmızı pancar ve kırmızı lahanada bulunan antosiyanin sizi kanserden koruduğunu biliyor muydunuz?											
Mart ayında portakal ve mandalinaların eli kapıda! Gidiyorlar bizden söylemesi.											
Muz serotonin içerir. Yani mutluluğu muzda bulabilirsiniz!											
Elmayı soymadan yiyiniz. "Vitamini kabuğunda" sözü efsane değildir.											
Semizotu, roka ve dereotunun geçmiş çağlarda hastalıkların tedavisinde kullanıldığını biliyor muydunuz?											
Çağlanın ömrü çok kısadır. Yani elinizi çabuk tutun!											
Düşük karbonhidrat yüksek protein içeren tuzcul deniz bitkisi olan deniz börülcesinin bir diğer adı Deniz kuşkonmazı!											
Dut çok yumuşak bir meyve o yüzden anında tüketmekte fayda var, unutmayın!											

MART

SEBZELER

Kereviz – Pırasa – Brokoli – Turp
Karnabahar – Ispanak – Enginar
Marul – Havuç – Pancar – Lahana

MEYVELER

Elma – Muz – Portakal
Mandalina – Limon

NİSAN

SEBZELER

Enginar – Bezelye – Semizotu
Taze Sarımsak – Havuç – Roka
Taze Soğan – Pancar – Biberiye
Dereotu

MEYVELER

Çilek – Çağla – Can Eriği

MAYIS

SEBZELER

Enginar – Bezelye – Semizotu
Taze Sarımsak – Havuç – Roka
Taze Soğan – Pancar – Biberiye
Dereotu

MEYVELER

Çilek – Çağla – Can Eriği

ZEYTİNDEN ÇOK DAHA FAZLASI

Size aklınızda kalan en güzel tatil anınızı sorsak ne söylersiniz? Aklınıza hala gelmediyse sizin için hazırladığımız yazımıza bir göz atın deriz. Dağların arasından bir yanda gün batımında muhteşem manzaralarla karşılaşacağınız masmavi denizi izlerken bir yandan da ormanın yeşilliği ile büyüleneceğiniz yollardan geçiyorsunuz Olive Farm'a ulaşmak için. Yeşil tahta tabelalı "Olive Farm" yazısının ardından sizi devasa büyüklükteki bir zeytin çiftliği karşılıyor. Çiftliğin ardından nihayet huzuru anımsatan doğası ile yeşil boyalı taş evi görüyorsunuz. "Olive Farm" aslında sadece zeytin çifliği değil zeytin ve zeytinyağı ile üretilen tüm kozmetik ürünleri hatta birbirinden farklı organik reçel ve sirke çeşitlerini bulabileceğiniz bir yer.

Amerikalı bir sanayici olan Richard Rosenberg tatil amacıyla geldiği Datça'ya hayran olup doğası ve mimarisiyle dikkat çeken bu çiftliği 1995 yılında kurmuş. Kuruluş amacı başta Amerika'ya dünyanın en kaliteli zeytinyağı ve yan ürünlerini gönderebilmekmiş. Kuruluşundan tam 10 yıl sonra yani 2005 yılında Richard'ın yaşlanması ile çiftlik yine bir Datça aşığı olan İstanbullu birine satarak kendi ülkesine dönüş yapmış. Zaman içinde

Olive Farm topraklarını ve ürün skalasını daha da genişleterek tamamı Organik Tarım Sertifikalı ürünler elde etmiş. Bunun yanında meraklılarının bu tabiatı bizzat yaşayabilmeleri için de misafirhane eklenerek çiftlik giderek büyümüş. Gel gelelim anlata anlata bitiremediğimiz çiftlikten elde edilen organik ürünleri hem tanıyalım hem de yazının başında bahsettiğim soruların cevaplarını öğrenelim. Olive Farm kendi tanımlarıyla butik tarzı üretim şeklini benimsemiş olan bir firma. Bir takım kimyasal maddeleri kullanmamayı amaçlayarak sadece insana değil doğaya da zarar vermeyecek ürünler elde etmeyi hedefliyorlar. Her ürünün, üretiminden sonra fiziksel, kimyasal, renk, görünüm ve mikrobiyolojik açıdan bazı tetkikler yapılarak ürünler raflardaki yerlerini alıyor.

Organik ve Naturel Arasındaki Fark Nedir?

Organik sertifikalı ürünlerin içerisindeki ana maddenin en az %95'i organik olmak zorunda iken Natureller için ise bu oranın %85-90 arasında olması gerekiyor. Bu sertifikaları almakla da iş bitmiyor. Her 6 ayda bir ürünlerden ve çiftlik topraklarından numuneler alınarak sertifika kontrolleri sağlanıyor.

PEKİ ORGANİK TARIM NEDİR?

Organik tarım herhangi bir kimyasal ürün kullanılmadan topraktan tüketiciye ürün sunmaktır. Olive Farm'daki ürünlerin organik sertifikası alabilmesi için aynı zamanda çiftliğin de organik tarım sertifikası alması gerekiyor. Bu sertifikalar her yıl 2 defa ağaçların yapraklarından, topraktan ve son ürünlerden numune alınarak yeniliyor.

DOĞADAN CİLDİMİZE GELEN GÜZELLİK

Babaanelerimiz, büyük büyük annelerimiz güzellikleri için topraktan kendilerinin ürettiği ürünlerle çeşitli karışımlar yapmaktaydılar. Biz ise kozmetik firmalarının kimyasal içerikli, uzun raf süresine sahip ve düşük maliyetli ürünleri arasında hangisinin daha organik olduğunu arar olduk. Talebin çok fazla olduğu bu organik ürünler beraberinde organik pazarları getirdi. Peki ürünlerin organik olduğunu nereden anlarız? İşte tam da bu karmaşadan sizi çıkarmanın en kolay yolu ürünün organik olduğunu kanıtlayan sertifikalarına bakmanız.

Olive Farm'ın ürünlerinin başında çiftliğin verimli topraklarında yetişen organik zeytinler bulunmaktadır Burada zeytinlerden 27 dereceyi aşmadan gerçekleştirilen soğuk sıkım yöntemi ile zeytinyağları elde ediliyor. Normal sıkımda 4-5 kiloda 1 litre zeytin yağı elde edilecekken soğuk sıkım da bu durum 8-9 kilo zeytini buluyor. Aslında soğuk sıkım yapıldığı için zeytinden alınan verim azalıyor fakat kalite artıyor. Olive Farm'da üretilen yağların bir diğer özelliği ise erken hasat ediliyor olması. Normalde zeytinden elde edilecek yağın fazla olması için Aralık ayına kadar hasat beklenirken Olive Farm'da işler normalden biraz daha farklı gidiyor. Burada amaç az üründen çok yağ üretmek değil çok üründen kaliteli yağ üretmek. Bu yüzden hasatlar Eylül ayında yapılarak duysal olarak daha zengin ve lezzetli ürünler elde ediyorlar.

Bu kadar organik muhabbetin üzerine Datça'ya gelip Olive Farm'ı görmemek olmaz fakat "Ben gidemem çok uzak" diyorsanız da Olive Farm sizin için bir seçenek sunmuş. Kuruçeşme'deki mağazası ile ürünlerini sizlerle buluşturuyor. Cildinizi pamuk gibi yapacak kremlerini, banyonuzu buram buram lavanta kokuları ile saracak sabunlarını ve sofranızdan eksik etmeyeceğiniz soğuk sıkım zeytinyağlarını mutlaka denemelisiniz.



BES-İN'DEN SPORDA BESLENME TÜYOLARI

Sporun fiziksel ve mental sağlığınıza olan pozitif etkisini biliyoruz. Kimi için spor bir hobiye kimileri için de yaşam biçimidir. Peki ya beslenme?

"Sağlıklı yaşam, kalıtım ve çeşitli besinlerin etkilerinin bilinmesini gerektirir; ancak beslenme tek başına sağlıklı yaşam için yeterli değildir, egzersiz de yapılmalıdır."

Beslenme ve sporun amacı, sağlığı korumakla ve sürdürülebilirliğin sağlanmasıyla ilişkilidir. Sporcularda sağlık ve pozitif düşünce algısının korunmasıyla beraber performansın üst düzeye taşınması asıl amaçtır. Performansın en yükseğe çıkmasında sihirli yiyeceklerin ve içeceklerin olmadığını bilmeliyiz. Sportif performansı etkileyen faktörlerin temelini genetik yapı, doğru antrenman programı ve beslenme oluşturmaktadır. Bu noktada da elzem olan doğru besinleri ve uygun miktarı seçmektir.

"Her sporcunun enerji ihtiyacı farklıdır."

Öncelikle spor yapan bireylerin, yapmayan bireylere göre enerji ihtiyaçlarının daha fazla olduğunu bilmemiz gerekir. Enerji gereksinimi her sporcuda farklıdır ve yaş, cinsiyet, vücut bileşimi, egzersiz türü, egzersiz şiddeti ve egzersiz sıklığına bağlı olarak değişkenlik gösterir.

"Su içmek için susamayı bekleme!"

Yapılan egzersizlerle birlikte, vücudun sıvı gereksinimi artmaktadır. Egzersiz esnasında ter ve solunum ile vücutta sıvı kaybı olur ve dehidre olan sıvı, vücutta ısı artışına sebep olabilir. Bu noktada suyun vücuttaki işlevlerinin ve öneminin farkında olup performansın olumsuz yönde etkilenmesinin de önüne geçmek için susuzluk hissedilmese dahi, sıvıya ihtiyaç olabileceğini bilmeliyiz. Susuzluk hissini azaltılması için de egzersiz öncesi ve sonrası 1-2 bardak kadar su içilmelidir. Su, bir saatten az süren egzersizler için en doğru içecektir. Uzun süren dayanıklılık egzersizlerinde ise karbonhidrat ve elektrolit içeren sporcu içecekleri oldukça avantajlıdır.

"Deponu doldur, enerjini kullan!"

Egzersiz esnasında, bu enerjinin kaynağı nereden geliyor diye merak ediyebilirsiniz. Evet, bu enerjinin temel kaynağı karbonhidratlardır. Sportif performans ve sağlık için basit karbonhidratlar yerine kompleks karbonhidratların seçimi önemlidir. Besinlerle aldığımız karbonhidratlar, kaslar ve karaciğerde glikojen olarak depo edilir. Bu depoları doldurmak da şarttır. Karbonhidrattan zengin beslenerek, sporcular bu depoları arttırabilirler; ancak bu depoların üçte ikisinin azalmasıyla birlikte yorgunluk artarken, antrenman sürdürülebilirliği azalır ve bu durum sakatlanma riskini de arttırır.

"Kurtarıcı Yağlar"

Yağlar enerji sağlamalarının yanı sıra suda eriyen vitaminlerin kullanımında da vücut için önemlidir. Özellikle de uzun süreli egzersizlerde, yağları enerji kaynağı olarak kullanıyoruz. Orta şiddetli egzersizlerde enerjinin yarısı karbonhidratlar yarısı da yağlar tarafından karşılanır. Egzersiz süresi eğer bir saati aşarsa bu durumda enerji, kurtarıcımız yağlar tarafından karşılanır. Yağ tüketimini arttırıp karbonhidrat azaltıldığı takdirde performansın azaldığına dair çalışmalar yapılmıştır.

"Vitaminler- Mineraller"

Özellikle egzersiz ile ilişkili olan vitaminler B vitaminleridir. B6, biotin, niasin, tiamin ve riboflavin egzersiz esnasında enerji oluşumuna yardım eder. Folik asit ve B12 vitamini protein sentezi, doku yapımı ve onarımı için gereklidir. Sportif performans üzerine olan etkileri nedeniyle folik asit ve B12 vitamininin sporcu diyetindeki önemi artmaktadır.

"Yeni başlayanlar için; Hoş geldin Protein!"

Proteinlerin, egzersiz esnasında enerjiye olan katkıları karbonhidratlar gibi değildir. Yalnız uzun süreli egzersizlerde kullanım oranları bir miktar artmaktadır. Sadece enerji değil, hücrelerin yapıtaşları oldukları için büyüme, gelişme ve yenilenme için de gereklidir. Spora yeni başlayanlar ilk 3-4 hafta protein alımını arttırdığı zaman kas gelişimine katkı sağlamış olurlar; ancak bu durum spora yeni başlayanlar dışında, fazla protein alımının kas gelişimine ve kas kütlesine ekstra etki edeceği anlamına gelmemektedir. Yeterli ve doğru beslenip uygun antrenman programı ile istediğimiz sonuçlara ulaşılacağı unutulmamalıdır.

Araştırmalara göre sporcuların diyetle az tükettiği mineraller sebebi ile özellikle de kadın sporcularda kalsiyum, demir ve çinko eksikliğine sıklıkla rastlanır. Bu eksikliklerin giderilmesi için besin çeşitliliğini arttırıp tüm besinlerden tüketmeye çalışılmalıdır. Yapılan araştırmalarda profesyonel sporcuların genel olarak günlük diyete ek olarak, multivitamin ve multimineral kullanımına meyilli oldukları tespit edilmiştir. Aslında yeterli ve dengeli beslenen bir sporcunun, ekstra vitamin kullanmasına gerek yoktur. Unutmayalım ki fazla vitamin alımı performansı arttırmada mucizeler yaratmamaktadır. Aksine fazla alındığında suda eriyen vitaminlerin fazlası idrar ile vücuttan atılabilir iken yağda eriyen vitaminler iştah, karaciğer ve böbrek problemleri gibi önemli sağlık sorunlarına yol açabilir.



#FOODPORN'U NEDEN SEVİYORUZ?

92 milyonu aşkın lezzetli yemek resmine ulaşmak için Instagram' da #foodporn etiketini aramak yeterli. Peki neden yediklerimizi paylaşmak istiyoruz? Yediklerimizin gerçekten lezzetli olması sağlıklı olduğu anlamına da geliyor mu? Bu yazıda Foodporn trendinin olası sebepleri ve öngörülebilir sonuçlarını ele aldık.

Günümüzde milyonlarca insan tükettikleri besinlerin fotoğrafını çekme veya bu tarz fotoğraflara bakma ihtiyacı hissediyor. Foodporn son yıllarda yemek dünyasının en popüler kavramlardan biri olmuş durumda. Kısaca foodporn, yemek fotoğraflarını gelişigüzel yayınlamak yerine, yemeğin en çekici ve en lezzetli görünmesini sağlayacak şekilde çekilen görsellere denmektedir. Evde içtiğimiz tarhana çorbasının tadı mükemmel olabilir; fakat görsel açıdan bir çekiciliği olmadığı için sosyal medyada tarhana çorbasını paylaşmak yerine devasa bir hamburger paylaşabiliriz!

Günümüzde bilim adamları, insanların neden kendi yiyemeyecekleri yemeklere bakmayı bu kadar sevdiğini bulmaya çalışıyor ve sosyologlar Foodporn' un tüketici üzerindeki etkisi hakkında çalışmalar yapıyorlar. Bu çalışmalar sonucunda öne sürülen tezleri sizler için derledim.

Sergileme Tezi

"Foodstagramming" eylemi artık yeme alışkanlığımızın büyük bir bölümünü oluşturuyor. Sabah, öğlen, akşam, yemek hazırlamak ya da şehrin en havalı burger restoranını seçmek için çaba gösteriyoruz; çünkü en güzel görünenin tadına baktığımızı sergilemeyi seviyoruz. Genel olarak sosyal medya platformları insanların hayatını sergilemesini destekliyor ve yemekler de hayatın önemli bir parçası olduğu için bu kategoriye dâhil ediliyor. Turizm yazılarından yola çıkarak, bu paylaşımların insanların aynı güzel bir otel gibi güzel bir restoran seçmesine yardımcı olmak için yapıldıkları iddia

edilebilir; fakat araştırmalara göre, bu yemekleri paylaşmamızın sebebi, insanlara verecekleri kararda yardım etme isteğinden ziyade sosyal ve duygusal menfaatlerimizden kaynaklanıyor. Yaşadığımız hayatı çevreye sergilemek, başkalarında merak uyandırmak, sosyal çevremizi arttırıp insanlardan geri dönüş ve ilgi almak istiyoruz. Kısacası bir yemeği paylaşırken arkadaşlarımız da bu restorana gidip paralarının karşılığını en iyi şekilde alsınlar diye değil, bizim oraya gittiğimizi ve bu yemekleri yediğimizi bilsinler diye yapıyoruz.

The Exhibitionism Thesis

Kuş Yumurtası Tezi

Görsel beslenme, cazibesini biyolojik reflekslerimizle de özdeşleştirmiştir. Nikolas Tinbergen hayvanlardaki bireysel ve sosyal davranış şekillerinin düzenlenmesi ve tetiklenmesi üzerine deneyler yapmıştır. Bir anne kuşun kendi yumurtalarının yanına abartılı renklere boyanmış sahte yumurtalar koyan Tinbergen, anne kuşun sahte yumurtalara daha çok ilgi gösterdiğini fark etmiştir. Bundan yola çıkarak abartılı imitasyonun, taklit edilen nesnenin kendisinden daha fazla ilgi çektiği sonucuna varmıştır. Peki bunu gıda ile nasıl ilişkilendire-

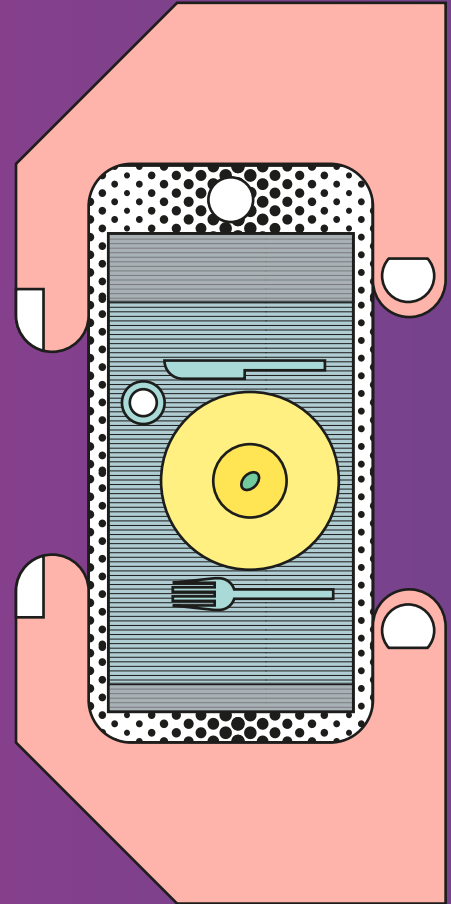
biliriz? Davranış araştırmacılarına göre insanların da altında kaldığı bu sahte yumurta etkisi gerçek olmayan fakat güzel görünen gıdalara karşı ilgimizi de arttırmaktadır. Görsel olarak tatmin etmesi amacı ile hazırlanan yiyecekler, masamızda görsel yönü zayıf ama aslında lezzetli yiyeceklerden daha çok iştahımızı açabilir. Foodporn da aynı bu şekilde ilgimizi çekiyor; yemyeşil renkli salatalar, üstü boyanmış hamburger ekmekleri, renkli parlak meyveler ve vernik gibi parlayan soslara bakmaktan kendimizi alamıyoruz.

The Bird's Egg Thesis

Lezzet Arttırma Tezi

Günümüzde akıllı telefonların yaygın olduğu her yerde, yalnızca bir ekrandan gördüğümüzü gerçek hayatla ilişkilendiriyoruz. Amerika'da yapılan bir araştırmada, insanların yemeklerini yemeden önce sosyal medyada paylaşım yapmalarının, o yemeği daha bilinçli olarak tüketmelerini sağladığı iddia ediliyor. Bu iddia doğrultusunda fotoğrafladığımız yemekler fotoğraflamadığımız yemeklere göre gözümüze daha lezzetli geliyor. Aynı zamanda sosyal medyada herhangi bir restoranın paylaştığı göze hitap eden yemek fotoğrafını gördüğümüz zaman, o restoranda yemek yerken alacağımız haz normalden daha fazla olabiliyor. Fakat bazı eleştirmenler bu görüşe katılmıyor ve fikirlerini şu şekilde ifade ediyor: "Kendinizi iyi hissettiğiniz bir yerdeyken kamera ile o anın sihrini yok ettiğiniz gibi, bir yemeğin fotoğrafını çekerek şehvetini ve iştah duygusunun acıcılığını da yok edersiniz". Bu eleştiri ile doğru orantılı olarak bazı insanların yemeyecekleri yemekleri sadece görselliği güzel olduğu için sipariş edip fotoğrafını çektikten sonra o yemekten bir çatal bile almadıkları gözlemlenmiştir.

Flavour Enhancement Thesis



Kimlik Tezi

Bazı gözlemciler, belirli grupların gıda alımı ile ilişkisinin neredeyse davranış bozukluğu haline geldiğini iddia ediyor. Bu gruplara dâhil olan insanlar genel olarak gıda ile kendilerine kimlik katmak istedikleri gibi bazen sağlıklı beslenme takıntısı da barındırıyorlar. Diyetine büyük önem veren ve onu neredeyse dünya görüşü olarak benimseyen bu kişilere "Foodie" deniliyor. Foodie'ler, gurmeler gibi, mutfakta mükemmel olmak için çaba gösteriyorlar, yemek konusunda uzmanlar gibi konuşma yapmayı seviyorlar ancak bunu gurmelerden daha az elitist bir tutumla yapıyorlar. Foodie'ler için bu tarz yemekleri yemek ve sosyal medya hesaplarında paylaşmakadeta kişiliklerinin bir göstergesi; yaptıkları paylaşımların kendileri ile bütünleşmesini istemekle beraber, insanların kendilerine dair görüşlerinin bu yönde kodlanmasından hoşlanıyorlar. Entelektüellerin birbirleri arasında tiyatro, kitap, müzik paylaşımları buna benzer bir örnek olarak gösterilebilir. Bu sayede sağlıklı beslenmek ya da yemek paylaşımları yapmak artık bir statü sembolü haline gelmiştir. Huffington Post'tan psikolog Valerie Taylor'un görüşüne göre, "Bazı yiyeceklere bu kadar önem verilmesi eninde sonunda kimliğimizi devralabilir ve bunun arkasında ciddi yeme problemleri olabilir (Ortoreksiya)".

The Identity Thesis

Foodie'ler yaptıkları
paylaşımların kendile-
ri ile bütünleşmesini
istemekle beraber,
insanların kendilerine
dair görüşlerinin bu
yönde kodlanmasın-
dan hoşlanıyorlar.

Geliştirme Tezi

Genel olarak verilere bakıldığı zaman, bu tezi öne süren araştırmacılar Foodporn' un kullanıcıları pozitif etkilediğini, çünkü sağlıklı beslenme düzeni ya da sağlıklı yemek fotoğrafları gördükleri zaman kendi hayatlarına uyarlama isteği oluşturduğunu düşünüyorlar. Fakat bir kısım da şunu savunuyor: "Foodporn' un büyük bir çoğunluğu sosyal medyada sağlıklı beslenme algısı yaratmaktan ziyade daha çok şeker ve yağ içeren yemekleri resmetmesinden ötürü zararlı yeme alışkanlıklarına itiyor".

The Improvement Thesis

Peki sizce Foodporn insanların ulaşamayacağı ışıltılı dünyalardan bir görüntü mü sunuyor? Yemekleri tek boyutlu bir görsellik algısı ile sınırlarsak eğer, besin dediğimiz kavramın tadı, ekolojik durumu gibi birçok diğer özelliklerini göz ardı etmiş olmuyor muyuz? Daha sağlıklı fakat daha az fotojenik olan yemekler umarız raflarda kalmaz. Vücudumuzun gerçekten ihtiyacı olanı almasına katkı sağlayacağınız günler diliyoruz!

TARİFLER

ALARA KERİMLER - TUĞÇE ÇİŞEK

FRAMBUAZLI ŞEKERSİZ & CHEESECAKE

MALZEMELER

- 2 su bardağı frambuaz
- 3 yemek kaşığı bal
- 2 yemek kaşığı chia tohumu
- 1.5 su bardağı yulaf ezmesi
- 8 adet hurma
- 3 adet gün kurusu
- 1 tatlı kaşığı hindistan cevizi yağı
- 1 su bardağı çiğ kaju
- 1 paket yarım yağlı labne (200g)
- 1 çay kaşığı vanilya

SOS İÇİN

- 2 su bardağı frambuaz (200g)
- 1 yemek kaşığı bal
- 2 yemek kaşığı chia tohumu

SOS İÇİN

- 1.5 su bardağı yulaf ezmesi
- 8 adet hurma
- 3 adet gün kurusu
- 1 tatlı kaşığı Hindistan cevizi yağı
- ½ kahve fincanı su

KREMA İÇİN

- 1 su bardağı kaju
- 1 paket yarım yağlı labne (200g)
- 2 yemek kaşığı bal
- 1 çay kaşığı vanilya

Frambuazlı cheesecake severler, bu sefer sizin için çalıştık ve sağlık kokan bir cheesecake yarattık. Bizimle denemeye ne dersiniz? Hazır olanlar haydi başlayalım.

Frambuazları büyük bir kaba alıp çatalla eziliniz. 10 dakika orta ateşte yumuşayınca dek pişiriyoruz. Piştikten sonra bal ve chia tohumunu ekleyip karıştırıyoruz. Tabanı hazırlamaya başlamadan önce buzdolabına kaldırıyoruz.

Hurmaları ve gün kurularını birkaç parçaya bölüp rondoya atıyoruz. Bizz çektirmeye başlıyoruz. Üzerine yulaf ezmesini, Hindistan cevizi yağını ve ara ara suyu da ekleyerek çektirmeye devam ediyoruz. Alt tabanımız hazır, kremaya geçmeden şekil verip dondurucuya alıyoruz.

Temizlediğimiz rondoya yine tüm malzemeleri alıp krema kıvamını yakalayınca kadar rondonan geçiriyoruz.

Her şey hazır olduğuna göre dondurucudan tabanı alıp üzerine kremayı ekliyoruz. 2 saatliğine buzdolabına bırakıp soğumasını bekliyoruz. Yemek için sabırsızlanmaya başladıysak üzerine sos dökme zamanı geldi demektir. Buzluktan çıkardığımız cheesecake üzerine sosumuzu döküp dilimliyoruz.



İSTİRİDYE MANTARLI İSKENDER

İskender evinize geldi, önce gözümüzü sonra midemizi fethetti. E tabii sağlığımızı da ihmal etmedi. Var mısınız Bursa'ya meydan okumaya? Haydi başlıyoruz.

MALZEMELER (1 Porsiyon)

- 500g** istiridye mantarı
- 2 diş** sarımsak
- 2 ince dilim** tam buğday ekmeği
- 1 kase** yoğurt (4 yemek kaşığı)
- 1 yemek kaşığı** domates salçası
- 1 yemek kaşığı** zeytinyağı
- 1 adet** domates
- 2-3 adet** sivri biber
- Tuz**
- Su**
- Dilediğiniz baharatlar**

Öncelikle derin bir kaba güzelce yıkadığımız mantarları saplarından ayırarak dilimliyoruz. Çok küçük dilimlememeye özen gösteriyoruz, mantarın sotelenirken küçüleceğini ihmal etmiyoruz. Önceden ısıttığımız tavaya 1 yemek kaşığı zeytinyağı ekleyip ince ince doğradığımız sarımsakları kavurmaya başlıyoruz. Üzerine mantarlarımızı ekleyip 10 dakika daha kavurmaya devam ediyoruz. Sonrasında mantarlarımızı dilediğimiz baharatlarla buluşturup tuzumuzu da ekleyip 10 dakika daha kavuruyoruz. Bu sırada, 2 ince dilim tam buğday ekmeğini çok hafif kızartıp küp küp kesiyoruz, servis tabağımızın altına diziyoruz. Sotelenen mantarları ekmeklerin üzerine yayıyoruz. Yanına da 4 kaşık yoğurt ekliyoruz. 1 yemek kaşığı domates salçasını 1 çay bardağı su ile orta ateşte kaynatıyoruz. Boza kıvamı alınca mantarların ve yoğurdun üzerine gezdiriyoruz. Son olarak da domates ve sivri biberleri tavada 2 dakika kadar ısıtıp tabağın kenarlarını renklendiriyoruz. Denemeden yorum yapmıyoruz, denemeye koşuyoruz.



DOĞRU BİLİNEN YANLIŞLAR

Televizyon izlerken çeşitli programlarda, haber sitelerinde, arkadaş ortamlarında kısaca her yerde karşınıza gelen beslenme konusu hakkında ne yazık ki günümüzde herkesin bir fikri var. Hergün bizi çok eden, bildiklerimizden de şüphe duyar hale getiren bazı besinleri günah keçisi ilan edip hayatımızdan def ederken bazı besinleri de yüceltip vazgeçilmezimiz yapmamıza neden olan bu bilgilerin ne kadarı doğru? Elbette ki her şeyi uzmanına danışıp öğrenmek lazım. Biz de bu doğru bildiğimiz yanlışları Uzm. Dyt. Olcay Barış'a sorduk...

Beslenme ile ilgili tabulardan söz etmeden önce, sizce "beslenme" ve "diyet" kavramları nelerdir, toplumun bu kavramlar üzerinde yeterince bilgili olduğunu düşünüyor musunuz?

Toplumun yeterince bilgili olduğunu düşünmüyorum. İki çok farklı kavramlar. Beslenme aslında, yaşamımızı sürdürdüğümüz her noktada bizimle. Makro-mikro besin öğeleriyle beraber hastalıklardan, vücut direncinden tutalım her şeyde bizim yanımızda, bize sadece enerji vermek değil, yaşamımızı sürdürebilmek için gerekli olan bir şey. Diyet kısmında ise enerji kısıtlamasına giderek kişiyi daha sağlıklı hale getirmek için çabıyoruz diyebiliriz ama burada kesinlikle sadece kısıtlı bir kaloriden bahsetmek doğru değil. Sürdürülebilir bir yaşam tarzının, biraz daha kalori kısıtlamasıyla hedefe yönelik planlanması diyebilirim.

Peki, o halde çevremizden sık sık duyduğumuz belki sosyal medyada denk geldiğimiz hatta bazen medikal kimlik taşıyan sağlık profesyonellerinden dinlediğimiz bu "beslenme tabuları"ndan bahsetmeye ve sizden doğrularını öğrenmeye başlayabiliriz. Öncelikle diyet = kalori hesabı mıdır? Az kalorili besinler sağlıklı iken çok kalorili besinler sağlıksız mıdır?

Kesinlikle değil. Aslında diyeti sadece zayıflama olarak da düşünmemek lazım. Sonuçta kilo alma diyeti ya da hastalıklara özel diyet gibi diyetler de var. O eşittiri açacak olursak diyet, kesinlikle kalori kısıtlaması değildir. Diğer noktada kalorinin düşük ya da yüksek olmasından çok diyetin içeriğine bakmamız önemli. Ne kadar makro veya mikro besin öğelerini içeriyor, yağı mı çok, karbonhidratı mı çok yoksa protein içeriği mi dengeli değil bunlara bakmamız gerekir çünkü çok düşük protein değerine sahip bir diyet çok yüksek kalorili de olabilir. Aldığımız karbonhidratın ve yağın fazlasını vücudumuz depolayacağı için bizim için zararlı olacaktır. Tam tersi de olabilir. Bu noktada sadece kaloriye bakmak doğru olmaz.

Kilo kaybetmek isteyenler karbonhidratlardan uzak mı durmalıdır?

Karbonhidratlar temel besin enerjimizi sağladığımız makro besin öğeleridir. Tamamen uzak durmak doğru değil. Hiçbir zaman karbonhidratsız bir diyet önermeyiz ama günlük kalori ihtiyacının %50-60'ını oluşturan karbonhidratlardan gelen enerjinin değerini birazcık daha düşürebiliriz belki %45-50 civarına getirebiliriz ki o da amacı zayıflamaksa ama tamamen uzak durmak doğru değil.

Günümüzde market raflarında sıkça gördüğümüz yapay tatlandırıcıli diyabetik ürünler şeker içermediği için kilo aldırma ve herkes tarafından istenildiği kadar tüketilebilir mi?

Aslında tatlandırıcılarla ilgili en son bir oturum yapıldı. Sınırsız kullanılmasına karşıyım. Ne olursa olsun sonuçta dışarıdan bir şey alıyoruz. Tabii ki onlar da bitkisel ve kimyasal olarak ayrılıyorlar ama özellikle aspartam içerenlerin daha çok kanserojen etki yarattığını biliyoruz. Burada daha çok bitkisel tatlandırıcıların önünü açabiliriz ama onlarda da her zaman limiti tutmak lazım, en son okuduğum kaynağa göre günde 10 adeti geçmemek gerekiyor. Sonuç olarak tatlandırıcıyı sınırlamamız gerekiyor.



"Su içsem yarıyor" diye bir gerçek var mıdır?

Aslında böyle bir gerçek yok ama gerçekten hastaların çok kullandığı bir tabir. Kendilerini daha samimi anlattıklarını düşünüyorlar bu noktada. Aslında ben bunun altında hep şunu arıyorum, genellikle çok diyet geçmişi olup metabolizmasını çok bozan kişilerin savunacağı bir cümle haline geldi. Tabii ki bazı vücut yapıları kronik rahatsızlıklarından dolayı, örnek veriyorum hipotiroidi varsa daha çabuk kilo almaya müsaittir ya da genetik yapısı olsun, yaşam şekli olsun uygunsuz olabilir ama bu her su içtiğinde yarıyor anlamına gelmiyor.

Herkes ara öğün yapmalı mıdır?

Bu da bizim maalesef gündemde olan konularımızdan biri. Mutlaka 6 öğün demiyorum ama mutlaka ara öğün diyorum. İkinci ara öğününü özellikle çok öneriyorum çünkü yaklaşık 6-7 saatlik bir aralık oluyor. O aralığı boş geçmek kişinin akşam yemeğine daha çok saldırmasına neden olabiliyor ama şu var; kişi eğer kahvaltısını geç yapıyorsa, öğle saati ikinci öğününe zaman olarak daha yakın oluyorsa o zaman gerek yok. Ben şöyle yapmaya çalışıyorum, öğünler arasında 6-7 saat aralık oluyorsa o öğünlerin arasına bir ara öğün mutlaka ekliyorum, ama 3-4 saati koruyabiliyorsa ille de ara öğün yapmaya gerek yok.

Akşam 18.00'dan sonra hiçbir şey yenmemeli midir?

Kesinlikle katılmıyorum. Burada yatma saatimiz çok önemli. Yatmadan 2 saat önce yemeği sonlandırabiliriz ama 18.00'da en son yemeğini yiyip 00.00'da yatan biri için bu 6 saatlik açlık çok büyük bir sıkıntı. Hatta bu noktada gece uyanıp yemeğe saldırma hissi ya da sabah çok aç uyanma hissi olacaktır. Burada kesinlikle yatma saatimiz önemli. O yüzden akşam yemeği 18.00'da bitirilebilir ama bir ara öğün eklemelidir tabii yatma saatine göre.

"Bugün yemeği biraz fazla kaçırdım yarın hiçbir şey yemeyim" diyerek vücudumuz üzerinde denge kurabilir miyiz?

Aslında kuramayız, tam tersi vücudumuza daha dengesizleştirmiş oluyoruz. Bu noktada kilo kaybı gibi görülebilen tek şey su ve kas kaybı olacaktır çünkü yememek hiçbir zaman doğru ve sürdürülebilir değil. Zayıflamak istiyorsak belki sadece öğünlerimizdeki karbonhidrat ve yağı azaltabiliriz ama tamamen "hiçbir şey yemeyelim" ya da "tek öğün beslenelim" gibi düşünceler bizi çok yanlış bir yere götürür.

İstenilen kiloya kadar beslenme programına uyulup sonrasında eski düzene dönülebilir mi?

Aslında diyetin ya da beslenme programına her zaman sürdürebilir olduğunu savunuyoruz. Bu yüzden eskiye dönmenin doğru olduğunu düşünmüyorum açıkçası. Sadece hayatına başka şeyler ekleyerek o düzeni mümkün olduğu kadar koruması en önemlisi olacaktır çünkü diyet bir kısıtlama değil, yaşam şeklidir.



"Ekmeği kestim kiloları verdim" doğru bir zayıflama yöntemi midir? Ekmek korkulması gereken bir besin midir?

Kesinlikle katılmıyorum. Çünkü ekmeğin hangi tür ekmek olduğu ve ne kadar tüketildiğiyle alakalı bu konu. Sonuçta beyaz ekmek olmadığı sürece yani glisemik indeksi yüksek olmadığı sürece diğer ekmeklerde tam buğday çavdar tam tahıllı ekmekler tükettiğimizde hem kan şekeri dengelenmiş oluyor hem de B vitaminlerini almış oluyoruz. Gece boyunca açlıktan sonraki yani uykuda hissetmediğimiz açlık sonrası ilk öğünümüzde bile mutlaka bu kompleks gıdalara ihtiyacımız var. Bunları alacağız ki kan şekeri dengeleyelim. Evet belki diğer öğünlerde daha kısıtlanabilir. Onun yerine geçen çorba bulgur gibi besinler kullanılabilir ama kesinlikle kahvaltıya ekmezsiz oturmamız gerekiyor.

Endüstri ürünlerinde sık sık karşımıza çıkan mısır ve glikoz şurubu doğal bileşikler midir? Güvenle tüketilebilir mi?

Doğal bileşikler değildir ve endüstri bu anlamda bizi sıkıntıya sokuyor. Hem miktarını çoğaltıyor hem bağımlılık hissini arttırdığına dair bir sürü çalışma mevcut. Bu anlamda doğal şekerden uzaklaşmış olduğumuz için mümkün olduğu kadar tüketilmemesi gerekiyor.

Sosyal medya üzerinden ve internette satış yapılan bir takım "zayıflama çayı veya öğün yerine geçen karışımlar" kullanılarak sağlıklı bir şekilde kilo kaybı sağlanabilir mi?

Sadece çay ya da karışımlarla kilo kaybını sağlamak mümkün değil ancak hızlandırıcı etkisi olabilir. Aslında hiçbir besinin zayıflatıcı etkisi yoktur. Bu sadece beslenme programının toplam enerji dengesinin düzenlenmesiyle, alınan ve harcanan enerji dengesini oluşturmakla mümkündür. Genellikle sosyal medyada gördüğümüz zayıflama çayı olarak geçen çoğu çayın içinde "sinameki" var. Maalesef bu da bağırsak tembelliğine, bağırsak villuslarının yapısının bozulmasına ve çayı kullanmanın bağımlı hale gelmesine neden oluyor çünkü villusların yapısı bozulduğu için çayı bıraktığımızda bağırsak hareketlerimizin eskisinden daha kötü hale gelmesine neden oluyor. Zayıflama çaylarında en çok gördüğümüz olay budur. Bunun dışında metabolizma hızlandırıcı olan yeşil çay diyetimize eklenebilir ama bunlar sadece kilo kaybını hızlandırıcı etkilidir. Tek başına zayıflamaya sebep olmaz.



Son olarak spor yapan herkes protein tozu kullanmalı mıdır, gidilen spor salonlarında "spor eğitmenlerinin" yazdıkları proteinden zengin diyetler güvenilir midir ve diyetisyen dışında başka meslek grupları da diyet yazabilir mi?

Evet, bu da çok sıkıntılı bir süreç bizim açımızdan. Spor yapan herkes kesinlikle protein tozu kullanmamalıdır. Protein tozu ne kadar doğal bir gıda olsa da vücudumuz belli bir proteini metabolize edecek şekilde çalışıyor. Bu durumda protein tozu kullandığımızda ekstra aldığımız her fazlalık karaciğerde birikiyor böbrek işlevlerinde sorunlara yol açıyor hatta yetmezliğe kadar götürebiliyor. Bu noktada kesinlikle protein tozuna karşıyım. Spor öncesi ve sonrası öğünleri düzenlemek, protein ağırlıklı beslenmek önemli ama protein tozuyla değil. Diğer soruya baktığımızda ise evet gerçekten diyetisyenler dışında çokça diyet yazan bir grupla karşı karşıyayız. Günümüzün en büyük sorunlarından birisi de bu. Özellikle antrenörler ve yazdıkları çoğu şeyde takviye var. Perde arkasında antrenörlerin bundan komisyon alması yatıyor. Bu anlamda 4 senelik lisans eğitimimizi almadan kimse-nin diyet yazması doğru değildir.

BİR KÜÇÜK BESLENME MESELESİ PSİKOLOJİ

FATİMA NUR ÖZDAĞ

fatimanur.ozdag@stu.bahcesehir.edu.tr

Yaşadığımız tüm iyi ve kötü anlar, içinde bulunduğumuz bütün karmaşık duygular, içinden çıkamadığımız problemler ya da hiç bitmesini istemediğimiz mutluluklar... Bunların hepsi yemek yememizi ya da yemememizi etkileyen faktörlerden birkaçı sadece.

Her bireyin olaylara verdiği tepkiler farklıdır. Bu beslenme konusunda da böyledir. Çok sinirlendiğinde veya kötü bir haber aldığı anda; günler, hatta haftalar boyunca doğru dürüst beslenemeyen kişiler vardır. Böyle durumlarda bu tepki, fizyolojik olarak gayet doğaldır. Bazı kişiler de vardır ki aynı durum karşısında kendini buzdolabının önünde buluverirler. Genellikle bu kişiler, onları en çok mutlu eden besinlerde teselli bulurlar. Duygulara bağlı bu besin tüketimindeki artışlar "Duygusal Açlık" kavramı ile açıklanabilir. Bu da duygularımızın ve psikolojimizin, beslenmemizi ciddi boyutlarda etkilediğini gösterir. Duygusal açlık, genellikle blumiklerde ve obezlerde görülür.

Aynı zamanda normal bir bireyi de blumia nervoza ve obezite hastalığına doğru sürükleyebilir.



Obezite kadar tehlikeli olan Anoreksiya Nervoza ve Blumia Nervoza hakkında neler biliyoruz?

Anoreksia Nervoza, genellikle kadınlarda erkeklere oranla ve ergenlerde yetişkinlere oranla daha çok görülen bir yeme bozukluğu şeklidir. Zayıf bir bedene sahip olma arzusuyla ağır bir diyet uygulamaları ve aşırı kilo kaybederler. Yemek yemeyi çoğunlukla reddederler, kilo almak korkulu rüyalarıdır.

Blumia Nervoza hastaları ise yemek yeme güdülerine engel olamazlar. Aşırı yeme atakları yaşarlar ve yemenin ardından pişmanlık duyarlar. Yediklerini vücutlarından uzaklaştırmak, sağlıklı olmayan yollarla (kusma) dışarı atmak isterler. Bu kişiler genelde normal ağırlıklı veya hafif şişman kişilerdir.

İki hastalığın da ortak nedenlerinden biri, özellikle genç kızların mankenlere özenmeleri, onlar gibi görünme istekleridir. Bulduğumuz teknoloji çağında da sosyal medyada kişilerin kendi fotoğraflarını mükemmel bir şekilde paylaşmaları kişileri kıskançlığa, dolayısıyla rekabete itiyor. Herkes "sıfır beden" olmalı kuramı gün geçtikçe yaygınlaşıyor. Ve "sıfır beden" olmak bir nevi dayattırılıyor.

Bunlarla birlikte, sosyal ilişkiler de bu hastalıkların oluşmasında önemli bir faktördür. Özellikle ergenlik çağında bir kız çocuğunun kiloları hakkında arkadaşları tarafından eleştirilmesi Anoreksiya Nervosa oluşumunda psikolojik bir etkidir. Bir annenin; kızını sürekli yedikleri hakkında uyarması, gelecekteki fiziki görünümü hakkında varsayımlarda bulunup onu endişeye düşürmesi, gençliğinde yaptığı hataları kızının da yapmaması için sarf ettiği bu çaba da yeme bozukluklarının oluşmasında bir etken olabiliyor.

Son zamanların popüler yeme bozukluklarından biri olan Ortoreksia Nervosa da, Anoreksiya Nervosa ve Bulimia Nervosa gibi kişilerin beslenme durumu için tehdit oluşturuyor. Ortoreksia Nervosa, "sağlıklı beslenme takıntısı" olarak tanımlanıyor. Ortoreksia Nervozalar genellikle katkı maddesi içeren, kontamine ve sağlıksız olan yiyecekleri diyetlerinden çıkartırlar. Ev dışında yemek yememeyi ve evde de genellikle organik

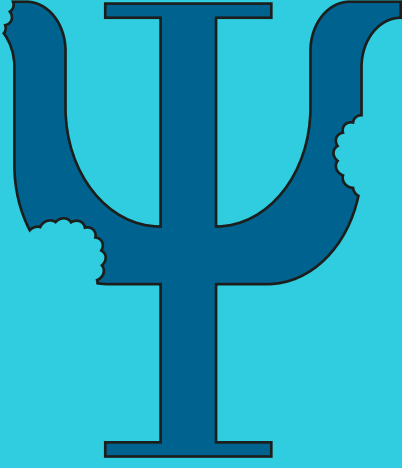
ürünleri tercih ederler. Yiyeceklerin içindeki maddeler ve yiyeceklerin hazırlanışı hakkında endişe duyarlar ve bunu saplantı haline getirirler. Bu saplantı kişinin sosyal ilişkilerine zarar verir ve genel durum memnuniyetsizliğine sebep olur. Aynı zamanda yetersiz besin ve besin ögesi alımı ile birlikte kilo kaybı ve beslenme yetersizlikleri de görülebilir. Bütün bu yeme bozukluklarının tedavisi psikolojik destek ve beslenme eğitimidir. Bu tedavi sürecinde kişinin ve kişinin yakınlarının sabır ve toleransı tedaviye yardımcı olacaktır.

Özetle; psikolojinin beslenme üzerinde etkisi oldukça fazladır. Doğru ve sağlıklı beslenmeyi bir yaşam tarzı haline getirmek; bize, bu küçük beslenme meselelerinde yardımcı olacaktır. Beslenmemizi etkileyen ve hatta sağlıklı beslenmemizi gizliiden gizliye engelleyen psikososyal ve algıyı yöneten faktörler vardır. Birkaçından bahsetmeye ne dersiniz?

BESLENMEMİZİ ETKİLEYEN İLGİNÇ FAKTÖRLER

MARKET ALIŞVERİŞİ VE KÜÇÜK TUZAKLAR

Besin seçimimizi etkileyen faktörlerden birisi de market alışverişlerimizdir. Evde alışveriş listemizi hazırlayıp gitmemize rağmen markette bir türlü o listeye sadık kalamıyoruz. Çünkü çoğu süpermarket bizim alışveriş esnasında farkına varamayacağımız birçok tuzak içeriyor. Mesela bir market arabasının büyüklüğü bizi o market arabasını doldurmamız gerektiğini düşündürüyor. Bazı marketlerde güzel ve iştah açıcı kokular kullanılıyor ya da meyvelerin üzerine o meyvenin kokusunun parfümü sıkılıyor bu da bizde meyvenin taptaze olduğu düşüncesini uyandırıyor ve onu alma isteğimizi artırıyor. Şekerler ve çikolatalar kuşkusuz marketteki en dikkat çekici yiyeceklerdir. Onların neden kasaların yanında durduklarını biliyor musunuz? Çünkü alsam mı almasam mı ikileminin sonucu genellikle "almak" oluyor ve o anda hemen bir karar vermek zorunda kalıyoruz. Çünkü kasada sıra bize geldiğinde ne kasiyeri ne de arkadaki insanları bekletmek istemiyoruz. Bu tuzaklara aldanmadan alışveriş listemize sadık kalıp, marketten sadece ihtiyacımız olanı alıp çıkarsak, sağlıklı beslenmek adına büyük bir adım atmış oluruz.



SOSYAL HAYAT VE YEMENİN DAYATILMASI

Sosyalleşmek de besin seçimimizi etkileyen faktörlerdendir. Yemek yemek sosyal bir olgudur. Geçmiş çağlardan bu zamana kadar insanlar sosyalleşme ve yeme-içme kombinasyonunu benimsemişlerdir. Aynı geçmişte olduğu gibi günümüzde de sosyalleşme ve yeme-içme kombinasyonu farklı birçok grup tarafından benimseniyor. Düğünler, doğum günleri, kokteyller gibi özel günler ya da toplantılarda insanlar bir şeyler yiyerek sosyalleşirler. Özellikle gelenekselleşmiş birçok kadın toplantıları; Türkiye’de “altın günü” İngiltere’de “afternoon tea (beş çayı) ” sosyalleşmek için vazgeçilmez kültürlerdendir. Genellikle bu ortamlarda sürü psikolojisi ile bütün yiyecekler yenir. Sürü psikolojisine uymasak bile birileri yememiz için bize baskı yapar. “Diyetteyim” ya da “sağlıksız şeyler tüketmiyorum” dersek karşıımızdaki kişi bizi bu düşüncemizden caydırmaya çalışır. Bu noktada kendimizi tanımak ve kararlı olmak esas olmalıdır. Kendimizi ne kadar tanıyoruz? Ve ne kadar kararlıyız? Tüm bu dayatmalara, küçük tuzaklara ve algı yönetmelere karşı bizim de kendi savunma araçlarımız olmalı.

TEKNOLOJİ VE SAĞLIK UYGULAMALARI

Teknolojinin beslenmemiz üzerine olumsuz etkileri var elbette; ama olumlu etkilerinin de var olduğu yadsınmaz. Teknoloji çağının bize sunduğu nimetlerden birisi sağlıklı beslenmeyi ve sağlıklı yaşamı daha eğlenceli hale getirmesi ve bu yaşam tarzını disipline edışıdır.

Yeme günlüğü tutabildiğimiz, günlük aldığımız kalorileri hesaplayabildiğimiz ve nice sağlıklı yemek tarifleri bulabildiğimiz uygulamalar gün geçtikçe artıyor. Yaptığımız egzersizleri kaydeden, içmemiz gereken suyu hatırlatan bir cihazımız olduktan sonra ne kadar zor olabilir ki sağlıklı yaşamak? İşte tam bu mevzuda teknolojinin nimetlerinden faydalanmak gerekiyor!

Bizi sağlıklı yaşam yolundan caydırabilecek birden çok faktör olsa da bizi destekleyen bir o kadar çok imkânımız var. Sağlıklı beslenmek zor değil onu zorlaştıran ve zor gören bizleriz.

KİLO ALMADAN SEYAHAT ETMEK İÇİN TÜYOLAR

Gezmek, yeni yerler görmek, keşfetmek günümüzde trend haline geldi! Tatillerimizi yurtdışı planları ile taçlandırmak ise son zamanlarda vazgeçilmezlerimiz arasında. Yeni şehirleri tıpkı bir bulmaca çözer gibi kafamızda yapılandırmak, hayal ettiklerimizin cisim bulması, tarihi tüm dokusu ile hissetmek ve tabii ki yepyeni tatlar denemek en büyük keyiflerimiz arasında. Hepimizin aklında " Yeni bir ülkeyi / şehri keşfederken nereleri gezmeliyim?, Hangi tatları nerelerde denemeliyim? " soruları başlıca sorular arasında bulunmakta; ancak dikkat edilmesi gereken nokta tam olarak ne kadar gezseysek o leziz tatları da o kadar yemekte sınırim yoksa tatil dönüşünde tartıda görüklüklerimiz birazcık da olsa şaşırtıcı olabilir. İşte tam olarak bu yazımızda hangi ülkeleri gezerken neler yemeli ve ülkelere göre sağlıklı beslenme tüyolarına değinelim ki tatil dönüşü yüzümüz gülmeye devam etsin.

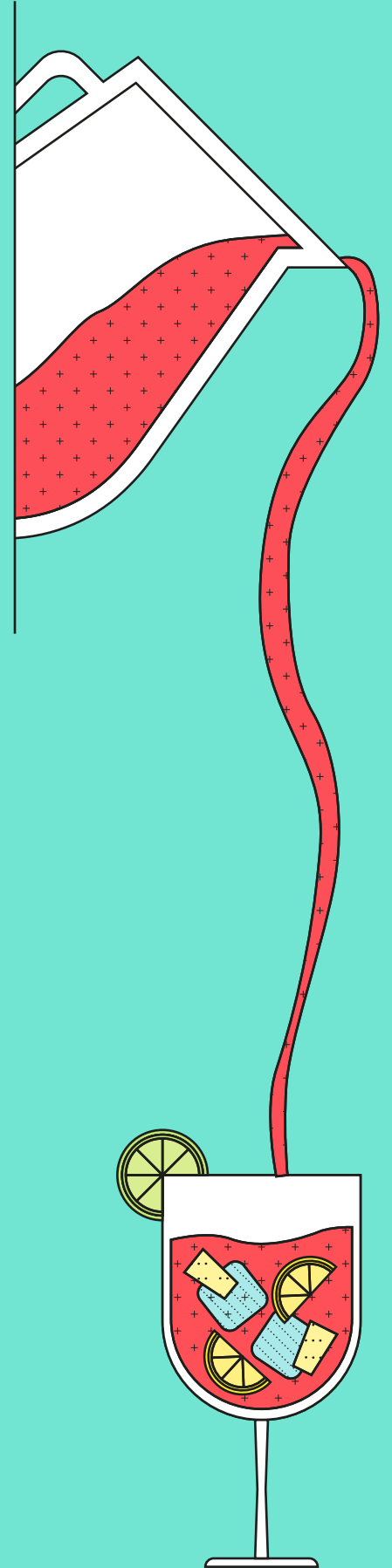
MERVE UĞUZ

merve.uguz@stu.bahcesehir.edu.tr

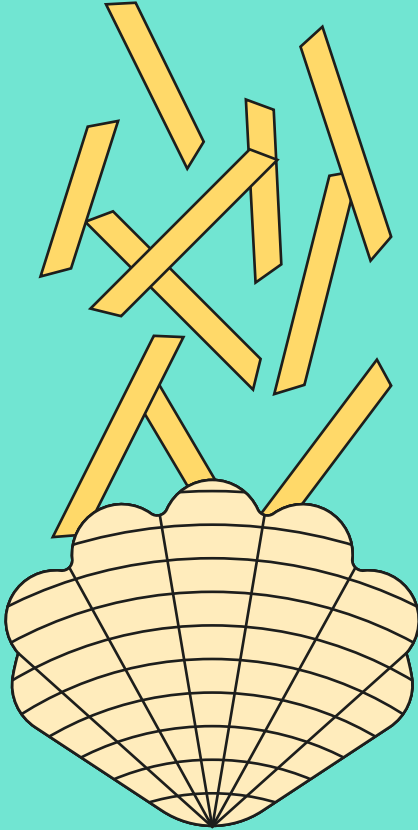
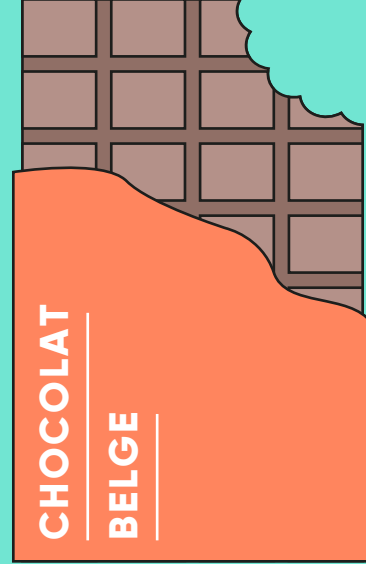
Öncelikle, hayaller ülkesi ABD'den başlamak istiyorum! Beni ve tahmin ediyorum ki çoğunuzu en çok heyecanlandıran ve çeldiricilerin en yoğun bulunduğu ülkelerin başında geliyor. Her türlü damak tadına uygun, çeşit çeşit farklı mutfağı bir arada bulunduran bu ülkede yapılan araştırmalarda JAMA' ya göre ABD nüfusunun %19.8' i obez, %7.3' ü diyabet ve %2.9' u her ikisini de bir arada barındırıyor. Bu da demek oluyor ki bolca basit karbonhidrat ve yağ içeren fast food gıda tüketimi yoğunlukta ve iştah açıcı birçok farklı tariflerle gezilerimiz sırasında karşımıza çıkacaklar bu yüzden ilk ve en başta dikkat etmemiz gereken şey kesinlikle gezilerimize aç başlamamak! Bu yüzden, ilk önce konaklayacağımız yere yakın marketleri belirlemek çok önemli bir yer teşkil ediyor. Marketlerde her türlü markaya ve yiyeceğe rastla-

mak mümkün. Bu yüzden de damak tadımıza uygun sağlıklı bir alışveriş yapmak gerekiyor çünkü sağlıklı yiyecekler olduğu kadar, marketin çok daha fazla bir bölümü junk food adını verdiğimiz abur cuburlardan oluşuyor. Türkiye'ye döndüğümüzde bir daha bulama ihtimaline karşı, itiraf edelim onlardan almadan tabii ki bu marketlerden çıkamayacağız; ancak porsiyon kontrolünün ne kadar önemli olduğunu unutmamakta ve etiket okumakta her zaman fayda olduğunu söylemeden geçemeyeceğim. Dünyadaki tüm ülke mutfaklarına çok kolay erişebileceğimiz gibi, aynı zamanda uzun mesafelere bisikletle giderek aldığımız kaloriyi dengelemek mümkün. Özel araç kullanımı çok yaygın bir ülke olduğundan dolayı şehirler genel olarak çok geniş bölgelere yayılarak kurulmuş durumda. Tabii bunu da fırsata çevirmek tamamen bizim elimizde.

Gelelim uykucular ülkesi İspanya'ya. Bildiğiniz gibi kültürel olarak, İspanyolların "siesta" yani öğle aralarını dinlenmek amaçlı kısa uykular halinde geçirmeleri en bilindik özelliklerindedir. Hatta bunun üzerinde Valencia kentinde yapılmış bir çalışma bile bulunmakta. Bu çalışmaya göre günlük 6 saat ve daha az uyuyanlarda 9 saat ve daha fazla uyuyanlara göre obezite görülme sıklığı çok daha fazladır. Uykuya bu kadar önem veren bir ülkede öğlen açık bir yer bulmak haliyle oldukça zor; ancak sokakları cıvılcıvılc ve hareketli olan bu ülkede yerimizde durmak neredeyse imkansız. Sokakları tarih kokan binaları barındıran İspanya'nın en sevilen yiyecekleri arasında bir nevi deniz ürünleri pilavı diyebileceğimiz içinde jumbo karides, iç midye, kalamar, ahtapot olan "paella" bulunmakta. Bol yağlı olan bu mükemmel lezzeti denemeden dönmek olmaz; ancak denerken ölçülü olmakta fayda var. Mesela paellamızı arkadaşımızla paylaşabilir ve bu sayede yanında da "sangria" olarak adlandırdıkları leziz meyve kokteylinden de denemiş olabiliriz. Sonrasında akşam dans bizi bekler. Öğlen dinlenerek enerjilerini akşama saklayan İspanyolların estetik ve zarif danslarını sergiledikleri "Flamenko" ya da "Tango" gecelerine katılabilir onlara ayak uydurmaya çalışarak aldığımız kalorileri yakabiliriz.



Biraz da Avrupa birliğinin başkenti Brüksel'den bahsedelim. Washington' dan sonra dünyanın en yeşil ikinci başkentidir. Yağmurları hiç eksilmeyen ve güneşin hiç de cömert davranmadığı bu kentin insanları, dünyanın en güzel çikolatalarını üreterek mutluluk hormonlarını dengelemeye çalışmışlar sanırım. O çikolatalardan yiyip de mutlu olmamak mümkün mü? Türkiye' ye dönüşte inanılmaz güzel bir hediye olabilecekleri unutulmamalı! Ayrıca çikolatalar, hem lezzetli hem de içindeki flavanoid içeriği ile kardiyovasküler hastalıklara karşı koruyucu olduğu yapılan çalışmalarla da desteklenmektedir. Antioksidan içeriği açısından kakao oranı daha yüksek olanlar tercih edilmelidir.



Bu kadar tatlıdan sonra muazzam midyelerden bahsetmeden geçemeyeceğim tabii ki. Her çeşit farklı sos ve baharatlarla tatlandırılmış midyeleri burada bulmak mümkün! Tam bir midye cenneti olan Brüksel' de de her şeyi dozunda yemek önemli. O kadar çikolata, midye ayrıca mis gibi kokan patates kızartmalarının depolanıp bizimle kalmaması için tüm Avrupa' da yaygın olarak kullanılan bisikleti bir ulaşım aracı olarak benimsemek şart. Ayrıca bisiklet kullanımının ve yürümenin ABD ve Avrupa' daki birçok üniversite tarafından yapılan ortak çalışmalar sonucunda obeziteye karşı koruyucu olduğu ispatlanmıştır ki bu da bisikletimize daha şevkle asılmamıza neden olmalı. Doğa harikası olan şehri, yer yer bölen kanalların yanından bisikletle geçerken mis havası ve çarpıcı manzarası ile büyüleyici bir şehir. Yani tam anlamıyla Türkiye'ye dönmeden önce stres atmalık iyi seyahatler !!

AYRI SPORLARIN AYNI NOKTASI BESLENME

GİZEM HOCAOĞLU | MERVE UĞUZ
gizemhocaoglu@ogr.halic.edu.tr | merve.uguz@stu.bahcesehir.edu.tr

MİLLİ BOKSÖR ADEM KILIÇCI

Adem Kılıçcı, spor hayatına 19 yıl önce başlamış olan ve alanında Londra Olimpiyatlarında ülkemizi temsil etmiş, Avrupa ve Dünya 2.liği elde etmiş milli boksördür.



Sizce beslenmenin yaptığınız spordaki etkisi nedir?

Bir sporcunun başarıya ulaşabilmesi için beslenme, antrenman ve psikolojik faktörler oldukça önemli. Bu zincirdeki en önemli etmenlerden biri diyebilirim beslenme için. Sağlıklı beslenme antrenman performansını, günlük yaşamı dolayısıyla ile de başarıyı etkiliyor.

Maçlardan önce nasıl besleniyorsunuz?

Maç döneminde genellikle karbonhidrat ağırlıklı yağdan kısıtlı beslenmeye dikkat ediyorum sebebi ise daha çabuk enerjiye dönüştürülebilir olmaları. Ağır yemekler veya yağlı etlerden ziyade daha kolay sindirilebilen besinleri tercih ediyorum. Müsabakalardan minimum 3 saat önce de besin tüketmeyi kesiyorum.

Kaç öğün besleniyorsunuz?

Genellikle 3 ana öğün yapıyorum; fakat maçlara hazırlandığım dönemde bir beslenme uzmanı ile birlikte çalışarak beslenmemi düzenliyoruz ve o dönemlerde ara öğün yapmaya özen gösteriyorum.

Öğün atladığınız oluyor mu, oluyorsa bu durum performansınızı etkiliyor mu?

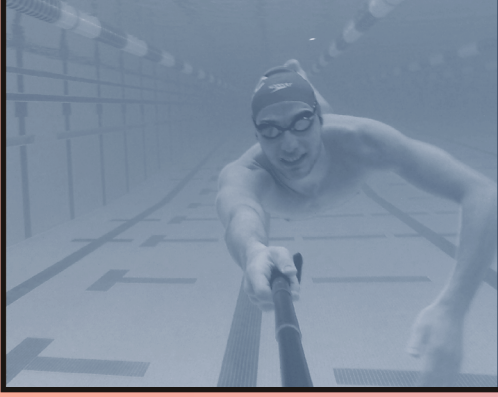
Rutin hayatımda bazen öğün atladığım oluyor, bu durum performansımı etkiliyor ve halsizlik hissediyorum. Tabii müsabaka döneminde böyle bir durum söz konusu değil. Her şeyi saatinde tüketiyorum.

Supleman kullanıyor musunuz? Kullanıyorsanız bunları size kim tavsiye ediyor?

Müsabakalara hazırlanmadığım dönemlerde besin takviyesine ihtiyaç duymuyorum. Zaten bu takviyeleri çalıştığımız beslenme uzmanları genellikle tavsiye etmiyor; fakat tam beslenemediğim zamanlarda bazı suplemanlara ihtiyaç duyuyorum.

MİLLİ YÜZÜCÜ ALPKAN ÖRNEK

Alpkan Örnek, yüzme hayatına 14 yıl önce başlamış olan ve geçtiğimiz yıllarda Michael Phelps'in antrenörü Bob Bowman ile çalışmış, 400m karışık Türkiye rekorunun sahibi milli yüzücüdür.



Sizce beslenmenin yaptığınız spordaki etkisi nedir?

Antrenmanınızın türü, yoğunluğu ve süresi ne kadar önemli ise kaslarınızı onarması ve boşalan depolarınızı doldurması ile beslenme de bir o kadar önemlidir.

Yarışlardan önce nasıl besleniyorsunuz?

Bizim yarışlarımız genelde 2 seans şeklinde olur. Biri sabah biri ise akşam. Sabah erken saatte olan yarışlarımız için midemi rahatsız etmesin ve ağırlık yapmasın diye kahvaltımı en az 2 saat önce yapmaya özen gösteriyorum. Sindirimi daha kolay besinleri tercih ediyorum. Akşam seanslarından önce ise küçük porsiyonlarda yüksek enerji veren besinleri tüketiyorum.

Kaç öğün besleniyorsunuz?

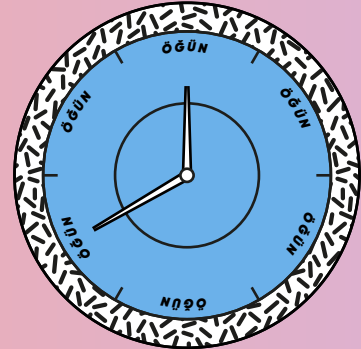
Genellikle 3 ana öğünüm ve 3 ara öğünüm oluyor. Ara öğünlerde ise besleyici değeri yüksek olan besinleri tercih ediyorum.

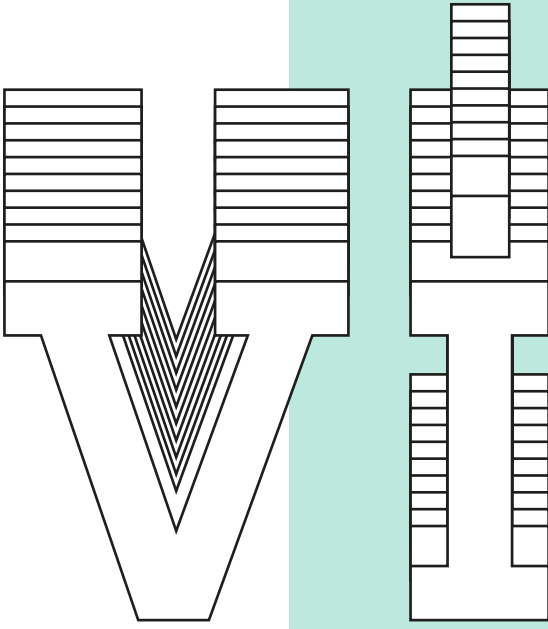
Öğün atladığınız oluyor mu, oluyorsa bu durum performansınızı etkiliyor mu?

Bizim yaptığımız spor dayanıklılık sporu olduğu için karbonhidrat depolarınızı sürekli olarak dolu tutmak zorundasınız. Bu yüzden öğün atlama durumunda yorgunluk hissediyorum ve performansım da bu oranda etkileniyor.

Supleman kullanıyor musunuz? Kullanıyorsanız bunları size kim tavsiye ediyor?

Antrenmanlarda enerji içecekleri gibi içerisinde basit şeker bulunan takviyeleri değil kompleks karbonhidrat içerikli suplemanları kullanıyorum. Bu suplemanlar da beslenme uzmanından ve antrenörden onaylı olarak veriliyor. Zaten yüzmede sıkı bir doping kontrolü oluyor, belli aralıklarla testlerden geçiyorsunuz. Bu yüzden de kullandığımız ürünlere dikkat etmemiz gerekiyor.





MISRA TAŞKIRAN

misra.taskiran@stu.bahcesehir.edu.tr

Sağlıklı beslenme temasının dışına çıkmadan, tüm yiyeceklerin besin içeriklerine son derece dikkat edilerek hazırlandığı, menülerin müşteriler tarafından büyük bir beğeni topladığı "Vi Coffee & Healthy Living" deyiz.

İstanbul'un göbeğinde, kendine konsept olarak belirlediği "raw food" teması etrafında oluşturulan menüleri ile kısa sürede tanınmış bir mekan burası. Hafta içi sabah saatlerinde ayarladığımız bir görüşme için kafenin sahibi Beril Hanım ile konuşmaya gittik. Kafenin içine girdiğimizde ilgimizi en çok çeken şeylerden biri kafenin dekorasyonu oldu. Girişte sağ tarafınızda sizi rengarenk tablolar karşılıyor. Biraz daha ilerlediğinizde standart boyutta masaların bulunduğu kısımdan farklı olarak, uzunca koltukların yer aldığı, loş ışıklarla aydınlatılmış farklı bir alan görüyorsunuz. Sohbetimizin ilerisinde öğrendim ki bu kısım aslında workshop tarzında etkinlikler düzenlendiğinde rahat bir alan sağlanması amacıyla yapılmış. Yani kafenin iç dekorasyonunun düzenlenmesinde ve dizaynında ince ayrıntılar da düşünülmüş. Beril Hanım'ın gelmesiyle sohbetimiz, hazırlanan yiyeceklerde izlenen yollar ve kafenin konsepti üzerine yoğunlaştı.

Beril Hanım, yemek yapmaktan oldukça keyif aldığını; fakat yakın zamana kadar böyle bir kafe açma düşüncesinin olmadığından bahsetti. Ta ki Amerika'da aldığı raw food eğitimine kadar... Bu eğitimin hemen ardından ise Vi için kolları sıvamış ve bu sıcak atmosferli mekan Nişantaşı'nın Ahmet Fetgari sokağında hayat bulmuş. Vi'nin açılmasında kıvılcım oluşturan "Raw Food" akımı üzerine ise sohbeti koyulaştırıyoruz.

Raw food, ilk insanların ateşi bulmadan önce uyguladıkları bir beslenme şekli olduğu için, öze dönmek olarak değerlendiriliyor. İnsanın kendini yeniden tanıması ve arındırması olarak düşünülen raw food, çiğ sebze, meyve, kuruyemişler ve yağlı tohumların tüketimine dayalı bir beslenme şekliymiş. Bu beslenme şeklinde ısıl işlemin uygulanması ile besinlerde vitamin mineral kayıplarının oluştuğuna inanılıyor. Raw food anlayışının bir parçası olan Vi'yi kurduğu için çok mutlu olduğunu dile getiriyor Beril Hanım. Kendisi kafenin işletmesini yapmasının yanında mutfakta da bolca zaman geçirdiğinden bahsediyor. Yemek yapmaya aşkla bağlı olmasının, kafenin kısa sürede çok başarılı bir noktaya gelmesinde etkili olduğunu da ekliyor.



Burada yiyeceklerin içerisinde un, şeker ve tuz bulmanız imkansız. Örneğin "cheesecakelerin" alt kısımları kaju fıstığı ve hurmadan yapılıyor. Vegan bir anlayış benimsedikleri için bu tatlıların üretimi esnasında peynir de kullanılmıyor. Yağ olarak ise hindistan cevizi yağı kullanılıyor. İnsan vücudunun optimal sıcaklığıyla iyi uyum sağlayan bir yağ türü olması ve bir vegan kafede hayvansal yağlar yerine iyi bir alternatif olmasından dolayı sıklıkla tercih ediliyormuş. Tatlılarda ise rafine şekerden farklı alternatif yollara başvurulmuş. Örneğin tatlandırıcı olarak agave şurubu ve hurma kullanılıyormuş. Kafede inek sütü yerine ise badem sütü tercih ediliyor. Badem sütü hem vegan beslenme anlayışını benimseyen bu kafeye uyum sağlıyor. Peki menüde daha başka neler mi var? Tatlılar, kahveler, smoothie'ler, kahvaltılıklar ve daha birçok farklı seçeneği görebiliyorsunuz menüde. Balkabaklı, lavantalı, böğürtlenli cheesecakeler, cold dripli tiramusular ve enfes görümlü makoranlar arasında hangi tatlıyı seçeceğimizi şaşırtıyoruz.



Bu tatlılara eşlik edecek olan kahvelere de ayrıca özendiklerini ve kahvelerinin içimlerinin diğer yerlerden farklı olduğunu belirtmeden geçmeyelim. Kahve çekirdekleri günlük olarak öğütülüp kullanılıyor bu nedenle daha yumuşak içime sahip tatlar elde ediliyor. Kahvenizi tatlandırmak isterseniz de rafine şeker yerine hindistan cevizi şekeri getiriyorlar. Günlük olarak hazırlanma aslında sadece kahve için değil buradaki tüm ürünler için geçerli. Bu özelliği ile hiçbir besinin taze olduğundan şüphe duymaksızın gidip istediğiniz yiyeceği afiyetle yiyebilirsiniz.



Vi her ne kadar vegan mutfağı gibi görünse de Beril Hanım sadece veganlara değil raw food akımını denemek isteyen herkese kapılarını açıyor. Nişantaşı'nda yer alan hem bedeninize hem de ruhunuza hitap eden bu kafeye menüsündeki birbirinden farklı tatlılardan tatmak ve samimi atmosferinde zaman geçirmek için mutlaka uğramalısınız.

YENİ NESİL ATIŞTIRMALIK MYX

Klasik kuruyemişlerin sıkıcı karışımları artık size heyecan vermiyor mu? Peki ya şu andan itibaren açtığınız bir paketi bitirmek zorunda kalmadan ve size eğlenceli bir tüketim tecrübesi sunan bir atıştırmalığınız var deseydik? 8 farklı malzemeden oluşan kavrulmamış, şeker eklenmemiş, koruyucu veya katkı maddesi içermeyen, aynı zamanda taşınması çok pratik ve bir o kadar lezzetli olan MYX, Uzman Diyetisyen Orçun Kürüm imzası ve 3 farklı seçeneği ile sizleri bekliyor.

[instagram: getmyx](https://www.instagram.com/getmyx)
www.getmyx.com



GOJİ BERRY & ANTEP FISTIĞI (56 gr)		GOJİ BERRY & ANTEP FISTIĞI (56 gr)	
Çin'den gelen antioksidan zengini Goji üzümü ile Anadolu topraklarında yetişen protein içeriği yüksek Antep Fıstığı size kuru meyve ve kuru yemişler arasında dengeli bir lezzet sunuyor!	ENERJİ & BESİN ÖĞELERİ*	100 gr	1 TÜP
	ENERJİ (kJ/ kCal)	1916/458	1071/256
İÇERİK	YAĞ (gr)	30,9	17,3
	DOYMUŞ YAĞ (gr)	3,9	2,1
	KARBONHİDRAT (gr)	39,3	22
	ŞEKER (gr)	24,8	13,8
	LİF (gr)	10,7	5,9
	PROTEİN (gr)	16,4	9,1
	TUZ (gr)	0	0

**Kuş Üzümü – Goji Berry (%12.5)
Çiğ Antep Fıstığı (%14) – Zereşk
Ay Çekirdeği – Kabak Çekirdeği
Çiğ Yer Fıstığı – Çiğ Badem**

MUZ & BELÇİKA ÇİKOLATASI (52 gr)		GOJİ BERRY & ANTEP FISTIĞI (56 gr)	
<p>Bu süper leziz karışım tatlı severlerin 1 numaralı tercihi olacak. Daha önce bir kuruyemiş karışımında Muz ve Belçika Çikolatasını aynı anda tattınız mı? Deneyin konuşalım</p> <p>İÇERİK</p> <p>Bitter Belçika Çikolatası (%19) Ay Çekirdeği – Kabak Çekirdeği Çiğ Badem – Çiğ Brezilya Cevizi Organik Hindistan Cevizi Rendesi Muz Kuru* (%5) – Çiğ Fındık</p>	ENERJİ & BESİN ÖĞELERİ*	100 gr	1 TÜP
	ENERJİ (kJ/ kCal)	2464/589	1280/306
	YAĞ (gr)	48,2	25
	DOYMUŞ YAĞ (gr)	6,4	3,3
	KARBONHİDRAT (gr)	31,5	16,3
	ŞEKER (gr)	20	10,4
	LİF (gr)	8,6	4,4
	PROTEİN (gr)	15,9	8,2
	TUZ (gr)	0	0



ENERJİ & BESİN ÖĞELERİ*		GOJİ BERRY & ANTEP FISTIĞI (56 gr)		ÇİLEK & BREZİLYA CEVİZİ (50 g)		
<p>Güney Amerika'dan gelen selenyum deposu Brezilya Cevizi ile kırmızı meyvelerin oluşturduğu hafif tatlı lezzete bayılacaksınız</p> <p>İÇERİK</p> <p>Çiğ Yer Fıstığı – Kabak Çekirdeği Ay Çekirdeği – Çiğ Kaju – Ahududu Kuş Üzümü – Çiğ Brezilya Cevizi Çilek (%4)</p>	100 gr	1 TÜP				
	ENERJİ (kJ/ kCal)	2268/542	1134/271			
	YAĞ (gr)	43,3	21,6			
	DOYMUŞ YAĞ (gr)	5,5	2,7			
	KARBONHİDRAT (gr)	28,1	14			
	ŞEKER (gr)	16,6	8,3			
	LİF (gr)	8,8	4,4			
	PROTEİN (gr)	18,7	9,3			
	TUZ (gr)	0	0			

TATLANDIRICILAR SAĞLIĞIMIZI NE YÖNDE ETKİLİYOR



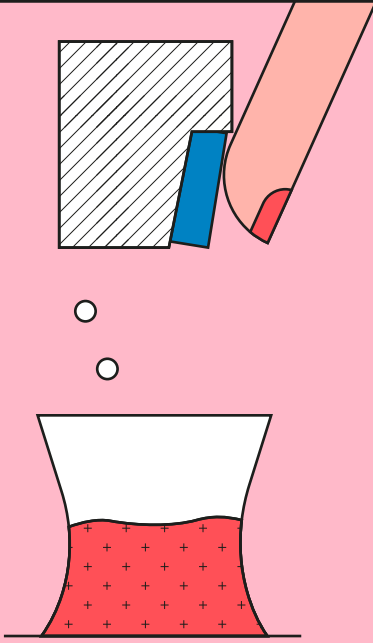
IRMAK YALDIZ
fistikyesilisaglik@gmail.com
/Medipol Üniversitesi/

Yazımda birçoğumuzun market raflarında, tatlı tariflerinde, diyabetik ürünlerde veya diyet listelerinde karşılaştığı tatlandırıcılardan bahsedeceğim. Geçmişte tarifleri tatlandırmak için bal ve şeker kullanılırken zamanla maliyet yönünden tasarruf sağlamak, diş çürümelerinin önüne geçmek ve diyabetik hastalara alternatif sunmak adına birçok tatlandırıcı çeşidi geliştirilmiştir. Obezite oranının artması sonucunda da tatlandırıcı tüketimi artmıştır. Günümüzde ise tüketici olarak bizlerin yalnızca tatlandırmak için kullandığımız tatlandırıcılar, endüstri için çok daha fazlasını ifade ediyor. Endüstride tatlandırıcılar soslar, diş macunları, donmuş yiyecekler, paketli gıdaların içeriğini oluşturuyor. Sofra şekerine göre çoğu tatlandırıcıların yüzlerce kat daha tatlı olduğunu biliyor musunuz? Bu da şekere kıyasla çok daha az miktarda aynı tadı verebileceği anlamına geliyor. Tatlandırıcıları enerji değeri olanlar ve olmayanlar olarak ikiye ayırabiliriz. Enerji değeri olanları sorbitol, mannitol, ksilitol, eritritol, isomalt, laktitol oluşturur.

Bu grubu şeker alkolleri olarak da adlandırabiliriz, enerji değerleriyse ortalama 2 kalori/gramdır. Glisemik indeksi düşüktür fakat bağırsaklarda tamamen emilemediklerinden dolayı aşırı alımlarında ishal, mide bulantısı, karın ağrısına yol açabilirler. Enerji değeri olmayanlar ise sakarin, aspartam, advantam, sukraloz, asesulfam K, neotam, siklamat, alitam, stevia oluşturur; ancak aspartam fenilalanin içerdiğinden fenilketonürlü hastalarda kullanım için uygun değildir ve enerji içermesine (4 kalori/gram) rağmen sukroza oranla 200 kat daha fazla tatlı olduğu için besinlerde enerji içeriği önemsenmemektedir. Genellikle tatlandırıcılar şekere en yakın tadı sağlamak için bir kombinasyon olarak kullanılmaktadırlar. Bu da demek oluyor ki enerji değeri içeren ve içermeyen tatlandırıcılar bir kombinasyon oluşturabilir. Hatta aynı tip ürünlere sıfır kalori veya azaltılmış kalori olarak çeşitlendirilmesini sağlayabilir. (Aynı içeceğin çok benzer tada sahip olmasına rağmen farklı kalorilerle tüketicilere sunulması gibi.)

ENERJİ DENGESİ VE OBEZİTE AÇISINDAN

Matematiksel bir hesap yapacak olursak şeker içeren besinler yerine enerji değeri olmayan/ daha az enerji değerine sahip tatlandırıcı içeren besinlerin tüketimiyle aldığımız enerji daha azdır. Sonuç olarak ağırlık kaybı sağlanabilir ve bu durum obeziteye karşı koruyucu olabilir; fakat ağız boşluğumuzda bulunan reseptörler aldığımız tadı algılayacak ve beyne sinyaller göndereceklerdir. Bu bağlamda enerji içeren veya içermeyen her iki tatlandırıcı grubu da reseptörlerimizi uyaracak ve sindirim aktivasyonu sağlayacaktır. Bunun yanında tatlandırıcı içeren besinler sindirilemediğinden ve emilemediğinden dolayı yeterli tokluk hissini sağlamayacaktır. Araştırmalar bu durumun bir sonraki öğünün enerji içeriğini artıracaklarını söylemektedir. Ayrıca enerji değeri olmayan tatlandırıcılar tarafından iştah artışı, öğünlerde içecek olarak alındığında önemli olmayabilir. Bunun yanında geçmiş yıllara göre üretimi ve tüketimi artan tatlandırıcılara rağmen obezite prevalansı artmaya devam etmektedir. Bu konuda daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır. ADA 2012 verilerine göre tatlandırıcıların iştah kontrolüne etkisi olmadığı ve kilo almayla ilintili mekanizmalar için yeterli kanıt bulunmadığını belirtilmiştir. Bu konuda önerilen, tatlı bir şeyi başka tatlı tada sahip bir şeyle değiştirmek yerine tüketim sıklığını azaltmak ve porsiyon kontrolü sağlamak olacaktır. Tatlandırıcıların kontrollü tüketimi önerilebilir; fakat sağlıklı besin grupları her zaman için daha öncelikli olmalıdır. Şeker içeren besinler yerine kullanılmadıkları sürece günlük enerji alımında telafide bulunmadıkları için ağırlık denetimine fayda sağlamadıkları unutulmamalıdır.



DİYABET AÇISINDAN

Tatlandırıcılar diyabet tanısı konmuş hastalar için alternatif olarak kullanılabilir; fakat diyabette amaç karbonhidrat miktarının doğru bir şekilde sağlanmasıdır. Enerji değeri olmayan tatlandırıcıların kullanımı (karbonhidrat içeren diğer besinlerle yer değiştirdiği takdirde) toplam karbonhidrat alımını azaltılarak fayda sağlanabilir. Ağırlık denetimi ve kardiyometabolik risklerin azaltılmasına dair yeterli kanıt bulunmamaktadır. Bu konuda daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

MİKROBİYOTA SAĞLIĞI AÇISINDAN

Mikrobiyota kelimesi bize bağırsaklarımızda bulunan ve bağışıklık sistemimizin büyük kısmını oluşturan yararlı bakterilerden bahsetmektedir. 2014'te International Journal Of Science tarafından yayınlanan, Suez ve ark. yapmış olduğunu araştırmada yapay tatlandırıcı kullanımının bağırsak floramızı olumsuz etkilediği belirtilmiştir. Bunun yanında tatlandırıcıların mikrobiyotaya olan etkisi kişiden kişiye değişmektedir. Ayrıca enerji değeri olmayan tatlandırıcıların glikoz intoleransına sebep olduğunu gösteren çalışmalar da bulunmaktadır.

AMERİKAN GIDA VE İLAÇ DAİRESİ AÇISINDAN

Amerikan Gıda ve İlaç Dairesi (FDA) tatlandırıcılar için tüketim miktarları belirlemiştir. Bu miktarlar asesulfam K için 15 mg/kg/gün, advantam için 32.8 mg/kg/gün, aspartam için 50 mg/kg/gün, neotam için 0.3 mg/kg/gün, sakarin 15 mg/kg/gün, stevia 4 mg/kg/gün, sukraloz için ise 5 mg/gün/kg'dır. Bu miktarları aşmak pek mümkün değildir; çünkü toksik etkiye ancak litrelerce tatlandırıcı içeren içecek ya da yüzlerce tatlandırıcı tabletleri tüketilerek ulaşılabilir. Enerji içeren tatlandırıcılar içinse maksimum miktar belirtilmemiştir. Bilinmesi gereken bir diğer konu ise 1700'lü yıllarda sıçanlarda yapılan çalışmalarda sakarinin mesane kanserine yol açtığıdır. Bu çalışmalar sonucunda ürünlerde uyarı etiketleri bulundurma zorunluluğu getirilmiştir. Fakat 2000'li yıllarda bu sonucun insanlarda geçerli olmadığını kanıtlayan çalışmalar onaylanmış, sakarinin kullanımı güvenli olarak görülmüş, ürün etiketlerinde bulunma zorunluluğu ise kaldırılmıştır.

Sonuç olarak hatırlatmakta fayda var, her ne kadar şeker içeren ürünlere göre tatlandırıcılarla yapılan ürünlerin enerji değeri azalsa da bu ürünlerin içerdiği karbonhidrat, protein ve yağ miktarına bakılmalıdır. Bu konuda ürün etiketi okumak veya tariflerin içeriği incelemek oldukça önemlidir.

Sofra şekerine göre çoğu tatlandırıcıların yüzlerce kat daha tatlı olduğunu, bunun da da şekere kıyasla çok daha az miktarda aynı tadı verebileceği anlamına geldiğini,

Enerji içeren tatlandırıcıların glisemik indeksinin düşük olduğunu; fakat bağırsaklarda tamamen emilemediklerin dolayı aşırı alımlarında ishal, mide bulantısı, karın ağrısına yol açabildiğini,

Geçmiş yıllara göre üretimi ve tüketimi artan tatlandırıcılara rağmen obezite oranı artmaya devam ettiğini,

2014'te yapılan bir araştırmada yapay tatlandırıcı kullanımının bağırsak floramızı olumsuz etkilediğinin belirtildiğini,

BİLİYOR MUYDUNUZ?

KAYNAKÇA

YO-YO SENDROMU

- 1- Greenway, F. (2015). Physiological Adaptations to Weight Loss and Factors Favouring Weight Regain. *Int J Obes.* 1188-96. doi: 10.1038/ijo.2015.59.
- 2- Delahanty, LM, Pan, Q, Jablonski, KA. (2014). Effects of Weight Loss, Weight Cycling, and Weight Loss Maintenance on Diabetes Incidence and Change in Cardiometabolic Traits in the Diabetes Prevention Program. *Diabetes Care.* 2738-45. doi: 10.2337/dc14-0018.
- 3- Mehta, T, Smith, DL Jr, Muhammad, J, Casazza, K. (2014). Impact of Weight Cycling on Risk of Morbidity and Mortality. *Obes Reviews.* 870-81. doi: 10.1111/obr.12222.
- 4- Coelho, M, Teressa, O, Ruben, F. (2013). Biochemistry of Adipose Tissue: an Endocrine Organ. *Archives of Medical Science.* 191-200. doi: 10.5114/aoms.2013.33181
- 5- Strohacker, K, McFarlin, BK. (2010). Influence of Obesity, Physical Inactivity and Weight Cycling on Chronic Inflammation. *Frontiers in Bioscience.* 1;2:98-104.
- 6- Fuhrman, J, Sarter, B, Glasser, D, Accocella, S. (2010). Changing Perceptions of Hunger on a High Nutrient Density Diet. *Nutrition Journal.* doi:10.1186/1475-2891-9-51
- 7- Mcmillen, T.S, Minami, E, LeBoeuf, RC. (2013). Atherosclerosis and Cardiac Function Assessment in Low-Density Lipoprotein Receptor-Deficient Mice Undergoing Body Weight Cycling. *Nutrition & Diabetes.* doi: 10.1038/nutd.2013.19

RAW FOOD

- 1- Monreal, A, Garcia-Diz, L, ve ark. (2009). Influence of Cooking Methods on Antioxidant Activity of Vegetables. *Journal of Food Science.* 74(3): H97-H103. doi:10.1111/j.1750-3841.2009.01091.x.
- 2- Cunningham, E. (2004). What is a raw foods diet and are there any risks or benefits associated with it. *Journal of the American Dietetic Association.* 104(10): 1623. doi: 10.1016/j.jada.2004.08.016
- 3- Garcia, A, Koebnick, C, ve ark. (2008). Long-term strict raw food diet is associated with favourable plasma β -carotene and low plasma lycopene concentrations in Germans. *British Journal of Nutrition.* 99(6), 1293-1300. doi: 10.1017/S0007114507868486
- 4- Groopman, E, Carmody, R, ve ark. (20016). Cooking increases net energy gain from a lipid-rich food. *American Journal of Physical Anthropology.* 156(1):11-8. doi: 10.1002/ajpa.22622
- 5- Dewanto, V, Wu, X, ve ark. (2002). Thermal processing enhances the nutritional value of tomatoes by increasing total antioxidant activity. *Journal of Agricultural and Food Chemistry.* 8;50(10): 3010-4. doi: 10.1021/jf0115589
- 6- Koebnick, C, Strassner, C, ve ark. (1999). Consequences of a longterm raw food diet on body weight and menstruation. *Annals of Nutrition & Metabolism.* 43(2): 69-79. doi: 10.1159/000012770
- 7- Shams El-Din, M, Abdel-Kader, M, ve ark. (2013). Effect of Some Cooking Methods on Natural Antioxidants and Their Activities. *World Applied Sciences Journal.* 26(6): 697-703 doi: 10.5829/idosi.wasj.2013.26.06.13504
- 8- Fontana, L, Shew, J, ve ark. (2005). Long bone mass in subjects on a long term raw vegetarian diet. *Arch Internatinal Medicine.* 28: 165(6): 684-9 doi: 10.1001/archinte.165.6.684
- 9- Valverde, I, Perigo, M, ve ark. (2002) *Journal of Science of Food and Agriculture.* 323-330 doi: 10.1002/jsfa.1035

ÇOĞALIYORUZ AMAN AMAN!

- 1- Junqueira LC, Carneiro J, Kelley RO. (1998) *Dişi Üreme Sistemi. Temel Histoloji.* Ed:Y. Aytekin, S. Solakoğlu, B. Ahıskalı. İstanbul, Barış Kitabevi,.
 - 2- MEB 2012. Milli Eğitim Bakanlığı. Kadın Hastalıkları ve Muayene Yöntemleri. Erişim: (<http://www.megep.meb.gov.tr>). Erişim tarihi: 20/07/2017
 - 3- Chang C, Sun Y. (2007) Interaction of estrogen and progesterone in the regulation of sodium channels in collecting tubular cells. *Chang Gung Med J* 30:4,.
 - 4- Rakıncıoğlu N, Pekcan G. (1992) Menstrüal siklusun hemoglobin ve hematokrit değerleri üzerine etkisi. *Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi* 2: 131-137,.
 - 5- Merialdi M, Caulfield LE, Zavaleta N, et al. (2006) Randomized controlled trial of prenatal zinc supplementation and fetal bone growth. *Beslenme ve Diyet Dergisi* 34:65-72,.
 - 6- Ebisch M, C Thomas. (2007) The importance of folate, zinc and antioxidants in the pathogenesis and prevention of subfertility. *Human Reproduction Update* 2: 163-174,.
 - 7- Cheikh Ismail I, Al-Hourani H, Lightowler H, et al. (2009) Energy and nutrient intakes during different phases of the menstrual cycle in females in the United Arab Emirates. *Ann Nutr Metab* 2:124-128,.
 - 8- Chavarro JE, Minguez-Alarco L, Mendiola J, et al. (2014) *Human Reproduction*; 29: 429-440
- Çeviri Dr. Emir Akıncıoğlu, Prof. Dr. Barış Altay Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Üroloji Anabilim Dalı
- 9- Erdemir, Fikret ve ark. (2011) The Evaluation and Clinical Significance of Sperm Morphology , *Türk Urol Sem* 2011; 2: 11-7
 - 10- Sertcelik MN, Bozkurt IH, Yalcinkaya F, Zengin K. (2011) Long-term results of permanent urethral stent Memotherm implantation in the management of recurrent bulbar urethral stenosis. *BJU Int*;108:1839-42.
 - 11- Aşgar, Ayşe Filiz Yavuz (2013) , ark. B-12 Vitamini ve İnfertilite, *Ankara Medical Journal* ; 13(2):82-84

RAHİMDEN GELEN SAĞLIK

- 1- Ho, A, Flynn, A, Pasupathy, D. (2016). Nutrition in Pregnancy. *Obstetrics Gynaecology and Reproductive Medicine.* 26:9. 259-264. doi:10.1016/j.ogrm.2016.06.005
- 2- West, E, Hark, L, ve ark. (2014). Nutrition During Pregnancy. *Medical Nutrition and Disease.* 122-135.
- 3- Lee, A, Newton, M, ve ark. (2017). Pregnancy Nutrition Knowledge and Experiences of Pregnant Women and Antenatal Care Clinicians. *Women and Birth.* 9-18. doi:10.1016/j.wombi.2017.10.010
- 4- Baysal, A. (2014). *Beslenme.*
- 5- Blondin, J, LoGiudince, J. (2017). Pregnant Women's Knowledge and Awereness of Nutrition. *Applied Nursing Research.* 167-174. doi:10.1016/j.apnr.2017.11.020
- 6- Bloomfield, F, Spiroski, A, Harding, J. (2013). Fetal Growth Factors and Fetal Nutrition. *Seminars in Fetal&Neonatal Medicine.* 118-123. doi:10.1016/j.sin-y.2013.03.003

İDEAL SAĞLIK YOLUNDA WELLNESS TRENDİ

- 1- Montague, J. (2002). The Wellness solution. *The Journal on Active Aging,* 17-19.
- 2- WHO. (2014). Mental health: a state of well-being.
- 3- Corbin, W, Welk, G, ve ark. (2011). Concepts of Fitness and Wellness: A Comprehensive Lifestyle Approach.
- 4- Perentice, W. (2006). *Get Fit Stay Fit,* 1-42.
- 5- Swarbrick, M. (2006). A wellness approach. *Psychiatric Rehabilitation Journal,* 29(4), 311-314. <http://dx.doi.org/10.2975/29.2006.311.314>

KAHRAMAN OLMAK İSTER MİSİNİZ?

- 1- Alsaffar A. (2016). Sustainable diets: The interaction between food industry, nutrition, health and the environment.102-111 doi: 10.1177/1082013215572029
- 2- Koç G. (2015). Tarım ve Gıdada Sürdürülebilir Tedarik Zinciri. 7-18
- 3- Proserpi P, Allen T, ve ark. (2014) Sustainability and Food & Nutrition Security: A Vulnerability Assessment Framework for the Mediterranean Region. 636-640 doi: 10.13128/REA-18677
- 4- Ranganathan J, Vennard D, ve ark (2016). Shifting diets for a sustainable future. Installment 11 of "Creating a Sustainable Food Future". 49-67
- 5- Welch R, Graham R. (2000) A new paradigm for world agriculture: productive, sustainable, nutritious, healthful food systems. 361-365 doi : 10.1177/156482650002100404
- 6- Baron J. (2016) Managing nutrients, water, and energy for producing more food with low pollution (MoFoLoPo); What would success look like? doi: 10.1016/j.envdev.2016.03.002.

FODMAP

- 1- Mahan, L. K. ve Ark. (2012). Medical Nutrition Therapy for Lower Gastrointestinal Tract Disorders. *Krause's Food and the Nutrition Care Process*. 13, 633-635.
- 2- Nanayakkara, S. W. ve Ark. (2016). Efficacy of Low FODMAP Diet for Treating Irritable Bowel Syndrome: the evidence to date. 9, 131-142. <http://dx.doi.org/10.2147/CEG.S86798>
- 3- Magge, S. Lembo, A. (2012). Low-FODMAP Diet for Treatment of Irritable Bowel Syndrome. *Gastroenterology & Hepatology*. 8(11), 739-745.
- 4- Gibson, P. R. Shepherd, S. J. (2010). Evidence Based Dietary Management of Functional Gastrointestinal Symptoms: The FODMAP Approach. *Journal of Gastroenterology & Hepatology*. 25, 252-258. doi:10.1111/j.1440-1746.2009.06149.x
- 5- Eswaran, S. Farida, J. ve Ark. (2017). Nutrition in the Management of Gastrointestinal Diseases and Disorders: The Evidence for the Low FODMAP Diet. *Current Opinion in Pharmacology*. 37, 151-157. <https://doi.org/10.1016/j.coph.2017.10.008>
- 6- Staudacher, H. M. Lomer, M. C. E. Anderson, J.L.ve Ark. (2012). Fermentable Carbohydrate Restriction Reduces Luminal Bifidobacteria and Gastrointestinal Symptoms in Patients With Irritable Bowel Syndrome. *The Journal of Nutrition*. 142, 1510-1518. doi:10.3945/in.112.159285.
- 7- Rao, S. S. C. Yu, S. Fedewa, A. (2015). Systematic Review: Dietary Fibre and FODMAP-Restricted Diet in the Management of Constipation and Irritable Bowel Syndrome. *A P & T*. 41, 1256-1270. doi:10.1111/apt.13167
- 8- Pedersen, N. Andersen, N. N. ve Ark (2014). Low FODMAP Diet vs Lactobacillus rhamnosus GG in Irritable Bowel Syndrome. *World Journal of Gastroenterology*. 20(43), 16215-16226. doi:10.3748/wjg.v20.i43.16215

MEVSİME GÖRE BESLEN!

- 1- Baysal, A. ve ark. (2016). *Diyet El Kitabı*. Ankara
- 2- Baysal, A. (2014). *Beslenme*. Ankara
- 3- Baysal, A. Merdol, T. (2013). *Yemek Planlama Kuralları ve Yıllık YemekListeleri*, Ankara.
- 4- Aksoy, M. (2016). *Beslenme ve İlaç Etkileşimi*. İstanbul
- 5- Besler, T. Rakıcıoğlu, N ve ark (2015) *Türkiye'ye Özgü Besin ve Beslenme Rehberi*. Ankara
- 6- Shankar, S. Rakesh K. ve ark (2012) *Nutrition, Diet and Cancer*, Amerika Birleşik Devletleri.
- 7- Unsal V., Toroğlu S. ve ark (2014) *Dereotu, Semizotu ve Roka'da Antioksidan ve Antimikrobiyal Aktivitenin Araştırılması*, Nevşehir

SPORDA BESLENME TÜYOLARI

- 1- Baysal A. (2015) . *Beslenme*. Ankara.
- 2- Kürklü G. (2016) . *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Medicine-Special Topics*. Konya.
- 3- Gürsoy R., Dane R. (2002). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. Erzurum.
- 4- Ersoy G. (2016) . *Fiziksel Uygunluk Spor ve Beslenme İle İlgili Temel Öğretiler*. Ankara.
- 5- Meyer N. Manore M. ve ark (2011). *Nutrition for winter sports*. J Sports Sci. Colorado.
- 6- Ersoy G., Hasbay A. (2006). *Sporcu Beslenmesi*. Ankara.

NEDEN FOODPORN'U SEVİYORUZ?

- 1- Munar, A. M., & Jacobsen, J. K. S. (2014). Motivations for sharing tourism experiences through social media. *Tourism management*, Pages: 43, 46-54. doi: 10.1016/j.tourman.2014.01.012.
- 2- Bergman, S. M., Fearrington, M. E., Davenport, S. W., & Bergman, J. Z. (2011). Millennials, narcissism, and social networking: What narcissists do on social networking sites and why. *Personality and Individual Differences*, Pages: 50(5), 706-711. doi: 10.1016/j.paid.2010.12.022.
- 3- Mejova, Y., Abbar, S., & Haddadi, H. (2016, March). Fetishizing Food in Digital Age: # foodporn Around the World. In *ICWSM* (pp. 250-258). arXiv:1603.00229v2.
- 4- Ahn, Y. Y., Ahnert, S. E., Bagrow, J. P., & Barabási, A. L. (2011). Flavor network and the principles of food pairing. *Scientific reports*, 1. Pages: 4-6. doi: 10.1038/srep00196..
- 5- Pilař, L., Balcarová, T., & Rojik, S. (2016). Farmers' Markets: Positive Feelings of Instagram Posts. *Acta Universitatis Agriculturae et Silviculturae Mendelianae Brunensis*, Pages: 64(6), 2095-2100. doi: 10.11118/actaun201664062095.
- 6- Robert Kozinets, Rachel Ashman, and Anthony Patterson (2015) "Reflections of Self in Food Sharing Interactions and Experiences", in *NA - Advances in Consumer Research Volume 43*, eds. Kristin Diehl and Carolyn Yoon, Duluth, MN : Association for Consumer Research, Pages: 111-116.
- 7- Papacharissi, Z. (Ed.). (2010). *A networked self: Identity, community, and culture on social network sites*. Routledge. Pages: 40-49, 83, 213-215. ISBN: 9780415801812 20160604..

BİR KÜÇÜK BESLENME MESELESİ: PSİKOLOJİ

- 1- Baysal, A. (2016). *Yeme Bozukluklarının Denetimi*. *Diyet El Kitabı*. 9. Baskı. Sayfa:62
- 2- Sevinçer, G. M., Konuk, N. (2013). *Journal of Mood Disorders*. 2013;3(4):171-8 doi: 10.5455/jmood.20130926052526
- 3- Kutluçay, T. (2015). *Toplumların Besin Seçimini Etkileyen Faktörler, Sonuçları, Çözüm Yolları*. *Beslenme Antropolojisi*. 2. Baskı. Sayfa:17
- 4- Kratina, K. (2012). nationaleatingdisordersassociation.org. NEDA Feeding Hope, Orthorexia Nervosa
- 5- Zamora, C. (2005). Orthorexia nervosa: A New Eating Behavior Disorder. *Actas Esp Psiquiatr*. 33(1):66-8.
- 6- Breyer, M. (2015). 15 Sly Ways Supermarkets Make You Buy More. *Mother Nature Network*.

KİLO ALMADAN SEYAHAT ETMEK İÇİN TÜYOLAR

- 1- Mokdad A. Bowman B. ve ark (2001). The Continuing Epidemics of Obesity and Diabetes. *Amerika Birleşik Devletleri. JAMA General*:1197-1199 PMID:11559264
- 2- Vioque J. Torres A. ve ark (2000). Time spent watching television, sleep duration and obesity in adults living in Valencia, Spain. *İspanya PMID: 11126224*
- 3- James PT. Leach R ve ark (2001) *The Worldwide Obesity Epidemic*. *Amerika Birleşik Devletleri General: 229-232 doi:10.1038*
- 4- Basset D. Pucher J. ve ark (2008) *Walking, Cycling, and Obesity Rates in Europe, North America, and Australia*. *Amerika Birleşik Devletleri General:795-814 doi:10.1123*
- 5- Serafini M. Bugianesi R. ve ark (2003). Plasma antioxidant from chocolate. *İtalya doi:10.1038*

TATLANDIRICILAR SAĞLIĞIMIZI NE YÖNDE ETKİLİYOR?

- 1- M, Pearlman. J, Obert. L, Casey. (2017). The Association Between Artificial Sweeteners and Obesity. *CurrentGastroenterologyReports*, 19(12). doi: 10.1007/s11894-017-0602-9
- 2- J, Suez. T, Korem. D, Zeevi. G, Zilberman-Schapira. C, Thaiss. (2014). Artificial sweeteners induce glucose intolerance by altering the gut microbiota. *Nature*, 514(7521). doi: 10.1038/nature13793
- 3- C, Shwida-Slavin. C, Swift. T, Ross. (2012). Nonnutritive sweeteners: where are we today?. *Diabetes Spectrum*, 25(2). doi:10.2337/diaspect.25.2.104
- 4- M, Pepino. Y, Tiemann. B, Patterson. (2013). Sucralose affects glycemic and hormonal responses to an oral glucose load. *Diabetes care*, 36(9). doi: 10.2337/dc12-2221
- 5- L, Sørensen. TH, Vaslaras. A, Astrup. A, Raben. (2014). Sucrose compared with artificial sweeteners: a clinical intervention study of effects on energy intake, appetite, and energy expenditure after 10 wk of supplementation in overweight subjects. *The American journal of clinical nutrition*, 100(1). doi: 10.3945/ajcn.113.081554
- 6- SD, Anton. CK, Martin. H, Han. S, Coulon. WT, Cefalu. (2010). Effects of stevia, aspartame, and sucrose on food intake, satiety, and postprandial glucose and insulin levels. *Appetite*, 55(1). doi: 10.1016/j.appet.2010.03.009
- 7- A, Evert. J, Boucher. M, Cypress. S, Dunbar. M, Franz. E, Mayer-Davis. (2014). Nutrition therapy recommendations for the management of adults with diabetes. *Diabetes care*, 37(Supplement 1). doi: 10.2337/dc13-2042
- 8- A, Payne. C, Chassard. C, Lacroix. (2012). Gut microbial adaptation to dietary consumption of fructose, artificial sweeteners and sugar alcohols: implications for host-microbe interactions contributing to obesity. *Obesity reviews*, 13(9). doi: 10.1111/j.1467-789X.2012.01009.x
- 9- M, Pepino. (2015). Metabolic effects of non-nutritive sweeteners. *Physiology & behavior*. doi: 10.1016/j.physbeh.2015.06.024
- 10- Z, Bloomgarden. (2011). Nonnutritive sweeteners, fructose, and other aspects of diet. *Diabetes care*, 34(5). doi: 10.2337/dc11-0448
- 11- S, Chattopadhyay. U, Raychaudhuri. R, Chakraborty. (2014). Artificial sweeteners—a review. *Journal of food science and technology*, 51(4). doi: 10.1007/s13197-011-0571-1
- 12- Food and Drug Administration. (2015). *Additional Information about High-Intensity Sweeteners Permitted for use in Food in the United States*.

CANIM BİR ŞEYLER ATIŞTIRMAK İSTİYOR, NE YAPSAM?



@simplyfitdays'den

SIMPLYFIT SUFLE

1 Küçük Boy Muz
3 Tatlı Kaşığı Kakao
5 Adet Hurma
5 Yemek Kaşığı Süt
1 Adet Yumurta
3 Yemek Kaşığı Yulaf Ezmesi

Yumurtanın beyazını ve sarısını ayırıyoruz. Beyazını mikser ile köpük oluncaya kadar çırpıyoruz. Yumurtanın beyazı hariç diğer tüm malzemeleri rondoya ekliyoruz. Tüm malzemeler homojen bir şekilde karıştıncaya dek rondo-
dan çekiyoruz. Daha sonra köpük halindeki yumurta beyazını karışıma ekleyip yavaşça karıştırıyoruz. Yağladığımız kaplara paylaştırıp 180 derece fırında 8-10 dakika pişiriyoruz.

@diyetisyenmelda'dan

KARNABAHAH PANKEK

1 Küçük Boy Karnabahar (300g)
2 Adet Yumurta
½ Limon Suyu
1 Tutam Maydanoz
Tuz
Karabiber

Karnabaharları küçük çiçeklere ayırıp buharda pişiriyoruz. Çırpılmış yumurta, limon suyu, ince kıyılmış maydanoz, tuz ve karabiberi ilave ederek birleşinceye kadar karıştırıyoruz ve 6 topa ayırıyoruz. Yağlı kağıt serilmiş fırın tepsinde karnabahar topraklarını alıyoruz. Toplara kaşık ile bastırarak düzgün daireler elde ediyoruz. Kalan yumurtayı pankeklerin üzerine fırça ile sürüyoruz. 5-10 dakika sonra 180 derece fırında 10 dakika pişiriyoruz. Pankeklerin tersini çevirip aynı işlemi bu yüze de uygulayarak 5 dakika daha tekrar fırınıyoruz.

SALCANO

