

BES- İN

siyah yiyeceklerin trendi
gotik trend

tuzu kuru olanlar için
çin tuzu ve gerçekleri

röportaj
özge bezirci'den
şekersiz 21 gün

topraktan sofraya
apartıman

mart '19

sayı 3

türkiye'nin öğrenci temelli ilk beslenme dergisi

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



İmtiyaz Sahibi

Yrd. Doç. Dr. Can Ergün

Editörler

Begüm Ay Kantarcı, Pinar Batmaz

Yayın Kurulu

Alara Kerimler, Aybeniz Gener, Begüm Ay Kantarcı, Begüm Kurt, Berre İncekara, Beyza Ersan, Beyza Kocadon, Buse Altınay, Deniz Hazar, Ezgi Uysal, Gizem Ho-caoğlu, Irmak Yıldız, Melike Tuncer, Mısra Taşkıran, Nur Özdağ, Pinar Batmaz, Pınl Sezgin, Tuğçe Çiçek, Zeynep Tuğtepe

Grafik Tasarım

Yusuf Akın Gülsayın

Baskı

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

EDİTÖRLERDEN

Begüm Ay Kantarcı

Bu satırları yazmaya başlamak sanırım uzun süredir yaptığım en zor şeylerden biri oldu. Bir türlü ekranın başına geçip sevgili arkadaşım Pınar Batmaz ile bin bir çaba göstererek kurmuş olduğumuz BES-İN Dergisi'ndeki son editör yazımı yazmaya ikna edemedim kendimi. Günlerimiz film şeridi gibi gözlerimin önünden geçerken bir anda "son" kavramının aslında ne kadar da göreceli olduğunu düşündüm. Hayatımıza giren insanlara, yaşadığımız şehirlere, tanık olduğumuz olaylara, yaptığımız işlere bir son versek bile hepsinin etkisi aslında hala bizim içimizde yaşamaya devam ediyor ve bizi biz yapan özelliklere dönüşüyor. Ben BES-İN ile birlikte büyüdüm, olgunlaştım ve güçlendim. Yıllar sonra bakıp mutluluk ile hatırlayacağım harika anılar ve arkadaşlıklar biriktirdim. Şimdi ise kendime yeni "son"lar yazmak üzere kapıya doğru yaklaşıyorum. Bu güzel duyguları tatmamıza olanak sağlayan okuluma ve değerli hocalarıma teşekkür ediyor sizlere yine dopdolu içeriği ile 3. sayımızı takdim ediyorum.

Pınar Batmaz

Temel bir ihtiyaç olan beslenme ile ilgili kuşkusuz herkesin bir fikri var: Renkli beslenirim, hastalanmam her şeyi hallederim. Simsiyah burgerler mi, hemen yemeliyim! Geceleri uyanırım, dayanamam yerim; mutfaktaki o hırsız ben miyim? Çare C vitamininde! Yediğim krakerde Monosodyum Glutamat (MSG) varmış... Bir tarafta sonsuza açılan devasa bir bilgi yığını, karşısında biz geleceğin Diyetisyenleri. Beslenmeyi bilimsel yaklaşımla öğrenmeye tutkulu kişilerin platformu BES-İN, yayına başlamasından bu yana beslenme bilimini merak ettikleriniz ile buluşturuyor. Gelecek sayıdan itibaren de yeni editörleri Beyza ve Berre ile yayına devam ediyor. Bir arkadaşlığın eseri olarak doğan, başarıya ulaşma yolculuğunda bize çok şey öğreten BES-İN deneyimlerimi ekip arkadaşlarımla paylaşmak ise benim için tarif edilemez bir gurur ve mutluluk. Bayrağın uzun yıllar elden ele devredilmesi dileğiyle...

8

Siyab Yiyecekler Trendi

12

Probiyotikler - Prebiyotikler

26

6 Anti-İnflamatuvar Diyet Kuralı

15

Şekersiz 21 Gün (Özge Bezirci)

21

***Çin Tuzu Asparagasları
& Gerçekleri***

28

Siyab Yiyecekler Trendi

30

***Çikolatanın Sağlık
Üzerindeki Etkileri***

34

Mutfaktaki Hırsız

37

Tarifler

47

D Vitamini mucizesi

44

Kırmızının 5 Tonu

52

Anne Sütünün Etkileri

GOTİK TREND:
SİYAH
YİYECEKLER
TRENDİ

EZGİ UYSAL
(Bahçeşehir Üniversitesi)
ezgi.uyosal@stu.bahcesehir.edu.tr

Rengarenk unicorn tadında büyülü yiyecek dünyası yerini artık kömür gibi duran siyah renkli yiyecek dünyasına bırakıyor. Sosyal medyada gökkuşağı renklerindeki, rengarenk, parlak yiyecekler dünyasına alışmışken bir anda yeni bir trend belirdi: siyah yiyecekler! Yeni trend ile dondurmadan, burger ekmeklerine, macaronlara hatta kuruvasanlara ve detoks sularına kadar her şey gotik olacak. Değişiklikleri merak ediyor, son trendleri takip edip denemek istiyoruz, fakat yeterince bilgi edinemediğimizden dolayı çekingen kalıp yeterince ısınamıyoruz. Gelin, siyah gıdaların içeriğinde neler olduğu hakkında hep birlikte bilgilenelim!

Bu Trend Nasıl Ve Nereden Hayatımıza Girdi?

Siyah yiyecek trendi Burger King fastfood zincirinin Japonyada ki bayilerinde "Kuro Burger" diye bir ürünü piyasa sürmesi ile popüler hale geldi. "Kuro Burger"ın bambu kömüründen yapılan hamburger ekmeğinin ve peynirinin siyah renkte olması tüm dünyanın ilgisini çekti. Yani siyah yiyeceklere olan ilgiyi ve bu trendin popüler hale gelmesini "Kuro Burger"ı borçluyuz diyebiliriz.

Peki gıdalara bu derin ve koyu renk tonu nasıl verilebilir?

Gıdalarda ki bu koyu renk tonu aktif kömür maddesi sayesinde elde edilir, içeriğine bakacak olursak eğer; yakılmış hindistan cevizi kabuğu, odun veya diğer bitki materyallerinin yakılmasının yan ürünü aslında. Bu yemek size tehlikeli geliyorsa, endişelenmeyin: Hindistan cevizinden yapılan kömür zararsızdır ve kömürleşmiş veya yanmış olan yiyecekleri tüketmekten farklıdır. Odun kömürü, negatif yükünden dolayı "aktif" kabul edilir; bu da pozitif yüklü iyonları (kimyasallar gibi) birbirine bağlayarak vücuttan atma kapasitesine sahip olduğu anlamına gelir. Özel bir işlem sırasında kömür yüksek sıcaklıktaki belirli gazlara maruz kaldığında aktif kömür haline dönüşür ve bu 'aktivasyon' kömürün temas ettiği herhangi bir madde ile

bağlanmasına yardımcı olduğu gibi, kolaylıkla besin maddelerine de bağlanmasını sağlar.

Hindistan cevizi külü olarak tanımlanan bu tatta ne var böyle?

Tanınmış şef Nick Morgenstern'e göre yemeğin büyüleyici kısmı bir hindistan cevizi kabuğunun kömürleşmiş ve işlenmiş kalıntılarından geliyor. Lezzet olarak ise "yakılmış hindistan cevizi kabuğu sonucu oluşan aktif kömür ile üretilen dondurmaları yerken, hindistan cevizi barı ısırır gibi o lezzeti yakalamış oluyorsunuz" diyerek benzetmektedir.

Aktif Kömürlü siyah yiyecekler son trend olmakla birlikte sağlıklı ve güvenilir mi?

Avusturalya'da bir mekanın popüler meyve suyu üreticisinin dediğine göre: "Hindistan cevizi kabuklarından elde edilmiş, aktifleştirilmiş hindistan cevizi kömürü toksinler, kimyasallar, kolesterol ve vücuda yapışan diğer tehlikeli maddeleri, vücuttan atmak için oldukça emici bir doğal maddedir."

Aktifleştirilmiş kömür, midedeki toksinleri kendisine bağlar, emdiklerinde onların yok edilmesine yardımcı olur. Aktifleştirme, zamanla bağırsaktaki toksik maddeleri yakalamak için daha fazla gözenek oluşturur. Bu toksinlerin başında

“Hindistan cevizi kabuklarından elde edilmiş, aktiveleştirilmiş hindistan cevizi kömürü toksinler, kimyasallar, kolesterol ve vücuda yapışan diğer tehlikeli maddeleri, vücuttan atmak için oldukça emici bir doğal maddedir.”

uyuşturucu maddeler, çevresel toksinler ve gıda bileşenleri yer almaktadır. İngiliz Tıp Dergisi'nde ve diğer bilimsel yayınlarda ortaya konan araştırmalara göre, aktif kömür zehirlenme vakasında mide yıkama işlemlerine göre daha iyi bir seçenektir. Fakat kömür tarafından emilemeyen bazı maddeler ve demir, lityum gibi metaller de bulunmaktadır. Aktive kömürün bunun yanında ki bir faydasıda gaz ve şişkinliği önlemesidir. Doktor tarafından tedavi amaçlı verilen aktif kömür'e göre, gıdaların içeriğinde bulunan siyah rengi veren aktif kömür daha az miktarda bulunmaktadır.

Yalnız dikkatli olun internette kömürün alkolü vücuttan atmaya ve akşamdan kalmışlığa fayda sağladığı gibi bir algı var fakat sertifikalı diyabet eğitimsi Toby Smithson, “kömürün kolon ya da karaciğer çalışmalarımıza yardım ettiğini gözlemlemedik” diyerek bu konuya açıklık getirmektedir. Yani sonuç olarak bu bildiğimiz kömür değildir. Duruşu ve rengi ürkütücü olmasına rağmen araştırmacılar aslında normal hamburger ekmeğine göre daha

sağlıklı ve tadınında gayet lezzetli olduğunu belirtiyorlar. Ek bilgi olarak: bazı araştırmacılar; doğal olarak siyah renge sahip olan gıdaların (siyah sarımsak, siyah mantar, siyah incir vs.) bilimsel yararlarına dikkat çekiyor ve siyahın hayatımızdaki yeni yeşil olduğunu öne sürüyorlar.

Siyah yiyecekler kategorisinde hangi gıdalara ulaşabiliriz ya da deneyebiliriz?

Siyah yiyecekler kategorisindeki gıdalar saymak ile bitmiyor: siyah aktif kömürden üretilen aynı zamanda diyet ürünü olarak da kullanılan siyah limonata, siyah renkli hindistan cevizi içerikli dondurmalar. Özellikle Burger sevenler için Black Burger (siyah burger) artık çoğu restaurantta karşımıza çıkmakta. Bunların dışında; makaronlar, kurusarımsaklar, sushiler, cookiler ilginizi oldukça çekecektir.

Sonuç olarak özetlersek eğer; macera arayan ve değişimlere açık foodielerdenseniz, sizin için bu trend mükemmel bir deneyim olacaktır!



İKİNCİ BEYNİN BİRİNCİL DOSTLARI PROBİYOTİKLER- PREBİYOTİKLER

MELİKE TUNCER
(Bahçeşehir Üniversitesi)
melike.tuncer@stu.bahcesehir.edu.tr

Probiyotik bakteri içerikli gıdalar eski çağlardan beri kullanılmaktadır ancak son 5 yılda hakkında yapılan çalışmalar ivme kazanmıştır. Elde edilen bilgilerce probiyotik bakterilerin vücudun çoklu alanlarına olumlu etki ettiği ve birçok yaşamsal faaliyet üzerinde yapılandırıcı rol oynadığı neden olarak gösterilmiştir. Bundan dolayıdır ki probiyotik bakterilerin önemi günden güne artmaktadır.

Günümüzde elde edilen bilgiler ışığında "probiyotik" kelimesi Yunancadan türemiş olup "yaşam için" anlamına gelmektedir. Probiyotikler bağırsaklarımızda çok sayıda bulunan ve sindirim sistemi, bağışıklık sistemi gibi birçok sistemi etkileyen, sağlığımızı koruyan ve genellikle "iyi" ya da " faydalı" olarak adlandırılan canlı mikroorganizmalardır. Probiyotikler, egzama gibi cilt hastalıklarından obezite, üriner problemler, alerji, kardiyovasküler sistem ve diyabet gibi hastalıklarda etkilidir. Normal şartlarda vücutta yeterli ve dengeli miktarda bulunan probiyotik bakterilerin sayısı günümüzde bilinçsizce kullanılan antibiyotiklerin bağırsak florasının dengesini bozması durumunda azalmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) antibiyotik kullanımına sınırlama getirmiştir. Bununla beraber tüketimi önerilen probiyotikli gıdalarda kullanım açısından ciddi bir artış yaşanmıştır. Ancak bu azalan probiyotiklerin besinlerle takviyesi söz konusu olduğunda yerine konulabilmesi mümkündür. Ayrıca yapılan araştırmalara göre fonksiyonel bileşenler arasında yeri olan probiyotiklerin, toksik bileşenleri parçalamada ve onların uzaklaştırılmasında rol aldığı belirlenmiştir.

Bağırsak mikrobiyotası nedir?

Bağırsak mikrobiyotası hem mikroorganizma sayısı hem de türleri bakımından bireysel farklılıklar gösteren dinamik bir sistemdir. Mikrobiyota şekillenmesinde ilk olarak doğumun şekli ve anne sütü alımı önemlidir. Sonrasında diyet alışkanlıkları, yaşam tarzı, yaş, konağın genetik yatkınlıkları ve antibiyotik kullanımı da bu florayı etkilemektedir. Mikrobiyota güncel araştırmaların doğrultusunda artık yeni bir

organ olarak düşünülmektedir ve obezite üzerine etkileri araştırılmaktadır. Mikrobiyota değişikliklerinin ağırlığı, metabolizmayı, bağışıklığı ve hormonları etkileyebileceği, bunun da obeziteye zemin hazırlayabileceği çalışmalarla desteklenir niteliktedir.

Bağırsak mikrobiyotası nedir?

Bağırsak mikrobiyotası hem mikroorganizma sayısı hem de türleri bakımından bireysel farklılıklar

gösteren dinamik bir sistemdir. Mikrobiyota şekillenmesinde ilk olarak doğumun şekli ve anne sütü alımı önemlidir. Sonrasında diyet alışkanlıkları, yaşam tarzı, yaş, konağın genetik yatkınlıkları ve antibiyotik kullanımı da bu florayı etkilemektedir. Mikrobiyota güncel araştırmaların doğrultusunda artık yeni bir organ olarak düşünülmektedir ve obezite üzerine etkileri araştırılmaktadır. Mikrobiyota değişikliklerinin ağırlığı, metabolizmayı, bağışıklığı ve hormonları etkileyebileceği, bunun da obeziteye zemin hazırlayabileceği çalışmalarla desteklenir niteliktedir.

Probiyotikli gıda nedir?

Probiyotikli gıda, yeterli miktarda canlı probiyotik bakteri içeren gıdalardır. Probiyotikler genellikle Lactic bacteria ailesinden olan lactobacillus, bifidobacterium, streptococcus cinsi bakterilerdir. Bu bakteriler normal insan bağırsak florasında halihazırda bulunan bakterilerdendir. Günümüzde çokça insan tarafından tüketilen probiyotikli ürünler tüketim açısından güvenilir olup herhangi bir yan etki göstermemiştir.

Prebiyotikler nedir?

Bağırsak mikroflorasını desteklemenin bir yolu yararlı organizmaları doğrudan verme (probiyotik), diğeri ise prebiyotik kullanılarak yapılan düzenlemedir. Prebiyotikler çoğu kişi tarafından sanılanın aksine canlı değildir. Bağırsak florasını düzenleyerek vücudumuza yararlı bir veya daha fazla türden mikroorganizmanın çoğalması ve/veya aktivitesinin seçici olarak artmasını sağlayan, sindirilemeyen besin bileşenleridir.



Peki bu probiyotikler nelerde etkilidir?

Probiyotikler ve prebiyotikler dış kaynaklı hastalıkları azaltmada, inflamasyonu önlemede, bununla beraber diyabetik hastalarda antioksidant savunmayı düzenlemede, insülin duyarlılığını ve pankreas β -hücresi fonksiyonlarını iyileştirerek kan şekeri düzenini sağlamada, kan yağlarının profilini dengelemede ve kilo kontrolünü sağlamada etkilidir.

Probiyotiklerimizi nasıl koruyabiliriz?

Vücuttaki probiyotik bakterilerin kayıplarını giderebilmek için birtakım besin desteği alımı önerilmektedir. Örneğin, **Probiyotik bakterileri besleyip sayıca artışını sağlayan gıda grubunda**; Prebiyotik içeren besinler : Enginar, pırasa, kuşkonmaz, soğan, sarımsak, muz, kurubaklagiller, yulaf, elma, kinoa, badem ceviz fındık kaju gibi yağlı tohumlar.

Probiyotik bakteri ilavesi bulunan ek gıda grubunda; Prebiyotik içeren besinler : Fermente süt ürünlerinden yoğurt, kefir, ayran ve şalgam suyu, turşu, boza, tarhana, soya ürünleri, sofralık zeytin, enginar.

“Sağlıklı bir metabolizma, güçlü bağışıklık ve sonucunda iyi bir beden sağlığı için diyetlerde probiyotikler kadar prebiyotiklere de yer verilmelidir.”

Yaşlılıkta probiyotik tüketimine devam edilmelidir mi?

Günümüzde dünya nüfusunun yaklaşık olarak %25'i 65 yaşın üstündedir. Yaşlılığın birçok hastalık için risk faktörü olduğu bilinmektedir. Özellikle belli bir yaş üstü bireyler probiyotik içeren fermente süt ürünleri ile beslenmelerini sağlarsa bağırsak florasında zamanla bozulan denge düzelişir ve bununla birlikte besinlerin bağırsağa geçişi düzelişir ve bağışıklık sistemi güçlenir. Probiyotik bakteri ilaveli yoğurtların protein, yağ, folik asit, B vitamini ve fosfordan zengin olduğu da belirtilmiştir. Bir yaşlılık sorunu olan osteoporozu karşı önlem için de alternatif bir seçenek olan yoğurt uykunun düzenlenmesinde yardımcıdır.

Diyabet probiyotik ilişkisi

Bağırsak mikrobiyotası beslenme metabolizmasında kilit organ ve beslenme de bunu direkt olarak etkileyen önemli bir faktördür. Yanlış beslenme sonucu mikrobiyotadaki bakteri varlığı ve sayısı zararlı bakterilerin artması yönünde değişmektedir. Bu değişimi takiben vücutta bağırsak geçirgenliği artarak hormonal dengelerin bozulmasına sebebiyet verilir. Sonrasında hedef organlarda yağlanma, yağ kütle artışı, inflamasyon ve insülinde azalmaya neden olan metabolik rahatsızlıklara zemin hazırlar. Bunlar karşımıza obezite, kardiyovasküler hastalıklar, tip 2 diyabet, bağırsak hastalıklarını çıkarmaktadır. Yapılan çalışmalar sonucunda probiyotikli gıda ve prebiyotik takviyesiyle bağırsak florasının eski haline getirilebileceği belirlenmiştir.

Alerjik hastalıklarda ve çocuk alerjilerinde probiyotikler

Atopik rahatsızlık genellikle genetik yatkınlığı olanlarda görülen allerjik hastalıklardır. Atopi denildiği zaman bu kavram içinde: egzema, allerjik rinit ve astım bulunmaktadır. Bu gibi durumlarda probiyotik alınımı devam edilirse deri lezyonlarında gerileme görülmektedir. Önemli olarak; gebe olan anne adaylarının gebelik sürecinde ve enzime periyotlarında probiyotik almaya devam etmeleri önerilir. Böylece atopik egzema riski %50 düşürülebilir.

Sonuç olarak, vücudumuz muhteşem bir denge halindedir. Bu dengenin bozulması durumunda akla gelmeyecek birçok sistemimiz etkilenmektedir. Bu dengeyi de büyük ölçüde gıdalar ile sağlamaktayız. Bu sebeptendir ki bu yazı içeriğinde bahsi geçen probiyotik prebiyotik kavramı insan sağlığı açısından oldukça önem taşır. Şu ana kadar yapılan sağlık araştırmaları sonucunda birçok veriye ulaşılmış olup gün geçtikçe de konunun derinliklerine inilmeye devam edilmektedir. Bu bilgilerden elde edilen sonuçlar doğrudan doğruya sağlık kişinin kendisinde ve tüketilen gıdalara bulaşmaktadır. Bu yüzden beslenme gündeme gelmiş olan en önemli sağlık parametrelerindedir. Özellikle bu yazıda üzerinde durulan bağırsak sağlığı konusunda önemli etkiye sahip olan ve dikkate alınması gereken probiyotiklerin ihmal edilmemesi önerilen hassas bir konudur.

İKİ KİŞİ İLE BAŞLADI, KISA BİR SÜREDE BİNLERCE KİŞİYE ULAŞTI...

ŞEKERSİZ 21 GÜN

PIRIL SEZGİN IRMAK YALDIZ
(Bahçeşehir Üniversitesi) (Bahçeşehir Üniversitesi)
piril.sezgin@stu.bahcesehir.edu.tr irmak.yaldiz@stu.bahcesehir.edu.tr

Bize biraz kendinizden bahsedebilir misiniz?

2013 yılında Yeditepe Üniversitesi'nden mezun oldum. İlk 5 yıl Essporto Health & Fitness Club'ta görev yaptım. Sonrasında kendi ofisimi açtım. Kendi ofisimi açmak hep hayalimdi. Essporto'da tavsiye üzerine ve sosyal medyadan duyup gelenler çok oldu. Bir süre sonra Essporto dışında çok fazla dışarıdan danışanım olmaya başladı ve kendi ofisimi açmak için doğru zaman olduğuna karar verdim. Karar verdikten sonra, yakınlarında bir ofis araştırdım ve markamı kurmuş oldum. Ocaktan bu yana kendi ofisimdeyim. Aslında ilk hayalim kitabımın çıkmasıydı ve bu ekim ayında gerçekleşti sonrasında ise ofis hayalim de gerçekleşmiş oldu.

Çevrenizdekilerin size bakış açısı nasıl? Sırf diyetisyen mesleğini icra ettiğiniz için sağlıklı besleniyor olmanız / zayıf olmanız gerektiği beklentileri mevcut mu? Bu konuyla ilgili diyaloglarınız oldu mu?

Aslında ben bebekken oldukça kiloluydum. Hatta bir fotoğrafımın arkasında "8 aylık,10 kg" diye bir not düşülmüş. Şöyle bir anım var, annem bana beyaz bir elbise almış ve üzerime olmamış. Elbise kapanmayınca annemler arkasından tutup fotoğraf çekip geri götürmüşler (gülüyor). Hayatım boyunca hiçbir zaman zayıf biri olmadım fakat etrafımda ne yediğimle ilgili beklentiler hep oldu. Ben Konyalıyım ve bizde gece öğünü, etli ekmek gibi gerçekler var. Gece yatmadan bile yemek yeniliyor ve ben de bazen yiyorum fakat "Sen diyetisyensin nasıl yersin!" tepkileriyle karşılaşıyorum.

Fazlaca popüler olan ama desteklemediğiniz besinler/besleme önerileri nelerdir? İnsanlar bu tür bilgi kirliliğine maruz kalmamak için neler yapmalı?

Evet, tabii... Birinci olarak ekmek tüketmeme tabusu var. Danışanlarımla ilk görüşmede ekmek tüketimi konusunda anlaşıyoruz. Onlara söylüyorum "Verdiğim miktarı yiyin ve bunu zaten bir sonraki diyet listelerimizde azaltacağız." Özellikle "21 gün şekersiz" için soruyorlar. 2 meyve 2 ekmek yeme hakları var ama hala bunun savaşını veriyorlar. "Ekmek ve meyve şeker, bu nasıl şekersiz diyet?" diye. Özellikle hızlı şekilde kilo verip metabolizmasını bozan danışanlarım oluyor. Öncelikle metabolizmalarını düzene sokuyoruz sonrasında kilo yönetimi kısmını geçiyoruz. İkinci olaraksa zayıflamak için kullanılan toz içecekler diyebilirim. Bunlarla savaşmak, kendi işimizin önüne geçiyor ve bizi yoruyor elbette bunları anlatıyoruz ve sonrasında başlıyoruz.

Mesleğinizden arta kalan zamanlarda en çok nelere vakit harcar, ne yapmaktan zevk alırsınız?

Açıkçası ofisten çok geç çıkıyorum. İnsanlar işten önce ve iş çıkışında gelmek istiyorlar. Buda sabah 8 akşam 8 anlamına geliyor. Arada boşluklarda ise yemek yiyor içerik paylaşabiliyoruz. Bunun dışında eşimle vakit geçiyoruz. Hafta sonları önceden planlayıp kısa da olsa şehir dışına çıkmayı seviyorum.

“Kitabı oluştururken en kötü ben okurum diye düşünmüştüm. Beklemediğim şekilde iki hafta içinde kitabın ilk baskısı tükendi.”

Yakın zamanda kendi markanızı yarattınız, bireysel olarak çalışmadan önce sizce nerelerde tecrübe edinilmeli? Nasıl bir yol izlenilmeli? Markanızı kurmak için kendinizi ne zaman hazır hissettiniz?

Bunu aslında danışanlarımız hissettiriyor. Masanın arkasında oturmadıkça o tecrübeyi maalesef sağlamıyorsunuz.

Kanlı canlı danışanla çalışıldığında diyetisyen oluyorsunuz.

Kâğıt üzerinde çözülen vakalar gibi gerçekten olmuyor.

Okulda her şeyi öğrenemiyoruz, zamanla her şey oluyor. O heyecanı ilk dört beş ay hep hissettim. Zamanın geldiğini danışanlarınız “Siz nerede olursanız gelirim.” dediğinde anlıyorsunuz.

Tabii doğru zamana inanıyorum ben, işaretleri görmek ve doğru birleştirmek gerekiyor. Direkt bir ofis açmak gerçekten cesaret istiyor. İlk zamanlar zorlandığımda hocalarımı aradığımı hatırlıyorum. Bu zaman benim için 5 yıl oldu başkası için 2 yıl da olabilir tabii.

Günümüzdeki yakınmalardan bir tanesi olan “şeker bağımlılığı” sorununa “Şekersiz 21 gün” kitabınızla farklı bir bakış açısıyla yaklaştınız. Motivasyonunuz neydi, dönüşler nasıl oldu?

Aslında bunu Tolga(Dikici,eşi) için

yapmaya başladık çünkü çok fazla paketli ürün tüketir olmuştum. 21 gün ise alışkanlık edinilmesi için hep kulağımızda olan bir sayıydı. Tolga’ya “Var mısın 21 gün paketli ürün almamalıyım ve tüketmeyelim?” dedim. Aynı zamanda da sosyal medyada paylaştım. Aslında bu kadar insana ulaşacağını hedefleyerek başlamıştım. Bunun kısa süre olmasıysa en büyük motivasyondur. Tolga kabul

etti, böylelikle başladı. Daha sonra insanlar sormaya başladı bir daha ne zaman yapacağız diye. Oysa ben bunu bizi motive etsin diye paylaşıyordum. Bu arada Tolga yapmadı, binlerce insan yaptı, kitap çıktı... (gülüyor) 15 gün yaptı, ben şehir dışına çıkınca bozduğumu mesaj atarak söylemişti.

Peki, istediğiniz kitleye ulaştınız mı?

Ben şekersiz 21 Gün’ü, herkes bunu benim sayfamda takip etmek istemeyebilir diye düşünerek ayrı bir Instagram sayfası oluşturdum. Sonuçta onların motivasyonu 21 gün şekersiz diyet yapmaktı. Orada bin ya da iki bin kişi olur diye düşündüm fakat takipçi sayısı kişisel sayfamı bile geçti. Şu an yüz bine ulaşmaya çok yakın. Aslında buna başlarken motivasyonum “En kötü ben okurum.” oldu hep. Kitabı oluştururken de bunu düşündüm. Instagram bir gün olmayabilir, daha kalıcı bir eser olsun istedim. YouTube da video



içeriği hazırlarken de motivasyonumuz buydu. Ne görmek istersek onu çekiyorduk ve "En kötü biz izleriz." diyorduk. Kitap beklemediğim şekilde 2 hafta içinde ilk baskısını bitirmişti. Beni yayınevinden aradıklarında oldukça şaşırılmışım. Şu an dördüncü baskı bitmek üzere. Şekersiz 21 gün üzerine bilimsel bir çalışma yapmak istiyor musunuz? Bu benim için biraz zor olabilir. Yapan ve yapmayanları, %100 yapıyorlar mı bunu takip etmek çok zor. Bunun bir çalışması yok. İlerde olabilir.

Şekersiz 21 gün üzerine bilimsel bir çalışma yapmak istiyor musunuz?

Bu benim için biraz zor olabilir. Yapan ve yapmayanları, %100 yapıyorlar mı bunu takip etmek çok zor. Bunun bir çalışması yok. İlerde olabilir.

Şekersiz 21 Gün için bir devam kitabı planlıyor musunuz? Ya da başka bir konuda kitap yazma hedefiniz var mı? Kitap basıldıktan sonra "Bunu da ekleydim." dediğiniz noktalar oldu mu?

Aslında eklemek istediğim bir şey olmadı. Kitabı yazmaya başlarken aklımda Instagram içeriklerine yazdıklarımı derlemek ve bilimsel çalışmaları eklemek vardı. 2016 yılının Ekim ayında yazmaya başladım, bitmesi bir yıl sürdü. Baskı süreci yayınevi tarafı çok zordu. Hatta son 3 ay "Bir daha kitap yazmayacağım." demekle geçti. Son düzenleme bölümünde artık kitabı ezberlemiştim ve içime sinmişti. Sadece diyet değil motivasyon kitabı olması benim için çok önemliydi. Eşim beni "Acele etme desteklemediğin bir şeyi



yazarsan ileride karşına çıkabilir." diye uyarılmıştı fakat çok içime sindi. Şu an ikinci bir kitap düşüncem yok. Kitabın sonunda 21 gün, 40 gün, 66 gün bir yıl ve bir ömür diye yazmıştım. Belki böyle bir seri olabilir ya da farklı seriler olabilir. Onu da zamanı gelince olur diye düşünüyorum

Kitap yazma süreci nasıl sürdü ve nelerde zorlandınız, bu dönem size neler kattı? Meslektaşlarınıza bu konuda önerileriniz nelerdir?

Dönüşler "Klasik diyet kitabı sandım ama değil.", "Biraz okur bırakırım dedim ama çok akıcıydı, bitirdim." oldu. Bu anlamda gurur duyuyorum, diyetisyenler olarak daha çok yazmalıyız. Tüm diyet kitapları karbonhidrat protein yağ ile başlayıp tarif ile bitmek zorunda değil ya da renkli kuşe kâğıda basılmak zorunda değil. Bu bir imaj çalışması olmamalı. Fark yaratmak çok önemli.

Danışanlarınıza “21 Gün Şekersiz Diyet” ini uyguluyor musunuz? 21 günden sonraki hedefleriniz neler?

Danışanlarıma “21 Gün Şekersiz Diyet” politikasında diyet listeleri oluşturuyorum. Mutlaka haftada bir kere yemekten hoşlandıkları -sınırlanmış olan- yiyecekleri tüketebilecekleri günleri oluyor. Sonuçta uzun vadede kilo kaybetmek için geliyorlar -21 gün için değil- ve haftada bir yaptığımız planlar onları memnun ediyor. Genelde 21 gün olarak uygulamiyorum ama onlar “Ben 21 Gün Şekersiz Diyet yapmaya başladım.” diyebiliyorlar ve motivasyon veriyor. Hiçbir zaman 21 Gün Şekersiz Diyet programını bir kar elde etme aracı olarak görmedim. Tamamıyla sosyal sorumluluk amacı güderek oluşturulmuş bir projedir. Örneğin Arda han’dan bir fotoğraf geldi, kahvaltı sofrasında 21 Gün Şekersiz Diyet kitabı. Benim şu an oraya ulaşmam bu kitap sayesinde oldu. Bence yeterince güzel bir şey.

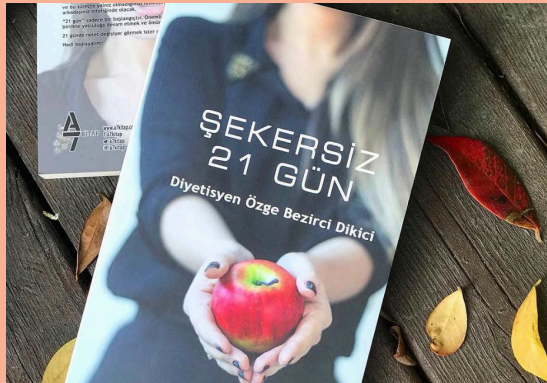
Bilmeyenler için “Dengeli Yaşam Atölyesi” hakkında biraz bilgi verir misiniz?

Aslında çok net aktaramadığımız bir durum oldu çünkü insanlar hep “Ben kayıt olmak istiyorum ama nedir bu, ne yapıyorsunuz siz orada?” diye sordular. Şekersiz 21 Gün projesi sayesinde tanıştığım psikolojik danışman bir arkadaşım var (Seçil Kocabey) , kendisi de 21 Gün Şekersiz diyetini uygulamış, başarılı sonuç almış ve bana teşekkür maili atıp tanışmak istediğini, grup terapisi fikri olduğunu söylemişti. Ertesi gün buluştuk. Grup terapisi yapma fikri aslında hep aklımdaydı, eğer bir gün ofisim olursa yaparım diye düşünmüştüm. Yurt dışında bu tür durum-

lar çok yaygın, sigara, alkol, çikolata bağımlıları grup terapisi yapıyorlar, birbirlerine tavsiye ve itiraflarda bulunuyorlar, yalnız değiliz mesajı veriyorlar. Dengeli Yaşam Atölyesi’nde ise psikoloji tarafı Seçil’de beslenme tarafı bende. İnsanlara konferans vermiyoruz veya seminer düzenlemiyoruz. Kendi içlerine dönmeleri için oyunlar, dramalar yazıyoruz, itiraf köşesi oluşturuyoruz ve onların yazmalarını, kendilerinin role girip bunları oynamalarını istiyoruz. Her oturumun konusu farklı ve duygusal açlık, plasebo etkisi, inanmak, mutluluk ve kilo ilişkisi ile ilgili oluyor, üçer haftalık uygulamalar şeklinde dokuz haftalık bir süreci var. Oturumlar bittiğinde çözüme ulaşmış oluyoruz.

Anaokulu çağındaki çocuklara yaptığınız beslenme eğitimi çalışmasını ve aldığınız sonuçları öğrenebilir miyiz?

Gelir düzeyleri yüksek, orta, düşük olacak şekilde üç okulda çalışmayı düzenledik. Çocuklardan ve annelerinden besin tüketim kaydı aldık ve verdikleri cevaplar aynı çıkmadı (gülüyor). Her iki tarafa da beslenme eğitimleri düzenledik. Özellikle meyve-sebze tüketimi konusunda durduk çünkü yaptığımız çalışmada



çocuğu tek başına bırakıp meyve verdiğimizde meyve olduğu için tüketmezken; grup halinde iken meyve salatası verdiğimizde resmen kapışmışlardı, bu da bize grup eğilimlerini göstermişti. Bu çalışma bize genel kilo ortalamaları, beslenme skalaları, eğitim durumlarına göre beslenme tercihleri hakkında bilgi verdi. Onun haricinde özellikle düşük gelirli ailelerin çocuklarında olması gerekenden fazla karbonhidrat tüketimi yaptıklarını tespit ettik.

Mezun olacak beslenme ve diyetetik öğrencilerine ne yapmalarını ya da ne yapmamalarını önerirsiniz?

Ne yapmamaları konusunda çok öneride bulunamam çünkü herkesin hataları kendine özgüdür ve hatalar yapıldıkça doğrusu öğrenilir. Bence denemekten vazgeçmemek ve aklınızda bir şey varsa yapmayı beklememek gerekir diye düşünüyorum çünkü her şey "Yapma." noktasında başlıyor. Birçok şeyi hayal ediyoruz, iyi bir diyetisyen olayım, bir sürü danışanım olsun, iyi bir yerde olayım... Bunlar hepimizin hayalleri aslında ve hep daha iyisi var, olacak da.

Etrafınızdakilerin desteği çok önemli ayrıca, beni desteklemeseler veya hayalime inanmasalar zorlanırdım. Maddi destekten ziyade manevi destekten bahsediyorum. Tabii ki önce sizin kendinize inanmanız, denemekten korkmamanız lazım çünkü korkuyoruz, "O ne der." diyoruz. Bir fotoğraf paylaşırken bile tereddütlüyüz.

Son olarak söylemek istediğiniz bir şey var mı?

Stajyerlerimiz çok korkuyor "İş bulabilecek miyiz?" diye, inanın her meslek dalında bu sorun var, çok meslektaşımız var diye diyetisyen mi olmayalım? İşsizlik Türkiye'nin genel bir sorunu. İleride şöyle olacağına inanıyorum: Nasıl ki şuan pek çok dış hekimi iş aramıyor ve birlikte klinik açıp çalışıyorlarsa biz de böyle olmalıyız. Zaten kliniğimi kendi ismimi kullanarak değil de "Etiler Diyet Merkezi" diye açmamın sebebi bu, şu an iki kişiyiz ama ileride bakarsanız burası kocaman ve kapsamlı bir merkez olur. Amacım tamamıyla bu yönde. Bence klinikleşme iyi bir adım olacak hepimiz için.

TUZU KURU OLANLAR İÇİN ÇİN TUZU ASPARAGASLARI & GERÇEKLERİ

ŞEVVAL ZEYNEP TUĞTEPE
(Bahçeşehir Üniversitesi)
sevvalzeynep.tugtepe@stu.bahcesehir.edu.tr

Çin Tuzu Asparagasları Ve Gerçekleri

Çin Tuzu, bilimsel adı ile Monosodyum Glutamat (MSG), günlük hayatımızda farkında olarak veya olmayarak defalarca maruz kalığımız, çok yaygın kullanılan lezzet arttırıcı bir katkı maddesidir. Vücudumuzda doğal olarak bulunan glutamik asidin monosodyum tuzu formunda kullanılan MSG, aslında Çin yemeklerinde yaygınca kullanılması sebebiyle Çin Tuzu olarak bilinmektedir. MSG ticari olarak, bakteri fermentasyonu yolu ile şeker pancarından elde edilir. Aynı zamanda, gluten veya soya proteini gibi bitkisel proteinlerden de elde edilebilir. MSG'nin yapısında var olan, bitkisel ve hayvansal proteinlerin de yapısında doğal olarak bulunan glutamat, yüzyılı aşkın süredir bir lezzet ajanı olarak kullanılmaktadır. MSG'yi ise günümüzde en sevdiğiniz atıştırmalıkların "içindekiler" bölümünde E621 numaralı katkı maddesi adı altında bulabilirsiniz.

Restoranlar, marketler, kısaca hazır gıda sektörünün çok büyük

bir bölümü MSG ile dolup taşmış durumda. Hazır gıda üreticilerinin bu katkı maddesini neden bu kadar sevdikleri ise aslında bariz; yiyecekler aracılığıyla tüketiciyi olağandışı bir lezzet duygusu olan "umami"ye ulaştırabilmek! Daha formal bir işlev olarak da yoğun lezzetten feragat etmeden yiyeceklerin tuz içeriğinin azaltılabilmesine olanak sağlamak. MSG adını birkaç defa görmüş veya duymuşsanız, hemen ardından gelen bir dizi kirli bilgi yığınınına da mutlaka maruz kalmışsınızdır. Bunlardan bir kaçına biraz göz atalım ve bilimsel çalışmalar doğrultusunda doğruluklarını tartışalım:

Msg'nin "Çin Restoranı Sendromuna" Neden Olması

Çin Restoranı Sendromu, 1968 yılında Dr. Kwok tarafından Çin yemeği tüketimi sonrası yaşadığı rahatsızlıklar dizisi olarak ortaya atılmış bir olgudur. Bu rahatsızlıklar baş ağrısı, terleme, kalp atışı anormalliği ve ritim bozukluğu gibi hoş olmayan semptomlardan oluşur. Dr. Kwok

zaman içinde bu semptomları Çin yemeklerinde bulunan MSG ile bağdaştırmış ancak bu bilgi hiçbir zaman bilimsel bir kanıta dayanamamıştır. Peki Çin Restoranı Sendromu gerçek mi? 2017 yılında Netherlands Heart Journal'da yayınlanmış bir çalışmada MSG'ye duyarlı olduğunu bildiren ve ritim bozukluğu hastalığı olan yetişkin erkeklere düzenli olarak hem MSG takviyesi hem de plasebo uygulanmış ve sonucunda yaşanan ritim bozukluğu ataklarının Kwok'un sunduğu zaman çizelgesinin çok dışında ve hem plasebo hem de MSG grubunda yaşandığı gözlenmiştir. Dolayısıyla ritim bozukluğu ile MSG arasında bir ilişki bulunamamıştır. Bu nedenle Çin Restoranı Sendromunun direkt sebebi olarak MSG'yi göstermek yanlış olacaktır.



**“En sevdiğiniz atıştırma-
lıkların “içindekiler”
bölümünde E621 numara-
lı katkı maddesi adı
altında bulabilirsiniz!”**

Msg'nin Belli Bir Dozdan Sonra Toksik Etki Yapması

2013 yılında, Gıda Tarım ve Hayvan-
cılık Bakanlığınca yayınlanmış yazılı
soru önergesinde de ortaya atılan
bu konu hakkında Türk Gıda Kodeksi
kaynak gösterilmiş ve Monosod-
yum Glutamat (E621) için tüm gıda
ürünlerinde glutamat tuzlarının 10 g/
kg kadar kullanıma uygun olduğu,
baharat ve toz halde ise belirli bir
maksimum doz olmadığı belirtilmiş-
tir. Aynı zamanda JECFA'nın (FAO/
WHO Gıda Katkı Maddeleri Ekspert
Komitesi) yapmış olduğu toksiko-
loji çalışmaları sonucu iki yıl boyu
köpekler ve fareler üzerinde yapılmış
deneylerde herhangi bir klinik etki
veya mortalite artışı görülmedi-
ği ortaya konmuştur. Bu nedenle,
glutamat kullanımına maksimum
doz şartı koşulmamıştır. Yapılan
diğer toksikoloji çalışmalarında da
MSG'nin klinik bulgularla direkt iliş-
kisi kanıtlanamamış olsa da Avrupa
Komisyonu yine de MSG için 10 g/kg
doz sınırı getirmiştir. Dolayısıyla tok-
sik etkiye dair kesin bir bilgi yoktur.

MSG'NİN BAĞIMLILIK YAPICI OLMASI
2010-2013 yılları arasında, fareler
üzerinde yapılmış üç farklı çalış-
manın üçü de MSG'nin bağımlılık
geliştirici etkisi üzerine ilgi uyandırıcı
sonuçlar vermiştir. İlk çalışmada,
ethanol solüsyonunu bir genetik
çeşitliliğin getirdiği yönelim sonucu
kendi istekleri ile tüketen bir fare ırkı
ile tüketmeyen fare ırkı aynı anda

ethanol+MSG solüsyonlarına MSG
adım adım seyreltilerek maruz bira-
kılmıştır. Sonucunda, ethanol sev-
meyen fare ırkının da ethanol tüke-
timinde ciddi bir artışa rastlanmıştır.
İkinci çalışmada, farelerin kafesle-
rindeki su kaplarından birine sadece
su, diğerine ise su+MSG konuldu-
ğunda farelerin sürekli MSG ilaveli
kaptan su içtikleri gözlenmiştir. Son
çalışmada ise, devamlı olarak MSG
suplementasyonu yapılan farelerin
sıcak plakalara temas ettiklerinde
verdikleri tepkinin gitgide azalması
sonucu MSG'nin acı reseptörlerini
duyarsızlaştırdığı ve opioid yani
morfin benzeri bağımlılık yapıcı bir
etki yarattığı ortaya konmuştur.

Msg'nin Astım Şiddetini Artırması

Bilindiği üzere yaşam tarzı, zararlı
alışkanlıklar, beslenme düzeni ve
fiziksel aktivite gibi birçok etken
yetişkinlerde astım oluşumunun
sebeplerindedir. Amerikan Gıda ve
İlaç Dairesi (FDA) açıklamalarında
MSG'ye aşırı hassasiyeti olan birey-
lerde astım ve alerjilerin tetiklenebi-
leceğini söylese de ortada kesin bir
bilgi yoktur. MSG'nin astıma sebep
olmak ile karalanma serüveni ise,
1981 yılında Çin yemeği tüketen bir
bireyin hemen ardından astım atağı
geçirmesi ile başlamıştır. Ancak
o yıldan günümüze kadar yapılan
hiçbir çalışmada astım ve MSG
arasında ilişki bulunamamıştır. 2012
yılında, Çinli yetişkinler üzerinde

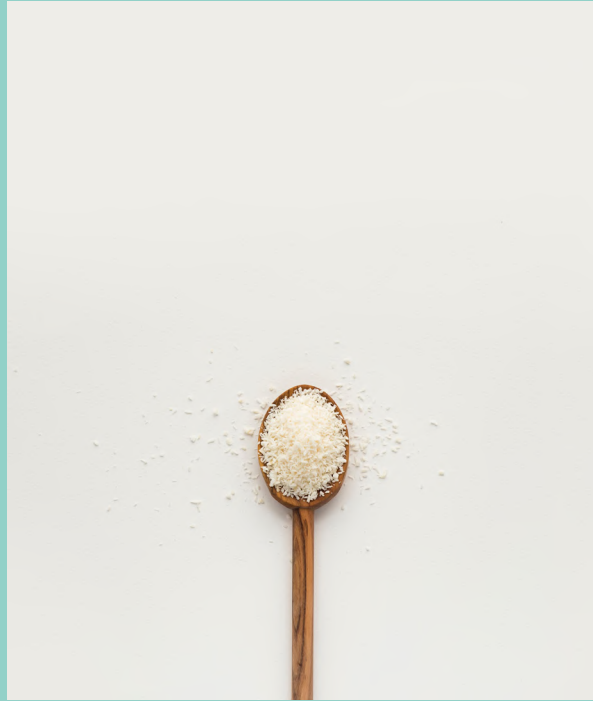
uygulanan bir deneysel çalışmada devamlı olarak MSG'ye maruz kalan bireylerde astım gelişiminin görüldüğü; ancak bu bireylerin aynı zamanda 50 yaş üstü olduğu ve devamlı olarak sigara, alkol, kötü beslenme gibi koşullara da maruz kaldıkları, bundan dolayı astım ve MSG arasında kesin bir ilişki kurulamadığı ortaya konmuştur.

Msg Bulunan Gıdalarda Aşırı Tuz Olması

MSG, aroma verici ve lezzet artırıcı bir bileşendir. Dolayısıyla MSG katkılı gıdaların, olağandan daha lezzetli algılanması toplumda bu gıdalarda ekstra tuz kullanıldığı düşüncesini uyandırmaktadır. Ancak durum bunun tam tersidir. 2016 yılında, Food and Nutrition Research'de yayınlanmış bir makale ile bilim insanları, baharatlı ve acı çorbalardaki NaCl yani sofratuzunu, azaltıp makul dozda MSG ile tamamlayarak aynı kıvama ve benzer lezzete ulaşabildiklerini, böylece toplumda birçok hastalığa öncülük edebilen yüksek tuz tüketimi sorununa bir çözüm getirebildiklerini ortaya

koymuşlardır. MSG'nin "umami" lezzetini veren özelliği sayesinde, toplum genelinde tuz tüketim ihtiyacı çok daha aza indirilebilmektedir.

MSG, ilk üretildiği zamandan bu yana sürekli olarak hem medyada hem kamuoyunda hem de bilim dünyasında tartışma konusu olmuştur. Yıllardır bu sansasyonel katkı maddesinin saydıklarımızdan çok daha fazla zararlı etkileri olabileceği konuşulmakta ancak zararlı olduğu veya olmadığı kanıtlanamamaktadır. Ülkemizde de bir dönem çokça ses getirmiş ve birçok asparagas bilgi ile karalanmış olan bu madde hakkında umarım bazı yanlışları düzeltebilmiş, bulanık çizgileri netleştirebilmişizdir. Bilimle ve sağlıkla kalın!



TOPRAKTAN SOFRAYA GELEN DOĞAL LEZZETLERİN YERİ: APARTIMAN

MELİKE TUNCER
(Bahçeşehir Üniversitesi)
melike.tuncer@stu.bahcesehir.edu.tr

“Herkesin toprağa eli değsin o hissi yaşasın istiyorum. Dile getirince kolay ama yaşayınca çok güzel bir his. Kendi ürettiği doğal bir ürünü topraktan alıp tüketsin. Bizim doğalımız bu ama bundan çok uzaklaştık maalesef. Çok yazık.”

Yeniköy'e geldiğimde Apartıman'ı bulmam zor olmuyor. Ağaçların arasında ve cadde üzerinde güzel bir mekan. İçeri girip kendime bir yer seçiyorum. Sağ tarafımda iki genç kız, sol tarafımda bir çift oturuyor. Çaprazımda da muhtemelen bir iş görüşmesi var. Ben de bir ihlamur isteyip dergimi çıkarıyorum. Anlayacağınız burası herkese uygun bir ortam. İster benim gibi biraz kendinizi dinlemeye gelin, ister iş için önemli bir misafirinizi ağırlayın, isterseniz de dostunuzla keyifli bir sohbet için uğrayın. İhlamurlu çayları bence güzel, önerebilirim. Üstelik çayın içine istediğiniz eklemeyi yapabiliyorsunuz. Ben ihlamur, zencefil ve rezeneyi tercih ettim. Apartıman'ın kurucularından Burçak Hanım ile buluşma saati geldiğinde beraber onun "huzur köşesi" olarak adlandırdığı yere gidiyoruz. Şöminenin başında sohbetimize başlıyoruz.

“Evimizde genellikle sağlıklı yemekler pişerdi.”

Apardıman'ın kurucusu Burçak Hanım ve Murat Bey kardeşler, evlerinde hep zeytinyağlılar piştiğinden dolayı fast food odaklı bir beslenme şekilleri olmamış. Burçak Hanım yurtdışında endüstriyel tasarım okumuş ama orada birçok restoranda çalıştığından ve Türkiye'den getirdiği şeylerle arkadaşlarına bol bol yemek pişirdiğinden bu işlerin çok uzağında değil. "Ülkeme döndüğümde ben restoran açacağım dedim." diyor. Bir süre mesleğinde çalışıyor, o sırada da oturduğu evde bahçesine birtakım bitkiler ekliyor, marketlerden almayı tercih etmiyor.

Apardıman'ı açmaya da Murat Bey ile beraber karar veriyorlar inşaatıyla mimarisıyla kendileri uğraşıyorlar. Üç yıllık bir çalışma sonucu Apardıman geçen yılın ekim ayında misafirlerine açılıyor. Bence en önemli şey garsonuyla, yöneticisiyle, aşçısıyla uyum içinde çalışmaları. Özellikle de iki kardeşin uyumu çok önemli, zaten bu açıkça görülüyor. Burçak Hanım da konuşmamız esnasında kardeşine müteşekkir olduğunu ve iyi bir görev paylaşımı yaptıklarını belirtmeden geçemiyor.

Bir diyetisyen adayı olarak sanırım beni en çok etkileyen menülerine gösterdikleri özen. Çünkü buraya gelen tüm ürünler kimyasal gübreleme olmayan genellikle tanıdıklarının çiftliklerinden gelen ürünler. Organik iddiaları yok ama çok güvendikleri yerlerden alıyorlar. En güzeli de organik ürün satan küçük esnafları destekliyorlar onlardan da alışveriş yapıyorlar, üretimlerine devam etmeleri için.

“Bence herkes öze dönmeli toprağın bize neler verebileceğini idrak edebilmeli ne mutlu ki ben gururla dostlarıma, müşterilerime yemeklerimizi ikram edebiliyorum bu çok önemli bir şey.”

Burçak Hanım'a çiftliklerini soruyorum. Kırklareli Mahya Dağının eteğinde Dost çiftlikleri varmış. Yeğenleriyle 'Hepimiz dostuz' diye düşünmüşler bu nedenle adını Mahya Dağı Dost Çiftliği koymuşlar. Bazı sebzelerini, koyun sütünü ve yumurtalarını buradan temin ediyorlar. Çatalca Damlıca çiftlik ise Burçak Hanım'ın çok yakın bir dostuna aitmiş meyve ve sebzelerini oradan alıyorlar, şu an hâlihazırda dikilmişler var onları kullanıyorlar ama seneye dikim planı yapılmış, Apartıman'a özel dikilmiş meyve ve sebzeler seneye müşterilere sunulmak için gelecek. Çiftliklerden gelen ürünlere göre üretim yapıldığından menüde sabit olmayan yemekler var. Yani anlayacağınız menü gelen taze ürünlere göre değişiklik gösterebiliyor. Burçak Hanım "Bazen karnabahar beklerken brokoli çıkıyor mesela, o olgunlaşmış oluyor hal böyle olunca değişiklik yapıyoruz zaten ben değişiklikleri seviyorum" diyor. Elde ettikleri ürünlerle dondurmadan ekmeğe kadar her şeyi kendileri yapıp müşterilere sunuyorlar.



Gerçekten yapılan kolay değil, ürünlerin buraya gelmesi, çiftliklerde gösterilen özen, burada muhafaza etmek... Ama en güzeli hile yok, kolaya kaçmak yok. Doğalı neyse ona uygun yapıyor. Sanırım buradaki en önemli şey işini severek yapmak... Buraya gelmeden önce bu kadar samimi bir ortamda olacağımı tahmin etmezdim başta biraz çekindim bile diyebilirim. Ama Burçak Hanım sanki epey zamandır dostmuşuz gibi samimi ve açık sözlü. Burayı çok sevdim sanırım sık sık geleceğim. Kim bilir belki önemli bir iş toplantısına, belki dostlarımla güzel bir sohbete, okul çıkışı bir kahve içmeye belki de biraz kendimi dinlemeye ...



İYİ HİSSETMEK İÇİN 6 ANTI-İNFLAMATUAR DİYET KURALI

IRMAK YILDIZ
(Medipol Üniversitesi)
dytirmakyaldiz@gmail.com

Vücudumuzda oluşan hastalıkların temel sebeplerini hiç düşündünüz mü? Genetik ve bulaşıcı faktörler dışında hastalıkların temelinde ne yatıyor olabilir? Tükettiğimiz besinler, soluduğumuz hava, bulunduğumuz çevre, ruh halimiz, sosyal durumumuz hastalıklar altında yatan sebeplerden olabilir. Beslenme tarafından bakacak olursak, kronik hastalıkların altında yatan sebebin büyük ölçüde inflamasyon olduğunu göreceğiz.

İnflamasyon en temel tanımıyla bağışıklık sisteminin verdiği tepkidir. Örneğin kolunuzu çarptığınız bölgede kızarıklık, şişme ve iltihap oluşması vücudunuzun verdiği kısa süreli bir tepkidir, böylece iyileşme süreci hızlanır ve bağışıklığınız aktifleşir. Bazı durumlarda bu süreç daha uzun olabilir. Kronik böbrek hastalığı, kalp hastalıkları, diyabet, kanser tanısı olan bireylerde uzun süreli olarak görülmesi örnek olarak gösterilebilir. Aslında kısa süreli hayatta kalmamızı ve iyilik durumumuzu korumamızı sağlayan bu tepki uzun süre oluştuğunda sağlık sorunlarına yol açmaktadır. Kısa sürede dokuya zararlı olacak etken ile savaşıp dokuyu onarıırken, uzun sürede bağışıklık sisteminin salgıladığı enzimler dokulara zarar verebilir. Aynı zamanda seçtiğimiz besinler de inflamasyona sebep olabilir. Bugüne dek eminim birçok inflamasyon hastalıkları ile tanıştık, ismini duyduk. İnflamasyon hastalıkları isimlerinin sonuna genel olarak '-it' eki gelmektedir. Örneğin bronşit (bronşlarda oluşan inflamasyon), artrit (eklemlerde oluşan inflamasyon), hepatit (karaciğerde oluşan inflamasyon), gastrit (midede oluşan inflamasyon) gibi... İhtiyaçtan fazla porsiyonda yemek tüketmek, kan şekerinin ani yükselişi ve düşüşü, omega 3 ve omega 6 alımının dengesiz olması, ağır metal ve pestisit içeren besinlerin tüketilmesi, tüketilen yemeklerin sağlıksız pişirme yöntemiyle elde edilmesi gibi birçok faktör inflamasyon oluşumuna sebep olmaktadır.

Omega 6, Omega 3 Dengesi ve Yağ Asitleri:

Omega 6 : omega 3, 1:1 oranı olarak önerilirken günümüz diyetiyle 20:1 oranına doğru bir yükseliş göstermiştir. Günümüz diyetinde bulunan paketli besinler, fast food, mutfağımıza giren yağ çeşitleri, pişirme yöntemleri, tercih ettiğimiz besinler bu oranı arttırmaktadır. Bu oran arttıkça kalp damar hastalıkları, obezite, diyabet gibi inflamasyon kaynaklı hastalıkların oluşma riski artmaktadır. Omega 6 alımının insülin direncine yol açtığı bulunurken omega 3 alımının insülin duyarlılığı ve yağ birikimini olumlu etkilediği gözlemlenmiştir. Omega 3 kaynakları balık, ceviz, keten tohumu, chia tohumu ve yeşil yapraklı

sebzelerdir. Omega6 kaynakları ise mısır özü yağı, soya yağı, ayçiçeği yağı, hidrojenize bitkisel yağlardır. Bu konuda önerilerimiz et, tavuk ve balık tüketirken görünür yağları ayırmak, derisiz ve yağsız tercih etmek olacaktır. Bunun yanında somon, uskumru, hamsi, ringa balığı, alabalık, orkinos, ton balığı ve sardalya gibi balık çeşitleri Omega 3 yağ asitlerinden zengin olup haftada iki defa mutlaka tüketilmelidir. Sıvı yağ olarak soğuk sıkım zeytinyağı tercih edilmelidir. Ancak ton balığı gibi büyük balıklar ve dip balıkları ağır metal riski taşıdığından haftada iki kereden fazla tüketilmemelidir. Omega 6 : omega 3 oranı güncel kaynaklarda 1-2:1 olarak önerilmektedir.

Antioksidanlar:

Sebze ve meyveler içeriğinde bulunan aktif bileşenler (karotenoidler, folat, C ve E vitamini, kuersetin, pridoksin ve selenyum) sayesinde antioksidan etki göstermektedir. Özellikle kırmızı ve mor meyveler, brokoli, havuç, domates başta olmak üzere sebzeler, yağlı tohumlar gibi besinler biyoaktif maddeler içermektedir. Sebze ve meyveleri yıkarken pestisit kalıntısı kalmamasına dikkat edilmesi, sebze ve meyveler mevsiminde tüketilmelidir.

Baharatlar:

Paprika, köri tozu, zencefil, hardal tozu, kekik, biberiye, zerdeçal otu, tarçın, çemen otu ve dereotu anti-inflamatuar etki gösteren baharatlardır.

Kan Şeker:

Kan şekerinin ani yükselişi ve ani düşüşü vücudumuzda inflamasyona sebep olur. Glisemik indeksi düşük besinler tüketerek, kan şekerinin daha yavaş ve ılımlı yükselmesi sağlanmalıdır. Tam tahıllı, lifli, besin öğelerini dengeli içeren seçenekler tüketilmelidir. Beyaz ekmek yerine tam tahıllı ekmek, pirinç ve makarna yerine bulgur, esmer makarna, kinoa ve amarant, meyve suyu yerine meyvenin kendisi, beyaz un yerine tam tahıl unları ve rafine şeker yerine meyve ile tatlandırılmış pastane ürünleri tüketilmelidir.

Bağırsaklarına iyi bak:

Bağışıklığın büyük bir kısmını bağırsaklarımız oluşturmaktadır. Son zamanlarda en popüler organımız olan bağırsak hakkında bağışıklık sistemimizle ilgili yapılan çalışmalar artmaktadır. Bağırsaklarımızda bul-

nan yararlı bakteriler (probiyotikler), sayıca çoğunluk sağlayıp mevcut pH değerini düşürerek patojen bakterilerin (hastalık yapıcı) yerleşmesini önlemekte ve inflamasyon oluşumunu azaltmaktadır. Probiyotiklerin enerji kaynağı ise prebiyotiklerdir. Probiyotikler uzman eşliğinde takviye olarak alınabilirken yoğurt, kefir, tarhana gibi fermente besinlerde bulunur. Prebiyotikler ise soğan, sarımsak, tam tahıl ürünleri, kurubaklagil, sebze ve meyvelerde bulunur. Probiyotik ve prebiyotikleri beraber beslenme planında bulundurmamak sinerjistik bir etki sağlayacaktır.

Alerjenler:

Bedeninizi dinleyin! Tanısı konmuş alerji hastalığı mevcutsa bunun için düzenlenmiş bir beslenme planı izlenmelidir. Bunun dışında tükettiğiniz besinlere karşı olan tepkilerinizi gözlemleyebilirsiniz. Şişkinlik, gaz, ishal gibi şikayetlere sebep olan besinleri daha seyrek tüketebilirsiniz.

MEVSİMİNE GÖRE BESLEN

Meyve ve sebzeleri zamanında tüketmek onlardan en yüksek faydayı almamız açısından önemlidir. Bu nedenle sizin için bu tabloyu oluşturduk. Artık pek çok yerde tüketmeniz için sunulan mevsimi dışındaki ürünleri satın almayacak, bilinçli tüketiciler olarak doğru gıdayı seçecek sağlığınız için önemli bir adım atmış olacaksınız!

Biliyor Muydunuz?

Koyu yeşil sebzelerden aldığımız luteinin cilt nemlenmesine katkı sağlar.

Kırmızı lahanada bulunan antisyoininler kalp sağlığını destekler.

Meyve ve sebzeler vitamin, mineral, posa ve birçok fonksiyonel besin bileşeni sağlayan önemli bir besin grubudur ve taze olarak tüketilmelidir!

Meyve ve sebzeleri keserken kullandığınız metal bıçaklar vitamin değerlerinin azalmasına sebep oluyor. Bu nedenle tahta bıçakları tercih etmelisiniz.

Meyve ve sebzelerde bulunan antioksidan yapı kanser karşıtıdır.

Meyvenin içinde bulunan bileşenler çeşit, yetiştiği ortam, iklim, rakım, olgunluk derecesine göre değişebiliyor.

Beyaz renkli besinlerde bulunan alisin bağıışıklığı destekleyici özellik gösterir.

Yeterli meyve ve sebze alımı bulaşıcı olmayan hastalıklara yakalanma riskini düşürüyor.

ARALIK**MEYVE**

Ayva - Elma - Kestane - Mandalina
Muz - Nar - Portakal

SEBZE

Kuru Soğan - Patates - Yeşil Soğan
Maydanoz - Kırmızı Lahana - Kivircik
Dereotu - Kereviz - Karnabahar

OCAK

Balkabağı - Elma - Kestane
Muz - Nar

Pırasa - Beyaz Lahana - Ispanak
Havuç - Pırasa - Limon - Turp

ŞUBAT

Kestane - Mandalina - Muz
Nar - Portakal

Pazı - Sarımsak - Taze Nane - Brokoli

ÇİKOLATANIN SAĞLIK ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

ALARA KERİMLER
(Yeditepe Üniversitesi)
kerimler-alara@hotmail.com

Gelin bir farklılık yapalım. Bugün çikolata yasaklarını, bağımlılıklarını konuşmayalım. Günümüze nasıl gelmiş ona bakalım, sonra kimyasal bileşimini tanıyalım, son olarak da beslenmemize katabilir miyiz onu tartışalım.

Çikolata nedir? Nereden gelir?

Günümüzde modern şekerlemelerin hepsine çikolata deyip geçsek de asıl çikolata, kakao ağacının tohumlarından oluşan ve kökleri Orta-Güney Amerika'ya dayanan "bitkisel" bir maddedir. Bu bitkisel maddeye "çikolata" diyebilmek için, en az % 18 kakao yağı, en az %14 yağsız kakao kuru maddesi ve %35 kakao kuru maddesi içermesi gerekir. Çikolatalar içerdikleri kakao yüzdelerine göre isimlendirilir.

"BİTTER" çikolata; %45-90 aralığında kakao kitlesi, kakao yağı, şeker, emülgatör (su ve yağı aynı fazda tutan madde) içermektedir.

"SÜTLÜ" çikolata; %25-45 aralığında kakao kitlesi, kakao yağı, şeker, süt veya süt tozu, emülgatör içermektedir. Toplam kakao kuru maddesi en az % 20, süt kuru maddesi en az % 20, yağsız kakao kuru maddesi en az % 2.5, süt yağı en az % 5, toplam yağı (kakao yağı ve süt yağı) en az % 25 olan ürün sütlü çikolatayı ifade etmektedir.

"BEYAZ" çikolata ise bizi en çok şaşırtandır. Kakao kitlesi hiç içermemektedir. Kakaoya dair yalnızca yağını içermekte ve buna ek olarak şeker, süt/süt tozu, emülgatör, vanilya ekstraktından elde edilmektedir. Bileşiminde en az % 20 kakao yağı ve en az %14 süt kuru maddesi bulunan, süt yağı içeriği en az % 3.5 olan ürün beyaz çikolatayı ifade etmektedir.

Beyaz çikolatanın rengine aldanacak olduğumuzda antioksidan içeriğinin olmadığını, yüksek şeker ve yağdan oluştuğunu kendimize hatırlatmamız gerekir. Diğer çikolata türlerine beyaz çikolataya kıyasla daha sağlıklı denebilir. Dolayısıyla beyaz çikolata tüketimi minimuma indirilmelidir.

Çikolata, 2000 yıldan uzun süredir de öyle ya da böyle insan diyetinin içindedir. Acı içkileri mayalamada kullanılan kakao 16.yy da İspanyolların Amerika'yı keşfetmesinden sonra Avrupa'ya getirilmiştir. Burada kakaonun içindeki yoğun yağ ile şeker birleştirilmiş ve cazibesini kazanan çikolata tüm kraliyet ortamlarının vazgeçilmezi haline gelmiştir. **Peki bu eşsiz cazibenin bileşimi nedir?**

Yağlar

Çikolata tekli doymamış (%20) ve doymuş yağ asitlerini içermektedir (%80). Doymuş yağ asidi içeriği önemli olmakla beraber baskın olan yağ asidi 18C'lu "stearik asit" tir. Steraik asitin korkulduğu gibi LDL artışına ve buna bağlı olarak damar tıkanıklığına sebep olmadığı bilinmektedir. Bu durum çikolataya sağlıklı diyemiyorsak bile sağlıklı da diyemeyeceğimizi, en azından nötr kabul edeceğimizin göstermektedir. Ayrıca çikolata, uzun zincirli yağ asitlerinden 22C'lu "anandamide" içermektedir. Çikolatanın beyindeki nöronları ele geçirdiği ve dopamin hormonu üretimini uyularak anti-depresan etki gösterdiği bilinmektedir. Ayrıca yapılan araştırmalar kadınların erkeklerden daha fazla etkilendiği göstermektedir.

Karbonhidratlar

Çikolatanın karbonhidrat içeriğinin büyük bir kısmı şekerden gelmektedir. %72 kakao oranına sahip 100 gramlık bir paket çikolata yaklaşık 600 kkal enerji, 24 gram şeker içermektedir. Amerikan Kalp Derneği'nin önerilerine göre günlük şekerden gelen enerji alımı kadınlarda 100 kkal, erkeklerde ise 150 kkal ile sınırlandırılmalıdır. Yani 100 gram çikolata kadınlar için önerilen günlük şeker miktarının maximum değerinin üzerine çıkarken erkekler için önerilen günlük maximum şeker miktarının 2/3'ünden fazlasına denk gelmektedir.

Şeker içeriğinin yanı sıra yine aynı miktardaki %70-75 kakao oranına sahip çikolata 11 gram lif içermektedir ve ishal tedavisinde etkilidir. Çikolata doygunluğu destekleyip beyne "Doydum!" sinyali iletmektedir. Ancak bu sinyalin beyne bir şartla geldiği, bu şartın da 20 dakika beklemekten geçtiği bilinmektedir. Yani 5 dakikada paketi silip süpürmemek, yerken oyalanmak ya da yiyeceğimiz kadarını alıp paketi uzaklaştırmak, paylaşmak önemlidir. Aksi taktirde yüksek enerji ve şeker alımı yağlanmaya sebep olabilmekte, faydalarını unutturup obezite riskini getirebilmektedir. Bir de diş çürümelerinden bahsetmek gerekmektedir. Bozulan ağız florası, bozulmuş mide ve sonrasında bozulmuş bağırsak florasına davetiye gönderir. Bağırsakların ikinci bir beyin olduğundan tüm vücudu etkileyebilir. Bağırsak sağlığına gereken önem gösterilmelidir.



Proteinler

Çikolatanın protein bileşimine bakalım, "Ama çikolata yediğimde mutlu oluyorum." diyenlere hak verir. Çikolata "triptofan" aminoasiti içermektedir ve böylelikle mutluluk hormonu olan serotonin salgılaması için beyne sinyal gönderir.

Yine de hemen "Oh be." dememen, kendine ufacık bir quiz yapman gerekir. Çikolata yemediğinde depresyonda mısın? Kendini huzursuz ya da gergin hisseder misin? Peki ya uykusuzluk çeker misin? Yiyene kadar her şey güzel ardından yeme bozukluğu davranışları sergiliyor olabilir misin? gibi sorularına "Evet." dediysen çikolatakoliklik seviyen üzerine bir uzmanla görüşmen gerekebilir. Bir de tahminimce dönüp iki kere okuyacağınız feniletilamin içermektedir ve aşık olmakla kurulan bağı buradan gelmektedir. Ayrıca çikolata hipotalamus üzerinde etkilisiyle ruh hali ve cinsel haz ile ilişkilendirilmektedir. Çikolatanın kanda glikoz seviyeleri ile beraber glikoz duyarlılığını arttırdığı bilinmektedir ve bu duruma "afrodizyak etki" denmektedir. Çikolatanın mutlu ve de aşık olanlarla, erotizm yaşayanlarla ya da tutkuyu aynı etkiyi hissettirdiği bilinmektedir.

Mineraller

Çikolata çok çeşitli mineraller içerir. Potasyum, Kalsiyum, Sodyum, Flor, Magnezyum, Klor bunların başında gelir. Çikolata içerdiği Potasyum sayesinde stresle mücadele ederken Kalsiyum ile kemik, Florla dişleri sağlığını desteklemektedir. Bakır ve Demiri aynı bulundurarak birbirlerinin emilimlerini arttırmayı da hedefleyebilir. Çinko, Selenyum, Manganez ise "Bizi de unutmayın!" diye eklenirken çikolatanın zengin

mineral içeriği böyle arta arta devam etmektedir.

Pigmentler

En en en faydalı kısım da şimdi başlıyor, bu bölümü de okuyunca çikolata kendinden "mucizevi besin" diye bahsetmenizi rica ediyor. Çikolatanın faydaları bir bir sıralanıyor ama önce tahminimce akıllara "Pigment mi? O da nedir?" soruları geliyor.

Flavonoidler pigmentinler başlığının altında yer alıyor ve zaman zaman P Vitamini olarak adlandırılıyor. İskelet yapılarına göre farklı alt gruplara ayrılırken antioksidan kapasiteleri ile diğer besinlerin önlerine geçiyor. Besinlerin antioksidan kapasitesini kıyaslayarak başlarsak "bitter çikolata" sırasıyla yaban mersini> ahududu> elma> pikan cevizi> çilek> sütlü çikolata> kuşkonmaz ve brokoliden ÖNCE gelmektedir. Antioksidan kapasite kakaonun özünden geldiğinden kakaodan uzaklaştıkça; (1) kan basıncını düşüren, (2) endotel, kalp ve vücut boşluklar + damarların iç yüzeyi, fonksiyonları destekleyen, (3) kanın pıhtılaşmasını önleyerek ani kalp krizini riskini en aza indiren, (4) insülin direncini artırarak tip 2 diyabet riskini azaltan etkisini yitirmektedir.

Çikolatanın kateşin ve prosiyanidin içerdiği de bilinmektedir. Böylelikle bir yandan lezzet verirken bir yandan antikanserijen etki göstermektedir. Ayrıca çikolata kötü kolesterol olarak adlandırdığımız LDL kolesterolün oksitlenip damarı tıkanmasını önlemekte, kalp hastalıklarına yakalanma oranını azaltmaktadır. Hücrelerin yenilenmesini sağlamak ve karaciğerin toksinlere karşı korunmasında rol oynamaktadır. Bu bileşenlerin bulunma miktarları; Toz kakao> Bitter Çikolata > Sütlü Çikolata> Çikolata Şurubu şeklindedir. Çikolataya yerfıstığı, yer fıstığı

dolgusu, antepfıstığı, antepfıstığı dolgusu eklenmesiyle kateşin ve prosiyanidinin olumlu etkilerinin arttığı bilinmektedir. Bu bileşenler başta prostat ve meme kanseri olmak üzere kanser hücrelerinin inhibe edilmesinde etkilidir.

Antosiyanin içeren çikolata cilt sağlığı üzerinde de görevlidir. Cildi UV ışınların istenmeyen etkilerinden korumada, nemlendirmede ve yoğunluğunu arttırmada etkilidir.

Çikolata ve Kafein

Çikolatanın sıradaki özelliği de kafein ve teobraminden gelen uyarıcılığıdır. Ancak bu uyarıcı özellik kahve ile karşılaştırılamayacak kadardır. Bu sebeple hamile kadınlar dahil olmak üzere çikolatanın içerdiği kafeinin herhangi bir risk getirdiği bilinmektedir. Hatta hamilelik döneminde günde 30 grama kadar çikolata tüketiminin bebek gelişimini desteklemektedir. Yapılan çalışmalar hamileliğinde çikolata tüketen annelerin bebeklerinin daha çok güldüğü söylemektedir.

Güncel çalışmalar çikolatanın bilişsel fonksiyonlar üzerindeki etkilerine yoğunlaşmıştır. Çikolata, hafıza ve öğrenme merkezleri başta olmak üzere beyin sağlığı üzerinde etkilidir. İlerleyen yaşla gelen demans, Alzheimer vb. hastalıkların görülme yüzdesini çikolata tüketimiyle beraber azaldığı gözlemlenmektedir. VE şimdi can alıcı soruya gelelim.

"NE KADAR, HANGİSİNDEN YİYELİM?" Kakaonun işlem gördükçe azalan etkilerinden sakınmak için çikolatamızı seçerken %70-85 oranında kakao içermesine yani "bitter" olmasına özen gösterelim.

Haftada 3-4 kez, günde 25 gramı (yaklaşık 3 kare) aşmayacak kadar bitter çikolatamızı afiyet ve gönül rahatlığı ile yiyelim. Çikolata ile gelen mutluluğa "merhaba" diyelim.



MUTFAKTAKİ HIRSIZ

BERRE İNCEKARA
(Bahçeşehir Üniversitesi)
erre.incekara@stu.bahcesehir.edu.tr

Uykunun en tatlı yerinde gözlerinizi yemek düşünceleriyle açıp soluğu mutfakta aldığınız ve kendinizi durduramadan yemek yediğiniz geceler, aslında yaşadığınız bir yeme bozukluğunun habercisi olabilir.

İnsan kendini en çok uyurken rahat hissetmez mi? Gün bitmiş, yapılacaklar yapılmış, karnımız doymuş, belki gezmiş, belki boş boş oturmuş, belki çalışmışızdır ya da belki o gün mutsuz olmuş, biraz ağlamış, üzülmüş ve yepyeni bir güne geçmek için gözlerimizi kapatmışızdır. Peki günün bittiğine inanıp rahat rahat uyuduktan sonra gecenin bir yarısı kendinizi buzdolabının önünde buldunuz mu hiç? Aklınızda dönen yemek görselleriyle huzursuzca uyanıp mutfağa koşmuş ya da gözünüzün önüne gelen görseller yüzünden uyuyamamış da olabilirsiniz. O gece elinize önceki günden kalan pasta dilimi geçmiştir, bir başka gece dolabın arkalarında kalmış bir tabak pilav bulmuşsunuzdur, belki öbür gece dışarıda bırakılmış birkaç dilim börek yemişsinizdir. Bunları şu ana kadar 'küçük bir gece kaçamağı' olarak nitelendirmiş olma ihtimaliniz de yüksek. Perde arkasında aslında gece yeme sendromuyla baş başa olabilirsiniz. Gece yeme sendromu gece uykudan uyanıp mutfağa giderek bilinçsizce eline geçen şeyleri yemek veya akşam öğününden sonra yine aşırı yeme nöbetleriyle karşılaşmakla karakterize bir yeme bozukluğudur. Tabii ki haftada bir 'canım çikolata istedi kalkıp yiyeyim' 'açtım, uyuyamadım dün gece' cümleleriyle görülen masum şekillerde ortaya çıkmaz. Peki nasıl ayıracağız biz bu 'küçük kaçamaklar' ile 'koskoca sendromu'?

Gece yeme sendromunun daha belirgin özellikleri şöyle karşımıza çıkıyor:

Haftada en az üç gece uykudan uyanıp yemek yemek,
Akşam yemeğinden sonra oldukça fazla besin tüketmek,
Yemek yemeden tekrar uykuya dalamamak,
Sabahları kahvaltı etmede sıkıntı yaşamak,
Günlük besin tüketiminin %25'inden çoğunu akşamdan sonra tüketmek,
Uykusuzluk veya başka uyku problemleri yaşamak,
Kilo almak ya da kilo verememek,
Gece yeme nöbetleri sonrasında suçluluk, öfke, utanç gibi duygular hissetmek,
Günlük duygu durumunun gündüzden akşama doğru düşüş göstermesi

“Fiziksel açlık hissetmediğiniz halde dünyaları yiyebilecek halde uyanmanız duygusal açlığınızın habercisi.”

Eğer bu belirtilerin birkaçını veya hepsini taşıyorsanız artık 'gece yemelerinizi' gözlemlemeye ve kontrol altına almak için çalışmaya başlayabilirsiniz. Gece yeme sendromu düzensiz beslenme, uyku ve ruh halinin bir bileşimi olarak ortaya çıkmaktadır. Bu gözlemler sırasında sadece gün içinde az yediğiniz ya da aç olduğunuz için uyanmadığınızı fark edeceksiniz. Fiziksel açlık hissetmediğiniz halde dünyaları yiyebilecek halde uyanmanız duygusal açlığınızın habercisi. O hafta yaşadığınız sıkıntılı olaylar, sizi üzen ayrıntılar, gün içinde yaşadığınız stres ve mutsuzluk düzensiz beslenme tablolarınızla birleşince duygularınızı düzenlemek için besinlere başvurmanıza yol açıyor.

Peki sonuç? Uykunuzu bölüp kalorilere sarıldığınız ve bunun pişmanlığıyla uyandığınız sabahlar stresini bastırmak için uyuduğunuz gecelerden çok daha kötü sonuçlar doğuruyor. Gece besin tüketiminin kilo artışında önemli bir rol oynadığını biliyoruz çünkü yedikten sonra uykuya geri döndüğümüz için kalorileri yakmaya vaktimiz olmuyor. Buna bağlı olarak geceleri mutfağa koşup bizi o an mutlu etmesi için yediğimiz yiyecekler öbür gün yerini büyük bir suçluluğa bırakıyor ve tartıda artması muhtemel kilolarla bizi karşılıyor. Aynı zamanda uyku düzeniniz-

deki bozulmalarla yaşam kalitenizde de ciddi bir düşüşe sebep oluyor. Belki 'İyi, tamam da bunu istemeden yapıyorum. Bir kalkmışım mutfaktayım ve yiyorum, ne yapayım?' diye düşünebilirsiniz. Aklınızdan karşı karşıya olduğunuz durumu normalleştirmeyi ve kabullenip bu şekilde devam etmeyi geçirmeyin sadece. Çünkü çözümsüz bir sorunla yüzleşmiyorsunuz. Bu durumun hayat kalitenizi düşürdüğü, sizi uykusuz bıraktığı, kilonuzu arttırarak istediğiniz görünümünden uzaklaşmanıza sebep olduğu gibi, stresinize stres kattığı da doğrudur. Şu ana kadar bunları göz ardı ederek gecenin bir yarısı mutfağı talan edip o yemeği yediniz ama bunu değiştirmek yine sizin elinizde. Tercihlerimizi sağlıklıtan ve mutluluktan yana kullanmayı bildiğimizde her şey daha kolay oluyor. Farkına vardığınız sıkıntıları ertelemek ya da onları normalleştirmek, sadece bu sıkıntılardan daha zor kurtulmanıza yol açabilir. Bir yeme bozukluğuyla karşı karşıyasınız ancak bunun sebebini araştırabilmeniz ve duygusal bölümüyle başa çıkabilmek adına bir psikoterapistle görüşmeniz, ardından beslenme programınızı düzenlemek için bir diyetisyene başvurmanız size çok daha sağlıklı bir hayatın kapılarını açacak. Kendinize bir iyilik yapın ve o kapının açılmasını sağlayın.



*Günün bittiğine inanıp rabat rabat
uyuduktan sonra gecenin bir yarısı
kendinizi buzdolabının önünde
buldunuz mu hiç?*

PIRASALI FİT BÖREK

Artık diyetle bakış açınızı değiştirdiniz kabul ediyoruz. Biz de kibrit kutusu kadar peynir, bir ince dilim ekme klasiklerini eskide bırakıyoruz. Börekler pişiriyor afiyetle yiyoruz. Oraya buraya gidip içine ne girdiğini bilmediğimiz, bol yağlı olanlara yönelmektense 3-2-1 deyip mutfağa giriyoruz, kendi böreğimizi kendimiz hazırlıyoruz. O zaman "Pırasalı börek yapmaya ne dersiniz?" diye soruyoruz, siz düşünürken biz malzemelerle sıralıyoruz:

MALZEMELER

- 1 Demet Pırasa (4Dal)
- 250 Gr Ispanak
- 8 Yemek Kaşığı Lor Peyniri
- 2 Yemek Kaşığı Beyaz Peynir
- 1 Yumurta
- 1 Çay Bardağı (4-5) Yemek Kaşığı Mısır Unu
- Tuz
- 2 Tatlı Kaşığı Zeytinyağı

Ispanak ve pırasayı güzelce yıkayıp doğruyoruz. Derince bir kaba aktarıp mısır unu ile harmanlıyoruz. Tuz da ilave ettikten sonra 4 eşit parçaya ayırıyoruz.

Yumurta, lor peyniri ve beyaz peyniri de ayrı bir kaptaki karıştırıp 2 eşit parçaya ayırıyoruz.

1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile tavayı yağlıyoruz. 4'e böldüğümüz parçalardan birini tavanın tabanına yayıyoruz. Üzerine peynirli karışımımızın bir parçasını ekliyoruz ve ardından ilk karışımın bir parçasını daha ekleyip kısık ateşte pişmesini bekliyoruz.

Alt taban kızarmaya başladığında ters çevirip diğer tarafını da kızartıyoruz.

Ters çevirme işleminde düz bir tepside yardım alabileceğiniz püf noktasını da sizinle paylaşıyoruz.

Kalan malzemelerle aynı işlemi tekrar edip 2 adet fit tava böreği hazırlayabilirsiniz. İster kahvaltınızı çeşitlendirirsiniz, ister öğleni/akşamı hafif geçirebilirsiniz.

Buzluğa atıp zor zamanlarda ısıtılabilir, bahaneleri hayatınızın her köşesinden silebilirsiniz.

Denemeye ne dersiniz?



EV YAPIMI, MUZLU FISTIKLI GRANOLA

Granola" deyince dikkatli olmak, sağlıklı göründüğüne aldanmamak gerekiyor. Market raflarına saldırmadan etiketlerini okumayı öğrenmeyi gerektiriyor. Aksi takdirde ne mi oluyor? Birçoğunda katkı maddeleri satılırca sıralanıyor. İlk sırayı da işlenmiş şekerler, yüksek fruktozlu şuruplar alıyor. Sağlıklı sandığımız granolaların diğer paketli yiyeceklerden hiçbir farkı kalmıyor. Ama tabii ki bizde çareler tükenmiyor, neyse ki yulaf ezmesi de her yerde satılıyor. Lezzetli mi lezzetli bir granola tarifi bizden size geliyor.

MALZEMELER

- 2 Su Bardağı Yulaf Ezmesi
- 1 Avuç Yer Fıstığı
- 1 Avuç Pıkan Cevizi
- 1 Avuç Kurutulmuş Dut/Karadut
- 2-3 Adet Hurma
- 1 Büyük Boy/ 2 Küçük Boy Olgun Muz (Biz De Muzlar Hiç Atılmıyor Bakın Ne De Güzel Değer Buluyor)
- 1 Yemek Kaşığı Bal
- 1 Tatlı Kaşığı Hindistancevizi Yağı

Yulaf ezmesi ve kuruyemişleri bir kaba alıyoruz. Üzerine kuruyemişlerimizi ve kuru meyvelerimizi ekliyoruz. Hurmaları eklemeyi önce dilimliyoruz.

Muz, bal ve hindistancevizi yağını rondodan bıızzt geçiriyoruz.

Rondodaki karışımla ilk karışımımızı bir güzel birbirine buluyoruz.

İyice karıştırdığımızı emin olunca karışımı yağlı kağıt serdiğimiz fırın tepsisine yayıyoruz. 160 dereceye ısıttığımız fırınımıza gönderiyoruz, yaklaşık 40 dakika kadar pişiriyoruz.

Arada açıp karıştırmayı unutmuyoruz, birbirine yapışmasını önliyoruz. Fırından çıkardıktan sonra gitgide artan çıtırlılığıyla aşk yaşarken, kokusuyla da tüm komşularımızı kapıya sıralıyoruz.

Biz granola yapmayı çok seviyoruz, günü kurtarmayı iyi biliyoruz. Zaman zaman güne beraber başlıyoruz, zaman zaman ara öğün yapıyoruz. Spordan önce enerji verdiğini hatırlatırken, süt ve yoğurtla destekleyip protein alımımızı artırıyoruz.

Ana hatlarıyla aklınıza bir taslak bırakıp malzemelerde kendi zevkinize göre oynamalar yapabileceğinizi hatırlatıyoruz. Denemeden geçmemenizi tavsiye ediyoruz.



MELEZ TEA

RUHUNUZA DOKUNAN ARTIZAN ÇAY

YAZI: DENİZ HAZAR / FOTOĞRAF: BEGÜM KURT
deniz_hazar@yahoo.com / begumiremkurt@gmail.com

Yolumuz bu sayıda Artisan çay koleksiyonu ile ruhunuza dokunan Melez Tea Lab'a düştü. Burası farklı tat ve aromalardaki artisan çayları keyifle yudumlayabileceğiniz bir deneyimleme noktası. Mekana girdiğiniz andan itibaren içinize çektiğiniz çay kokusu, sade dekorasyonu ve müziği ile size adeta büyülüyor.

Happy, Wake Up, Beauty ve Zerdeçal Latte gibi farklı çay ve bitki harmanları ve hazırlanan karışımları ile ihtiyacınız olan neşe, enerji, huzur veya şifayı depolayabilirsiniz. Mekanda, menüden seçtiğiniz çayı yudumlarken fonda seçtiğiniz müzik çaya eşlik etmeye başlıyor ve size bütünsel bir çay seremonisi yaşıyor. "Beauty" çayı ile kendinizi şımartırken, fonda Chopin'nin ezgileri ile çayınızı yudumlayabilirsiniz. Melez Tea'nizi evde keyifle yudumlarken de çayınıza uygun playlistleri Spotify'da "meleztea" adresinden de takip edebilirsiniz.

MELEZ RUHUN YARATICILARI

Melez Tea'nin bu yaratıcı ruhu nerden geliyor dersiniz, kurucusu Liliana Lopez ve eşi Emre Aslanoba. Liliana aslen El Salvador'lu ve ataları Alman, İtalyan, İspanyol ve Meksikalı. Liliana kendini tamamen melez olarak tanımlıyor ve melez olmanın verdiği çok yönlülüğü ve yaratıcılığı markanın ruhuna da taşıdığını söylüyor.

ÇOK YÖNLÜ ARTIZAN ÇAY

Melez Tea'nin bir diğer misyonu da çayı deneyimleyebileceğiniz milyonlarca farklı yöntem olduğunu ve aslında çayın çok yönlü olduğunu çay severlere aktarmak. Alışlagelmiş çay deneyimlerini bir kenara bırakarak, baharda çiçeksi notalarla Floral çayı, kışın Zerdeçal Latte'yi, yazın soğuk çayları, Bubble Tea'leri ve daha birçok yepyeni lezzeti Melez yaratıcılığı ile çay severlere sunuyor. Mekanda her ay değişen menüleri ile yepyeni deneyimler sunuyor.



İLHAM KAYNAKLARI

Markanın kurucusu Liliana'nın yaratıcılığını sağlayan ilham kaynaklarını da sormadan edemedik. "Her çayın farklı bir lokasyonu bununla ilişkili bir ilham kaynağı var, ilham bazen bir mevsim bazen de onu yudumladığınızdır. Mesela, "Beauty" çayını yaratırken Marie Antionette'den esinlendim. Marie Antionette'nin gül bahçesinde onunla çay içiyor olsaydım nasıl bir çay harmanlardım diye düşündüm ve beyaz çay, gül yaprakları, yasemin, doğal aroma, vanilyanın yer aldığı bir harman yarattım.

Melez Tea'nin menüsünde yer alan diğer çayların da hikayeleri bir o kadar ilham verici.

"Golden Milk" Ayurvedik bir karışım, içeriğinde zerdeçal, tarçın, zencefil gibi bitki ve baharatların harmanlandığı bu karışımda Ayurvedik reçetelere ek vanilya gibi farklı baharatlar ile dokunuşlar yaptık.

"Relax" bahar ayında lanse ettiğimiz yepyeni bir harman. Bu harmanı yaratmadan önce de bir yardım derneği ellerinde fazla lavanta bitkisi ile bize geldi. Biz de lavantayı nasıl kullanabiliriz diye değerlendirirken, lavanta, papatya ve Rooibos harmanından "Relax"i yarattık. Tasarlarken o anki duygudan esinlendim ortaya enerji veren, oyuncu bir çay harmanı çıktı.

ÇAYI MELEZ KADAR MELEZ'İ DE ÇAY KADAR SEVENLERE AYLIK ÇAY

Melez Tea'nin Türkiye de sunduğu bambaşka bir deneyim de "Aylık Çay Üyelik Modeli"

Melez Tea üyelerine her ay bir adet Melez çay harmanı, Melez'in seçtiği dünya çok nadir bulunan bir çay ve bir de çay aksesuarı gönderimi yapıyor. Mesela bu ay sunulan çay paketinde Sarı çay Yellow Sun, Golden Milk Zerdeçal latte ve mini mixer'i görüyoruz.

Melez Tea'nin yaratıcısından dünyada 6 farklı çeşit çay olduğunu öğreniyoruz; siyah, yeşil, beyaz, sarı, pu-erh ve oolong ve bu 6 çeşit çaydan türeyen birçok alt tür yer alıyor.



Sarı çay da dünyada en nadir olan çay çeşidi, Çin'in Yünnan Bölgesinde sadece sınırlı sayıda üretilen, kompleks ama narin bir tat ile hafif tatlı çiçeksi notalara sahip. Sadece tohumlardan elde edilen bu çay çeşidi nemli yaprakların kurumaya bırakılıp sarılaşması ile elde ediliyor. Sarı çayı farklı kılan, yeşil çaydan daha ahenkli ve olgun bir tada sahip olması.

Melez Tea'nin özünde Well-being (Sağlıklı ve İyi olmak) var. Siz de artisan çayla ruhunuz beslemek isterseniz Melez Tea Lab'ı ziyaret edebilir hatta artisan çayla ilgili merak ettikleriniz için de mekanda düzenlenen workshoplara katılabilirsiniz.

KIRMIZININ BEŞ TONU

EZGİ UYSAL
(Bahçeşehir Üniversitesi)
ezgi.uyal@stu.bahcesehir.edu.tr

Renk analizlerine göre kırmızı aşkın, öfkenin, tutkunun rengidir. Her tonu heyecanlıdır ve insanı canlı tutar. Enerjinin, savaş ve tehlikenin, en önemlisi ise sağlığın rengidir kırmızı. Vücudumuzun her bir hücresi; her gün, her saat, her dakika, hatta her saniye, hastalık yapıcı faktörlerle savaşıyor. Bu savaşta, vücudumuza büyük destek veren bir grup kırmızı meyvenin arasında yolculuk yapmaya ne dersiniz? Kırmızı meyveler denilince tabii ki de aklımıza ilk olarak antioksidanlar gelir ama antioksidanların yanı sıra kırmızı meyveler vücut dengesini ve sağlığını destekleyen birçok bileşik içerir. Ve aslında bu desteği sağlayan en önemli bileşikler; meyveye kırmızı rengini veren renk pigmentleri ve polifenollerdir. Birçok çalışma kırmızı meyvelerin içerdiği bileşikler sayesinde, antiproliferatif, antidiyabetik, antikarsinogenik, antimikrobiyal, antienflamatuvar, antiviraletkilere ve çeşitli biyolojik özelliklere sahip olduklarını ortaya koymuştur.

ÇİLEK

Güneşin içimizi sımsıcak yaptığı Mayıs ayında doğada kendini gösteren çilek, bilimsel adıyla "Fragaria x ananassa" kırmızı meyveler grubunun vazgeçilmez ve akla gelen ilk üyesidir. İçeriğinde, birçok yararlı bileşik ve vitamin bulundurur. B vitamini, C vitamini, K vitamini, magnezyum, potasyum, mangan, iyot, bakır, folat, omega-3 yağ asitleri ve lif içeriğinde bulunan öğelerden birkaçıdır. Bunlardan farklı olarak içeriğindeki gallik asit de antikanserojenik, antimikrobiyal, antimutagenik, antienflamatuvar özellikleriyle çileği diğer tonlardan ayırmaktadır. Çilek, içeriğindeki lif oranıyla tokluk hissi sağlar, bu da onu muhteşem bir ara öğün alternatifi haline getirmektedir.



AHUDUDU

Namidiğer frambuaz, daha çok Avrupa ülkelerinde tüketilmektedir. Ülkemizde ise tüketimi çok tercih edilmeyen ve piyasa değeri diğer meyvelere göre yüksek bir meyvedir. Ahududunun içeriğinde quercetin ve siyanidin maddeleri hem kalp için hem de kanserden korunmada etkilidir. Quercetin kırmızı meyveler arasındaki en büyük temsilcisi ahudududur. Quercetin diyabet üzerinde de olumlu etkileriyle ilgili birçok çalışma ve kanıt bulunmasına rağmen etki mekanizması hala çözülememiştir. Diyabetik nöropati üzerine tip 1 veya tip 2 diyabetli 34 erkek ve kadını kapsayan bir klinik çalışmada hastalara dört hafta boyunca günde üç kez quercetin verilmiştir. Quercetin kullanan hastalarda, plasebo grubuna göre; ağrının, uyuşmanın ve irritasyonun azaldığı ve hastaların yaşam kalitesinde iyileşme gözlemlenmiştir.



YABAN MERSİNİ

Yaban mersininin geçmişte diyabetik semptomların iyileştirilmesinde geleneksel bir tedavi yöntemi olarak kullanıldığını biliyor muydunuz? Yapılan biyolojik tahliller sonucu, yaban mersini yapraklarında çeşitli antidiyabetik aktiviteler tespit edilmiştir. Her tonda antioksidandan bahsettiğimiz gibi yine yaban mersininin de antioksidan deposu olduğunu söylemeden geçmeyelim. İçerdiği antioksidan sayesinde yağ oksidasyonunu önleyici ve ateroskleroz riskini azaltıcı özelliğiyle koroner kalp hastalıklarına karşı koruyucu özelliği vardır. Yaban mersini, orta derecede C vitamini içerir. Yaban mersininin 100 gramında 10 mg askorbik asit bulunur, bu da günlük C vitamini ihtiyacımızın 1/3'üne eş değer demektir.



KARADUT

Kırmızının en güçlü tonu, antosiyaninin de en iyi kaynağıdır karadut meyvesi. Her ne kadar kesin bir bulgu olmasa da karadutun veya karadut şurubunun ağız yaralarına iyi geldiği düşüncesi halk tarafından benimsenmiştir. Yine ateş düşürücü ve bağırsakları düzenleyici bir etkisinin olduğu da düşünülmektedir. Diğer 4 tonda olduğu gibi karadutun da antikanserojenik etkisi var tabii ki. İçeriğindeki siyanidin-3-glukozit antosiyanini, toplam antosiyaninin %92,76'sıdır, dolayısıyla siyanidin bileşiğinin zengin bir kaynağıdır. Aynı zamanda tüm kırmızı meyvelerde olduğu gibi karadutun da kalp krizi riskini azalttığı yönünde çalışmalar mevcuttur. Üstelik yaprakları da çay olarak tüketilebilmektedir. Karadut yaprağı çayı sindirimi kolaylaştırır ve bağırsak hareketlerinin düzenlenmesine destek olmaktadır.

KIZILCIK

Vahşi bir ortamda yetişmesine rağmen, bu kadar narin olmayı başarabilmiş bir meyvedir kızılçık. İğne yapraklı ormanlarda veya bataklıklarda, küçük çalılıklarda yetişmektedir. İngilizcesi "cranberry" Türkçesi "kızılçık" olmakla birlikte "turna yemişi" olarak da karşımıza çıkmaktadır. Bilimsel adıyla "Vaccinium Macrocarpon"dur. İçerdiği antosiyanin ve restveratroller en baskın polifenollerdendir ve adı sık duyulmayan peonidin bileşiğinin en zengin kaynağı kızılçıktır. Bu bileşikler bağışıklık sistemimizin korunmasında önemli rol oynar. Kızılçık da tıpkı ahududu gibi quercetin içermektedir. Kızılçık yaprağının üriner sistemdeki aktivitesi oldukça fazladır ve kızılçık idrar yolu enfeksiyonları tedavisinde kullanılmaktadır. Son yıllarda, neoplastik hastalıkları



D VİTAMİNİ MUCİZESİ

BEYZA ERSAN
(Bahçeşehir Üniversitesi)
beyza.ersan@stu.bahcesehir.edu.tr

D vitamini eksikliğinin 17 kanser türü, tip 2 diyabet, otoimmün hastalıklar, kalp-damar yolu rahatsızlıkları, iskelet sistemi hastalıkları, ruhsal bozukluklarla direkt bağlantılı olduğunu ve yeterli D vitamini ile bu sıkıntıları en aza indirebileceğinizi biliyor muydunuz? Bu yazıdan sonra eminim ki D vitamini hakkında bilgi sahibi olacak, kendisini hayatınızdan eksik etmeyeceksiniz ve sonrasında hayatınızdaki olumlu gelişimi siz de fark edeceksiniz!

“Bugün birçok hastalıkla D vitamininin ciddi ilişkisi olduğu saptanmış durumda. Bu nedenle güneşe çıkmamız şart!”

Güneş ışığının bulunduğu alanlarda bolca sentezleriz dersem sanırım ipucu vermiş olurum. Evet, konumuz D vitamini. Suda erimeyen D vitamini ısıya, ışığa, asite ve baza dayanıklıdır. Bu mucizevi vitamini özellikle somon, ringa, sardalya balıkları başta olmak üzere hayvansal gıdalardan ve bazı bitkisel gıdalardan alabiliyoruz ama ne yazık ki ne kadar dikkatli beslenirsek beslenelim vücudumuzun ihtiyacını tam olarak karşılamıyoruz. Bugün birçok hastalıkla D vitamininin ciddi ilişkisi olduğu saptanmış durumda. Bu nedenle güneşe çıkmamız şart! Kim bilir belki de “Güneş girmeyen eve doktor girer” deyişi de buradan geliyor. Güneş ışınlarını ayrıntılı incelersek iki tür UV (ultraviyole) ışınının ozon tabakasından geçtiğini görüyoruz. Bunlardan bir tanesi UVA diğeri ise UVB'dir.

UVA: D vitamini üretimini sağlamayan bu ışınlar bronzlaşmaya neden olmaz ve derine işler. Erken yaşlanma, renk değişikliği ve kırışıklığına neden olurlar.

UVB: Bronzlaşma ve kızarmaya neden olur ve beraberinde D vitamini üretmeyi sağlarlar. Camdan ve kıyafetlerden geçmezler dolayısıyla deriye direkt temas etmez ise D vitamini üretimini sağlayamazlar.

D vitaminini sentezini etkileyen birçok etmen vardır. Örneğin hava kirliliği UVB ışınını engelleyebilir. Işın bize verimli bir şekilde ulaşmadığından

D vitamini üretimini de engeller. Bulut örtüsü ise D vitamini alımını yarıya düşürür. Aynı şekilde koruyucu kremler de D vitamininin cildimize ulaşmasının önüne geçer. En şaşırtıcı olanı ise cilt ne kadar koyuysa o kadar az D vitamini üretebilir çünkü melanin UVB ışınını emme özelliği gösterir. Bu yüzden koyu tenli biri açık tenliye göre on kat daha fazla güneş ışığı altında kalmalıdır.

D Vitaminini Hastalıklarla Da Yakın İlişkili!

D vitamini apoptoz (programlanmış hücre ölümü) yapamayan kanser hücrelerinin bu işlevi yerine getirmesini sağlar.

Hücre farklılaşması aslında hücrelerin belli şekilde özelleşmesidir. Kanser hücreleri bunu da gerçekleştiremez ve büyümelerini durduramazlar. D vitamini bu noktada devreye girer. Aynı zamanda metastazı (kanserli hücrelerin başka doku ve organlara yayılması) ve kanser hücrelerinin çoğalmasını denetleyen genleri de etkiler.

Bütün bu bulgular araştırmacıları kanser ve D vitamini arasındaki ilişkiyi araştırmaya yöneltmiştir. Hemşire sağlığı araştırması, 32.000 hasta üzerinden yaptığı incelemede D vitamini ile kolon kanserinin ters orantılı olduğunu, ne kadar D vitamini varsa kanser oluşumunun o kadar zor geliştiğini belirtmiştir. Dr. Holick kolon kanseri için daha fazla araştırma

yapılması gerektiğinin ancak bunun göz ardı edilemeyecek bir gerçek olduğunu söylemiştir. Bugün fazla güneş ışığından oluşan cilt kanserlerinden ölen bir kişiye karşılık, D vitamini eksikliğinden dolayı oluşan kanserden ölen 55-60 kişi olduğunu biliyoruz. Kalp-damar hastalıklarında ise ek faktörler ortadan kaldırıldığında D vitamini eksikliği olan erkeklerde hastalık riskinin %209 daha fazla olduğu bulunmuştur. D vitamini eksikliği kan damarlarını etkiler. Damarın duvarında hem iltihap hem de kireçlenmeye yol açar. Ayrıca D vitamini anti-iltihap (iltihap önleyici) etkisinin kalp yetmezliği olan hastalarda fayda sağladığı saptanmıştır. D vitamini ilişkili olduğu düşünüldüğü bir diğer hastalık da tip 1 diyabettir. Gazi Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmaya göre juvenil (tip-1) diyabet tanısı yeni konmuş kişilerde D vitamini eksikliğine dikkat çekmiştir. Araştırmada uzun zamandır diyabet hastalığına sahip bireylerde de eksiklikler saptanmıştır. Sıra geldi hepimizin muhtemelen az çok duyduğu kemik gelişimi ve D vitamini ilişkisine. D vitamini kalsiyumun vücutta metabolize edilmesini sağlar. Bu nedenle kemik gelişimimiz için çok önemlidir. D vitamini yokluğu raşitizm ve osteomalazi hastalıklarına yol açar.



Bu hastalıklar çocuk yaşta ortaya çıkarsa raşitizm, erişkin yaşta ortaya çıkarsa osteomalazi olarak adlandırılır. Vitamin D eksikliğine bağlı olarak kemiklerde mineral kaybı olur ve bunun sonucunda kemikler zayıflar, yumuşar, şekli bozulur, çabuk kırılır, zor iyileşir. Anlayacağınız D vitamini sanılanın aksine yalnızca kemik gelişimini etkilemiyor.

Kanser, diyabet, kalp-damar sistemi hastalıklarının dışında otizm, depresyon, multiplskleroz, otoimmün hastalıklarla da ilişkisi olduğu düşünülüyor ancak bunlar hala araştırılmakta. D vitamini faydalarından bahsettik fakat bildiğiniz gibi her şeyin aşırısı zarar, kullanım dozlarını bilmek de bu

noktada önem taşır. D vitamini yetişkinler için günlük 600 IU alınmalıdır. Gebe ve emzicilikte yine 600 IU, yeni doğanlarda ise 400 IU kadar alınmalıdır. Eğer doz aşımı olursa başlangıç belirtilerini anlamakta zorlanabiliriz. İdrarda yüksek kalsiyum ile başlar ve kandaki yüksek kalsiyum ile devam eder. Önemli semptomlar meydana gelene kadar hasta doz aşımını hissetmeyebilir. Kandaki yüksek kalsiyum semptomları abdominal (karın bölgesi) ağrılar, kas güçsüzlüğü, kaşıntı, kusma, aşırı susuzluk hissidir.

ŞEHRİN TRAFİĞİNDEN KAÇMANIN EN KEYİFLİ VE SAĞLIKLI YOLU

DENİZ HAZAR
(Haliç Üniversitesi)
deniz_hazar@yahoo.com

Salcano Bisiklet Yönetim Kurulu üyesi Bayram Akgül ile Salcano bisikletlerinin doğuşunu ve bugünlere gelişini konuştuk. 1975 yılında Salko adı altında kurulan bisiklet markası bugün Dünya Dağ Bisikleti Şampiyonası'nda yarışan bir Türk bisiklet markası olmuştur. Siz de şehrin trafiğinden kaçmanızı sağlayacak bu kolay, keyifli ve sağlıklı yolu daha yakından tanıyın ve şehir içinde süreceğiniz bisikleti seçmenin inceliklerini öğrenin.

1. Salcano markasını biraz tanıyabilir miyiz?

Salcano 1975 yılında babam Salih Akgül'ün tarafından "Salko" bisiklet adı altında kurulmuştur. Salko Bisiklet, üretime çocuk yürüteçleri, pusetleri, karyolaları ve pazar arabaları ile başlamış ve aslında Babam Salih Akgül'ün en büyük hayali olan bisiklet üretimini ilk olarak 1980 yılında üç tekerlekli çocuk bisikletleri üretmeye başlayarak hayata geçirmiştir. Ardından 1985 yılında ilk iki tekerlekli, zincirli tamamen yerli üretim olan "Yuki" model Salko Bisiklet pazara sunulmuştur. Salko bisiklet bu ilk ürettiği bisikletten sonra yoluma sadece bisiklet üreterek devam etmiş ve 1993 yılında marka imajında da önemli değişiklikler gerçekleştirmiştir. Bu değişimlerden en önemlisi ise markanın adınının "Salcano" olarak değişmesidir.

1993 yılından sonra Salcano her geçen yıl ürün gamını ve pazar payını arttırmaya devam etmiş ve bugün 16bin metrekarelik alanda günde 1200 adet bisiklet üretebilen bir marka haline dönüşmüştür. Salcano 200'ün üzerinde bisiklet modeli ile Türkiye'de en çok satılan bisiklet markasıdır.

2. Dünya Dağ Bisiklet Şampiyonu Fabrice Mels'in Salcano sponsorluğunda Türkiye adına yarışması ve birinci olması ülkemiz ve markanız adına gurur verici. Türkiye ve Dünya çapında bisiklet sporcuları ile sponsorluk projeleriniz nelerdir?

Şu anda Türkiye'de üç adet uluslararası takım var. Salcano Kapadokya, bizim yıllardır sponsor olduğumuz ilkgöz ağrımız olan takımımızdır. Bunun yanı sıra Salcano Sakarya ve Torku takımlarına da sponsorluk desteği vermekteyiz. Desteklerimiz de devam edecektir.

Fabrice Mels'in birinciliği ise sizin de söylediğiniz gibi oldukça gurur vericidir. Bir Türk markası bisiklet dünya şampiyonluğunda yarışmıştır. Bu yarış izleyen tüm bisiklet severler tarafından da markamız tanınmıştır.

3. Türkiye ve Avrupa'da bisikletin kullanımını arasındaki farklar nelerdir? Avrupa şehirleri bisiklet kullanımına uygun olarak hazırlanmış yollar sunuyor. Ülkemizdeki durumu geliştirmek için devletin, belediyelerin projeleri var mıdır?

Türkiye'de yıllık 1.25 milyon bisiklet satılmakta. Aynı nüfustaki diğer gelişmiş ülkelerde bu durumun yaklaşık 6 milyon civarında olması bisiklet sektörünün önünün aslında ne kadar açık olduğu göstermektedir. Bisiklet yollarının yetersizliği tabii ki bu farkın açılmasında önemli bir faktör. 2016-2017 yıllarında devlet desteği ile yapılan yeni bisiklet yolları arasındaki farkın azaltılmasında ülkemiz adına önemli adımlardan biri. Bu tablo ne kadar mutlu edici olsa da benim değinmek istediğim asıl nokta trafikte bisiklete saygı duyulması ve bisiklet kültürünün toplumumuzda yerleşmesi. İşin temeline inilerek Millî Eğitim Bakanlığı'nın desteği ile çocuklar için "İlkokulda Bisikletle Tanışma" projeleri bisiklet kültürünün toplumumuzda yerleşmesi için faydalı olabilir.

4. Gelecekte ne gibi projeleriniz var?

Şu anda Türkiye'de en çok satılan bisiklet markasıyız. Markamızın Avrupa ve dünyada en çok satılan bisiklet markaları arasında yer almasını hedefliyoruz. Bunun için yeni fabrika yatırımları yapıyor, yeni tesislerimizde bu hedeflerimize ulaşacağımızı düşünüyoruz. Bunun yanında elektrikli bisiklet de önemli bir ivme kazanması bu konudaki yatırımlarımızı arttıracak.



5. Bisiklet kullanımını şehrin trafiğinden kaçmanın en keyifli ve sağlıklı yolu. Şehir bisikleti ile genel olarak spor için kullanılan bisiklet arasında ne gibi farklılıklar var? Şehir bisikletinin avantajları nedir?

Şehir bisikletleri genellikle amortisör-sörsüzdür çünkü şehir içinde ciddi engebeler olmadığı için amortisöre ciddi bir ihtiyaç yoktur. Tercihe göre amortisörlü şehir bisikletleri de mevcuttur. Şehir bisikletlerinin lastikleri orta kalınlıkta ve genellikle dişsiz yani düzdür. Bu da bisikleti kullanmayı daha az yorucu hale getirir.

Spor amaçlı kullanılan dağ bisikletlerine gelince bu klasmandaki bisikletlerin tamamı amortisörlü maşaya sahiptir. Zorlu arazi koşulları için tasarlanmıştır. Bisiklet sporuna merak sarmış kişilerin bisiklet satın alırken dikkat etmeleri gereken bir konu da arka amortisörlü bisikletlerdir. Bu bisikletler oldukça ağırdır. Bunu bilerek almalarında fayda vardır.

Yol bisikleti olarak adlandırılan yarış bisikletleri de mevcuttur. Bu bisikletler yol koşullarına uygun yapılmış hafif ve aerodinamik bisikletlerdir ve profesyonel yarışlarda kullanılırlar. Ayrıca son yıllarda yaygınlaşmaya

başlayan ve ilk Salcano Kapadokya Bisiklet Festivali kapsamında 2015'te yapılan Granfondo yarışları ile ülkemizde geniş yer bulmaya başlayan bisiklet türüdür. İhtiyacın türüne göre daha birçok bisiklet türü bulunmaktadır. Uzun yol bisikletleri, iki kişilik tandem bisikletler, zamana karşı bisikletler, tiraathlon bisikletleri, bmx bisikletleri örnek verilebilir.

6. Bahçeşehir Üniversitesi öğrencilerine şehir içinde rahatlıkla kullanabilecekleri bir model öneriniz var mıdır?

Salcano'nun en çok bilinen ince lastikli dağ bisikleti NG 650 veya Mostar serisi şehir içinde kullanım için üniversite öğrencilerine tavsiye edebileceğimiz bir modeldir.

ANNE SÜTÜ MUCİZESİ

PIRİL SEZGİN
(Bahçeşehir Üniversitesi)
piril.sezgin@stu.bahcesehir.edu.tr

Besin İçeriği	Kolostrum	İnsan Sütü (İlk 10 Gün)	Olgun İnsan Sütü	İnek Sütü
Enerji (kcal) [†]	56 (235)	67 (280)	67 (280)	66 (275)
Protein (g) [‡]	2.0 (13)	1.5 (9)	1.3 (7)	3.3 (20)
Yağ (g) [§]	2.6 (41)	3.7 (50)	4.2 (53)	3.8 (51)
Karbonhidrat (g) [¶]	6.6 (46)	6.9 (41)	7.0 (40)	4.8 (29)
Sodyum (mg)	47	30	15	55
Kalsiyum (mg)	28	25	35	120
Çinko (mg)	0.6	0.3	0.3	0.4
Demir (mg)	0.1	0.1	<0.1	0.06
Retinol (µg)	115	85	60	35
Vitamin D (µg)	N	N	0.01	0.08
Vitamin C (mg)	7	6	4	1.8
Folat (µg)	2	3	5	6
Tiamin (mg)	Az rastlandı	0.01	0.02	0.04
Riboflavin (mg)	0.03	0.03	0.03	0.07
B12 (µg)	0.1	Az rastlandı	Az rastlandı	0.4

[†] Parantez içindeki değerler, kJ cinsinden enerjiyi belirtir.

[‡] Parantez içindeki değerler protein/enerji oranını göstermektedir (%).

[§] Parantez içindeki değerler yağ/enerji oranını göstermektedir (%).

[¶] Parantez içindeki değerler karbonhidrat/enerji oranını göstermektedir (%).

N, önemli miktarda ancak güvenilir değil.

Kolostrum: İlk günlerde salgılanan anne sütüdür.
Çok yoğun miktarda hastalıklardan koruyucu madde içerir.

Anne sütü annenin bebeğine verebileceği ilk ve en önemli hediyedir. Tabloyu incelediğimizde anne sütünün bileşiminin zaman içerisinde değiştiğini ve değerlerin oynadığını gözlemledik. Bunun sebebi anne sütü bileşiminin bebeğin erken doğumuna, gelişimine, hatta gün içindeki öğünlerine göre en uygun olacak şekilde değişmesidir.

Anne sütünün retinol ve c vitamini miktarı inek sütüne göre önemli miktarda fazladır. Bu vitaminler bebeğin bağışıklığının oluşması ve bebeğin enfeksiyonlardan korunmasına yardımcıdır.

Tabloya baktığımızda inek sütünün protein oranının daha yüksek olduğunu görürüz fakat içeriğindeki protein çeşidi örüntüleri farklıdır. İnsan sütü anti efektan proteinler ve whey proteini yönünden zengin inek sütünün neredeyse tamamını kazein proteini oluşturur.

Whey ve kazein örüntülerindeki bu farklılığa bağlı olarak anne sütünün hazmı oldukça kolayken inek sütünün hazmı zordur. Anne sütü proteinlerinden yararlanım düzeyi ise daha yüksektir.

İlgi çekici bir biçimde anne sütünün karbonhidrat oranı inek sütünden daha fazladır. Karbonhidrat örneğinde anne sütünün oligosakkarit içeriğinin fazla olduğu gözlemlenmiştir. Oligosakkaritler prebiyotik

işlev görürler. Kolona ulaşarak mikroflora için besin ögesi gibi rol oynar, bifidobakterilerin patojen gelişimini baskırlar. Anne sütündeki diğer maddelerle bağışıklık sistemini aktive ederler. Sindirim enzimi üretirler.

Anne sütü ile; bebeğin sağlıklı olması ve kansızlıktan korunması sağlanır. Anne sütü içeriğinde yoğun miktarda büyüme faktörleri bulunur ve bu yüzden bebeğin en sağlıklı biçimde büyümesini destekler.

İnek sütünde olmayan bir şekilde anne sütünün içerdiği maddeler bebeği rahatlatır, gevşetir, ağrıyı azaltır ve daha çabuk uykuya dalmasını sağlar.

Kesin sonuçlara varılamamış olsa da anne sütünün D vitamini içeriğinin inek sütüne göre fazla olduğu biliniyor. Bu da özellikle kış aylarında doğan bebekler için D vitamini gereksinimlerinin karşılanmasında önemli bir etkidir.

Anne sütü ve inek sütünün yağ oranları kıyaslandığında miktar bakımından önemli bir farkla karşılaşmayız fakat yağ örüntülerinde ciddi farklılıklar gözlemlenir. Anne sütü elzem yağ asitleri bakımından çok zengindir. N-3 serisi yağ asitleri (alfa linoleik asit, EPA ve DHA) inek sütünde bulunmazken anne sütünün yağ içeriğinin büyük bir kısmını n-3 serisi yağ asitleri oluşturur. EPA ve DHA

bebeğin beyin gelişimini sağlar.

Tabloya bakıldığında inek sütünün demir oranının da anne sütüne göre az olduğu görülür. Bunun yanında anne sütündeki demir %50 oranında emilirken bu inek sütünde %10'lara kadar düşer.

Bütün bu bilgiler göz önüne alındığında anne sütünün bebeğin bütün hayatını etkileyecek güçte olduğunu anlarız. Çünkü anne sütü bebeğin zihinsel, fiziksel ve ruhsal gelişimi için en uygun besindir. Bağışıklığının temellerini anne sütü oluşturur ve ömür boyu yaşamını tehdit edecek hastalıkların riskini bu sayede azaltmış olur. Aynı zamanda anne sütü ve emzirme anne ve bebek arasında vazgeçilmez duygusal bir bağ oluşturur. Başta da söylediğim gibi annenin bebeğine verebileceği ilk ve en güzel hediye anne sütüdür.

KİTAP KÖŞESİ



SEBZELERİN EFSANEVİ TARİHİ

Sebzelerin akla hayale gelmedik öyküleri, kıtalararası yolculukları, yüzyıllar içindeki serüvenleri...

Rönesans döneminde enginar, afrodizyak etkilerinden dolayı çok rağbet görüyordu. Avrupalılar yerelması yemeyi Kanada yerlilerinden öğrenmişlerdi. Marcel Proust taze fasulye tutkunuydu. Lahana turşusunun Hollanda denizciliğinin gelişmesine büyük katkıları olmuştu. Yabanhavucu, eski bir Kelt geleneği olan cadılar bayramında balkabağından çok önce yer almıştı. Gregor Mendel kalıtım yasasını bezelyeler üzerinden keşfetmişti. Domatesin adam otuyla karanlık ilişkisi, Avrupalıların uzun süre ondan sakınmalarına sebep olmuştu. Külkedisi balkabağından arabası sayesinde prensesliğe terfi etmiş, başka bir prensesin prenses olduğuysa bir bezelye tanesi sayesinde anlaşılmişti. Biber gazının ana maddesi olan kapsaisini en yoğun olarak barındıran biber türlerinden biri Kuzey Hindistan'da keşfedilmişti.

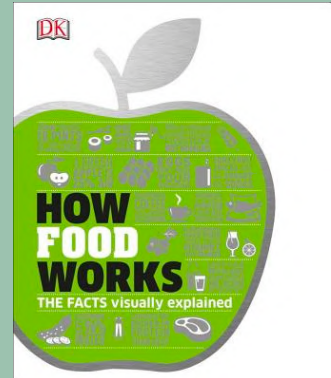
Günlük hayatımızda çoğu zaman fazla dikkate değer bulmadığımız sebzeler, dünya tarihinden edebiyata, botanikten beslenmeye, sanattan kültüre, hayatlarımızla iç içe geçmiştir aslında. Fransa'da l'Essai Gourman Eugénie Brazier ödülü alan bu şaşırtıcı ve eğlenceli kitap, sebzelerin itibarını iade ederken kültür tarihine de zengin bir pencere açıyor.

HOW FOOD WORKS

Food Works sık rastlanan beslenme mitlerini bertaraf etmek ve akılda kalıcı bilgilerle kafanızdaki soruları cevaplamak için sizlerle. "Kırmızı şarap kalbiniz için iyidir", "kafein kan basıncınızı yükseltir" tüm bu iddiaların biyolojik bir temeli var mı?

Food Works, besinlerin arkasındaki gerçekleri ortaya çıkarıyor, antioksidanların yararlarını değerlendiriyor ve modern gıda üretiminin perde arkasını araştırıyor.

Glutensiz beslenme, vegan mutfak ve dünyanın dört bir yanından gelen farklı diyetlerin içeriklerinin incelendiği bilim dünyasına dalın. Gıdaları gerçekten organik yapan şeyin ne olduğunu, tüketim tarihlerinin önemini ve ne kadar tuz tüketmeniz gerektiğini anlayın.



KURUYEMİŞ ANSİKLOPEDİSİ

Kuruyemişin tarihi, ilkçağlardan ne kadar geriye gider? Atatürk leblebiyi, Ahmet Mithat taze ve cevizi niye severdi? Futbolda "çekirdekçi taraftarlar" kimlerdir?

Her çeşit eğlencenin misafiri, yemeğin lezzeti, sehpanın süsü, deyimlerin ve özlü sözlerin gizli müttefiki kuruyemişi, tarihiyle, kökeniyle, mitolojisiyle inceleyen kapsamlı bir başvuru kaynağıyla karşı karşıyasınız.

Bazen sırf keyiften bazen enerji için, kiminin sağlık kaygısıyla kiminin muhabbet aşkıyla elinden düşürmediği kuruyemiş, bir fenomen olarak ilk kez bu kadar kapsamlı bir şekilde ele alınıyor ve bir ansiklopedi haline geliyor.

Overteam Yayınları, Tadım sponsorluğunda, Raşit Çavaş'ın yayın yönetmenliğini yaptığı, Ayşe Nilhan Aras, Hikmet Nazlı Pişkin ve Zeynep Göçmen Eryük'ü yayın kurulunda buluşturan ve birbirinden değerli 33 yazarın katkı sunduğu, bir buçuk yıllık titiz bir çalışmanın ürünü olan "Dünden Bugüne Kuruyemiş Ansiklopedisi" ile kültür yayıncılığına yeni bir ansiklopedi daha kazandırdı.

Her eve lazım bu ansiklopediyi kitaplıkta unutmayacak, başucu kitabınız yapacaksınız. Sık sık açıp tadına bakacaksınız.



MAGGIE'S HARVEST

Maggie Harvest, 350'den fazla Maggie Beer imzalı tarifleri, Maggie'nin en sevdiği malzemelerle ilgili ayrıntılı açıklamaları, ailenizle ve arkadaşlarınızla yiyebileceğiniz unutulmaz yemeklerin ilham verici anlarını bir araya getiriyor.

Mevsime göre dört bölüme ayrılan bu kitap, Maggie'nin Barossa'daki çiftliğinde ve meyve bahçesinde yetişen yerel mevsimsel ürünler ve yerel tedarikçilerin kaynakları hakkında bilgi veriyor. Yemek yaparken en doğru tadı mevsimsel ürün kullanımı ile elde edebileceğine inanan Maggie aynı zamanda besinlerle ilgili harika bilgiler sunuyor.

KAYNAKÇA

GOTİK SANAT

1. Piqeras-Fizman, B., Alcaide, J., Roura, E., & Spence, C. (2012). Is it the plate or is it the food? Assessing the influence of the color (black or white) and shape of the plate on the perception of the food placed on it. *Food Quality and Preference*, 24(1), 205-208. doi:10.1016/j.foodqual.2011.08.011
2. Schlosser, E. (2012). *Fast food nation: The dark side of the all-American meal*. Houghton Mifflin Harcourt. ISBN:978-0-395-97789-7
3. Parylak, S. L., Koob, G. F., & Zorrilla, E. P. (2011). The dark side of food addiction. *Physiology & behavior*, 104(1), 149-156. doi:10.1016/j.phys-beh.2011.04.063
4. Hilber, I., Wyss, G. S., Mäder, P., Bucheli, T. D., Meier, I., Vogt, L., & Schulin, R. (2009). Influence of activated charcoal amendment to contaminated soil on dieldrin and nutrient uptake by cucumbers. *Environmental Pollution*, 157(8-9), 2224-2230. doi:10.1016/j.envpol.2009.04.009
5. Wang, X., Mondal, S., Wang, J., Tirucherai, G., Zhang, D., Boyd, R. A., & Frost, C. (2014). Effect of activated charcoal on apixaban pharmacokinetics in healthy subjects. *American Journal of Cardiovascular Drugs*, 14(2), 147-154. doi:10.1007/s40256-013-0055-y
6. Andrés-Bello, A., Barreto-Palacios, V. I. V. I. A. N., Garcia-Segovia, P., Mir-Bel, J., & Martinez-Monzó, J. (2013). Effect of pH on color and texture of food products. *Food Engineering Reviews*, 5(3), 158-170. doi:10.1007/s12393-013-9067-2
7. Mollen, S., Rimal, R. N., Ruiter, R. A., & Kok, G. (2013). Healthy and unhealthy social norms and food selection. Findings from a field-experiment. *Appetite*, 65, 83-89. doi:10.1016/j.appet.2013.01.020
8. Spence, C., Levitan, C. A., Shankar, M. U., & Zampini, M. (2010). Does food color influence taste and flavor perception in humans?. *Chemosensory Perception*, 3(1), 68-84. doi:10.1007/s12078-010-9067-z

PROBİYOTİKLER-PREBİYOTİKLER

1. Kara,A.,Coşkun,T.,(2014).Teoriden kliniğe prebiyotik probiyotik.İstanbul
2. Karahan,T.,Süzük,S.,(2015)HP pozitif hastalıklar ile sağlıklı bireylerin mikrobiyota içeriğinin karşılaştırılması.The turkish journal of gastroenterology. Ankara,ss371
3. Omak,G.,Özcan,T.,Yılmaz,L.,(2015), U.Ü.Ziraat Fakültesi Dergisi.Biological
4. Harvard Health Publishing, Health Benefits of Taking Probiotics, 2015, <http://health.harvard.edu> [erişim tarihi 3 Aralık 2017]
5. Detoxification and Probiotics.30,(1),1-12
6. Özbay,S.,Sarçoban,C.,(2014), Turkish Journal Of Agriculture.Food Science And Technology, 3(4),183-189
7. Altun,H.,Yıldız,E.,(2017),Turkish Journal of Life Sciences.Relationship Between Prebiotics-Probiotics and Diabetes Mellitus.2,(1),149-156
8. WebMD, Top Foods with Probiotics, <http://www.webmd.com>, 2017 [erişim tarihi 4 Aralık 2017]
9. Yılmaz, M., (2013), Probiyotikler Prebiyotikler ve İnsan Sağlığı Açısından Kullanım Alanları ,Bitirme tezi. Kayseri: Erciyes Üniversitesi Eczacılık Fakültesi
10. PMC, Health Benefits of Probiotics:A Review, 2013, <http://ncbi.nlm.nih.gov> [erişim tarihi 5 Aralık 2017]
11. Sümerli, K., (2012), Diyabet Tedavisi Gören Hastaların Hastalık ve Tedavileri Hakkındaki Bilgi Düzeylerinin Değerlendirilmesi, Bitirme tezi. Kayseri: Erciyes Üniversitesi Eczacılık Fakültesi
12. Nature Reviews, Experts Consensus Document:ISAPP consensus statement on the definition and scope of prebiotics, 2017, <http://www.nature.com> [erişim tarihi 5 Aralık 2017]

ÇİN TUZU ASPARAGASLARI VE GERÇEKLERİ

1. Van den Berg, N.W.E., Neefs, J., Berger, W.R. ve ark. (2017). Can we spice up our Christmas dinner? Busting the myth of the 'Chinese restaurant syndrome'. *Netherlands Heart Journal*. 25: 664-668. <https://doi.org/10.1007/s12471-017-1053-5>
2. Jinap, S., Hajeb, P. (2010). Glutamate. Its applications in food and contribution to health. *Appetite*. 55(1), pp.1-10.doi: 10.1016/j.appet.2010.05.002
3. McCool, B.A., Chapell, A.M. (2010). Using monosodium glutamate to initiate ethanol self-administration in inbred mouse strains. *Addiction Biology*, 17(1), pp.121-131. doi: 10.1111/j.1369-1600.2010.00260.x
4. Buzescu, A., Criseta, A.N., Avram L. (2013). The addictive behaviour induced by food monosodium glutamate. *Experimental study. Practica Medicală*. Vol.8 4(32). pp.229-233
5. Buzescu, A., Negres, S., ve ark. (2013). Experimental Demonstration Of Hyperalgesia Induced By Repeated Ingestion Of Dietary Monosodium Glutamate. *Farmacia*. Vol. 61, 5 pp.1009-1017
6. Shi, Z., Yuan, B., Wittert, G.A., Pan, X., ve ark. (2012) Monosodium Glutamate Intake, Dietary Patterns and Asthma in Chinese Adults. *PLOS ONE*. 7(12):e51567. doi:10.1371/journal.pone.0051567
7. Jinap, S., ve ark., (2016). Reduction of sodium content in spicy soups using monosodium glutamate. *Food & Nutrition Research*. 60: 30463. <http://dx.doi.org/10.3402/fnr.v60.30463>

6 ANTI-İNFLAMMATUAR DİYET KURALI

1. Simopoulos, A. P. (2016). An increase in the omega-6/omega-3 fattyacidratioincreasesthe risk forobesity. *Nutrients*, 8(3), 128. doi: 10.3390/nu8030128
2. Pham-Huy, L. A., He, H., &Pham-Huy, C. (2008). Freeradicals, antioxidants in diseaseandhealth. *International journal of biomedicalscience: IJBS*, 4(2), 89.
3. Watzl, B. (2008). Anti-inflammatoryeffects of plant-basedfoodsand of theirconstituents. *International journalfor vitamin andnutritionresearch*, 78(6), 293-298. doi: 10.1024/0300-9831.78.6.293.
4. Basnet, P.,&Skalko-Basnet, N. (2011). Curcumin: an anti-inflammatorymoleculefrom a currys spice on thepathtocancertreatment. *Molecules*, 16(6), 4567-4598. doi: 10.3390/ molecules16064567.
5. Surh, Y. J. (2002). Anti-tumorpromotingpotential of selectedspiceingredientswithantioxidativeand anti-inflammatoryactivities: a shortreview. *FoodandChemicalToxicology*, 40(8), 1091-1097. doi:10.1016/ S0278-6915(02)00037-6
6. Gunawardena, D.,Karunaweera, N., Lee, S., van Der Kooy, F., Harman, D. G., Raju, R., ... &Münch, G. (2015). Anti-inflammatoryactivity of cinnamon (C. zeylanicumand C. cassia) extracts-identification of E-cinnamaldehydeand o-methoxycinnamaldehyde as themostpotentbioactivecompounds. *Food&function*, 6(3), 910-919. doi: 10.1039/ c4fo00680a.
7. Galland, L. (2010). Dietandinflammation. *Nutrition in ClinicalPractice*, 25(6), 634-640. doi: 10.1177/0884533610385703.

MEYVE - SEBZE TABLOSU

1. Türkiye Beslenme Rehberi (2015). Ankara: Sağlık Bakanlığı.
2. Fikret Karataş, E. Ç. (2016). Kırmızı ve koyu kırmızı bazı meyvelerde A,E vitamini beta karoten ve likopen miktarlarının araştırılması. Elazığ: Fırat Üniversitesi.
3. (Yufeng Wang, Jinxia Jia, Jiangjuan Shao, Xu Shu, Xiaojie Ren, Benyue Wu, Zhiyong Yan). Preservative effects of allicin microcapsules on daily foods. Xuyi,China: Nanjing University.

ÇİKOLATANIN SAĞLIK ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

1. Tokoşoğlu, Ö. (2017) Kakao, Çikolata ve Sağlık. *Gıda 2000 Dergisi*.
2. Baker, A. (2016) National Chocolate Day: 10 convincing health reasons you should eat more of the stuff. *The Telegraph*.
3. Randerson, J. (2004) Chocolate in pregnancy keeps baby happy. *Early Human Development*: vol 76, p 139.
4. Kahraman, A.; Serteser, M.; Köken,, T. (2002) FLAVONOİDLER. *Kocatepe Tıp Dergisi*; vol 3, pp 1-8.
5. Katz, D.L. (2018) Çikolatanın Sağlık Üzerine Etkileri. *Klinik Uygulamalarda Beslenme*; vol 39, pp 503-514.
6. <http://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2017/11/20171103-10.htm>

KIRMIZININ BEŞ TONU

- 1) Stanley, O. (2017). RedFruits: Extraction of Antioxidants, Phenolic Content, andRadicalScavengingDetermination: A Review, *Antioxidants* 2017, 6, 7; doi:10.3390/antiox6010007
- 2) Choubey S., Varughese L. R., Kumar V. &Beniwal V. (2015). MedicinallyImportance of GallicAcidandits Ester Derivatives: A Patent Review,*FutureScience*, doi: 10.4155/ppa.15.14
- 3) Valensia, P.; Devehath, C.L.;Richards, J.L., et al. (2005) A Multicenter, Double-Blind, SafetyStudy of QR-333 fortheTreatment of SymptomaticDia-beticPeripheralNeuropathy: A Preliminary Report. *Journal of DiabetesandItsComplications*, 19, 247-253. doi: 10.1016/ j.jdiacomp.2005.05.011
- 4) Meral, R.;Doğan, İ. S. (2012). Antioxidant Activity and Phenolic Composition of Bread Including MorusNigra, *Iğdır University Journal of the Institute of Science and Technology*, Volume: 2, Issue:4, pp: 43-48, 2012
- 5) Mathison, B.D.; Kimble, L.L.; Kaspar, K.L.; Khoo, C.; Chew, B.P. (2014). Consumption of Cranberry Beverage Improved Endogenous Antioxidant Status and Protected Against Bacteria Adhesion in Healthy Humans: A Randomized Controlled Trial. *Nutr. Res.* 2014, 34, 420-427. doi: 10.1016/ j.nutres.2014.03.006
- 6) Routray, W.; Orsat, V. (2011). Blueberries and Their Anthocyanins: Factors Affecting Biosynthesis and Properties. *Comprehensive Reviews in Food Science and Food Safety*. 2011, 10, 303-320. doi: 10.1111/ j.1541-4337.2011.00164.x
- 7) Borowska, E.J.; Mazur, B.; Kopciuch, R.G.; Buszewski, B. (2009). Polyphenol, Anthocyanin and Resveratrol Mass Fractions and Antioxidant Properties of Cranberry Cultivars. *Food Technol. Biotechnol.* 47, 56-61.
- 8) Jung Yeon Kwon; Ki Won Lee; Haeng Jeon Hur; Hyong Joo Lee (2007). "Peonidin Inhibits Phorbol-Ester-Induced COX-2 Expression and Transformation in JB6 P+ Cells by Blocking Phosphorylation of ERK-1 and -2". *Annals of the New York Academy of Sciences*. 1095 (1): 513-520. doi:10.1196/ annals.1397.055. PMID 17404064.

D VİTAMİNİ MUCİZESİ

1. Dr. Soram KHALSA/ D vitamini Devrimi / İstanbul/Pegasus yayınları (2014)/
2. Ayşe BAYSAL/Beslenme/ Ankara-Beşevler/ Hatipoğlu Yayınevi (2017)
3. Alev Eroğlu Altınova, Müjde Aktürk, Füsün Törüner, Meral Kaya, Neslihan Bukan, İlhan Yetkin, Nuri Çakır, Metin Arslan/ Gazi Üniversitesi Tıp Dergisi/ Ankara(2010)
4. Nilgün SEREMET KÜRLÜ, Aylin AYAZ / Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi/ Gümüşhane(2015)
5. Mehmet İlkin Naharcı, Ergün Bozoğlu, Nuri Karadurmuş, Türker Türker, Muhittin A. Serdar, Hüseyin Doruk/ Gölhane Tıp Akademisi Tıp Dergisi/ İstanbul(2011)

SALCANO

