

# BES- iN

4. SAYI

UZMAN DİYETİSYEN YASEMİN BATMACA'NIN  
GÖZÜNDEN SPORCU DİYETİSYENLİĞİ

DOKTOR ERKAN YARDIMCI'YLA  
BARIATRİK CERRAHİ YAKLAŞIMI

KIRŞEHİR'DE BİR GİZLİ TEŞİS  
SUPERFOOD NE KADAR SÜPER?





**BAU**  
BAHÇEŞEHİR ÜNİVERSİTESİ



**İmtiyaz Sahibi:**

Yrd.Doç.Dr.Can Ergün

**Kurucular:**

Begüm Ay Kantarcı

begumaykantarci@gmail.com

Pınar Batmaz

pinar.batzmaz@hotmail.com

**Editörler:**

Berre İncekara

berreincekara@hotmail.com

Beyza Ersan

beyzaersann@gmail.com

**Yayın Kurulu:**

Armoni Yılmaz, Berre İncekara, Beyza Ersan, Beyza Kocadon, Büşra Kayalarlı, Ceren Karagöz, Derin Su Sevilgen, Deniz Hazar, Duygu Ersoy, Ebrar İlsu Pehlivanoglu, Ezgi Uysal, Gizem Hocaoglu, Hasibe Başı, İrem İkinci, Minel Dilay Duran, Nedafet Aydın, Nursu Öztürk, Özge Tokcael, Semagül Yılmaz, Şevval Engin, Tuğçe Çiçek, Ülke Babayigit, Yeşim Nemutlu, Zeynep Yiğit

**Grafik Tasarım:**

Muhammed Emin TOPALOĞLU

Mail : topalography@gmail.com

Rümeysa ASLAN

Mail : rumeysaaslan99@gmail.com

**Teşekkür**

BES-İN Dergisi için çıktığımız yolculukta bize destek olan Yrd. Doç. Can ERGÜN başta olmak üzere Bahçeşehir Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik bölümü hocalarımıza, öğrenci dekanımız Tuğba Kırıl Özkan ve dekan yardımcısı Nilgün Aşikkutlu'ya ve Bahçeşehir Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Kulübüne teşekkür ederiz.

**Baskı:**

KBN Büro Makinaları & Dijital Baskı Merkezi

Bağlarbaşı mah. Bağdat Cad. Sümbül Sok. No: 20/2, Maltepe/İstanbul

www.kbn.com.tr

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

**Sosyal Medya:**

www.besindergisi.com

instagram: besindergisi



**BERRE İNCEKARA**  
BES-İN DERGİSİ EDITÖRÜ

Bazı yollar vardır, uzaktan baktığınızda size yürümesi keyifli ve hızlı gözükür. Ama bitiş çizgisine ulaşmaya çalıştığınız süre boyunca düşer kalkar, iki ileri bir geri adım atar, ümitsizliğe kapılıp sonra yine her şeyi yapabilecek gücü arar ve varacağınız yerin heyecanıyla çok daha hızlı koşarsınız. Yolun sonuna geldiğiniz zamanda o yerin değer olduğunu görür, bir daha dönüp arkanıza bakmaz ve sadece mutluluğunu yaşarsınız. Bu satırları okuduğunuza göre muhtemelen biz o bitiş çizgisindeyiz. BES-İN'in oluşum süreci, o ne kadar zorlanırsan zorlan yürüme gücünü kendinde bulabileceğin ve heyecanını asla kaybetmeyeceğin yollardan biri işte. Önceki sayılarda yazar olarak sadece o yolun birkaç adımını atmışken bugün elinizde tuttuğunuz 4. sayıda diğer editör arkadaşım Beyza'yla birlikte başlangıçla-bitiş arasında epey gidip geldik. BES-İN ailesi olarak istediğimiz ve çabaladığımız tek şey okurken edindiğiniz bilgileri en keyifli şekilde size aktarmak ve zamanın ne kadar hızlı geçtiğini anlayamadan derginin son kapağına ulaşmanızı sağlamaktır. Sayfaları çevirirken bambaşka fikirlerle dolu rengarenk bir ekipteki herkesin kendi rengiyle parladığını göreceksiniz. Sporcu beslenmesinde kariyer yolculuğu yapıp bariatrik cerrahinin bütün yönleriyle tanışacak, dünyanın çeşitli mutfakları arasında tur atıp ne kadar sağlıklı beslendiğinizi ölçmenize yarayacak mini bir testle kendinize ayna tutacaksınız. Şimdi sizi müthiş bir ekibin emeği, BES-İN Dergisi 4. Sayısıyla baş başa bırakıyor ve keyifli okumalar diliyorum.

## EDITÖRLERDEN MESAJ VAR!

**BEYZA ERSAN**  
BES-İN DERGİSİ EDITÖRÜ



"Yapılırken heyecan duyulmayan işler başarılamaz." Çok sevdığım ve hak verdiğim bir söz. BES-İN Dergisi'nin içeriği ile ilgili beyin fırtınası yapmak için rutin olarak toplanıyoruz biz. O günlerde heyecanla fikrini söyleyenler, aynı heyecanla karşılık verenler, dayanamayıp ayağa fırlayanlar, parlayan gözleri gördüğümde emin olmuştum bu sözün doğruluğundan. Çünkü BES-İN'i başarıya götürecek şeyin bu olduğunu fark etmiştim. Haklı çıktım. Bugün ne mutlu ki 4. sayımıza ulaştık. BES-İN'in bendeki kıymeti çok başka. Okula tanıtım günlerinde geldiğimde tanışmıştım onunla, daha o günden çok seumiştim. İçinde bulunmayı tüm kalbimle istemiştim. Şimdi yazarı olarak girdiğim BES-İN'in editörü olarak ilk sayısını yayınlamanın heyecanı içindeyim. Beslenme ile ilgili o kadar yanlış eksik bilgi var ki... Biz BES-İN Dergisi ekibi olarak bu yanlış bilgilerle savaşalım, insanlara doğru bilgiyi ulaştıralım istedik. Bu doğru bilgi de elbette beslenme biliminin gerçek sahipleri diyetisyenler ve adayları tarafından verilmeliydi. Emek emek işlediğimiz dergimizi sizlerle buluşturmanın mutluluğu içindeyiz. Umarım bilgilendiğiniz, eğlendiğiniz, okumaktan zevk aldığınız bir sayı olur. Elinizde tuttuğunuz bu dergi, büyük zorluklar sonucu ortaya çıktı. Bu zorlu yolda birçok sıkıntı ile boğuştuk, çok sevin-dik, çok coşkulandık, çok endişelendik... Ama yol arkadaşlarınız doğru insanlarsa tüm sıkıntılar kolayca atlatılıyor. Sevinçler daha da büyük yaşanıyor. Canım yol arkadaşlarım BES-İN Dergisi ekibine ve canım dostum Berre'ye çok teşekkür ederim.

Dergimize destekleri için değerli hocam Dr. Öğr. Üyesi Can ERGÜN'e ve dekan yardımcısı hocamız Nilgün AŞIKKUTLU'ya çok teşekkür ederim. Siz olmasaydınız biz bu hayalimizi gerçekleştiremezdik.

E öyleyse sizi yazılarımızla baş başa bırakıyoruz...

# BU SAYIDA NELER VAR?





Duygu ERSOY / Omega-3 Yağ Asitleri



Sayfa YIRMI SEKİZ

Ebrar Su PEHLİVANLIOĞLU

ÖLÜMSEK LİSANS



Derin Su SEVİLGİN

Sayfa OTUZ İKİ

Gizem HOCAOĞLU / Spor Beslenme ve Kariyer



Sayfa YIRMI SEKİZ

Nedafet FİDAN / Tamamlayıcı Beslenmede Temel Yaklaşımlar



Sayfa OTUZ SEKİZ

Zeynep YİĞİT / Kafein Alarmı



Sayfa KIRK BİR

Ulke BABAYİĞİT / Jeotermal Sebze Meyve ve Kurutma Tesisi



Sayfa YIRMI SEKİZ

Şenel ENGİN / Zayıflama Çayları Efsane mi Gerçek mi?



Sayfa KIRK ALTI

Nursu ÖZTÜRK

ETİKET OKUMA



Minel Dilay DURAN

Sayfa KIRK SEKİZ

# BESLENMEDE UYKU İNEZİDİ

Armoni YILMAZ / armoni.yilmaz@stu.bahcesehir.tr

## BESLENMENİN UYKU DÜZENİ ÜZERİNE ETKİLERİ

Dinlenmek için ihtiyaç duyduğumuz süreler değişse de hepimiz uyuruz. Kimileri sekiz saatlik gece uykusuna ihtiyaç duyar, kimileri ise günlük dört saat uykuyla da kendini gayet iyi hisseder. Ancak kesin olan bir şey var ki, uykuya ihtiyaç duymayanımız yoktur. Tıpkı nefes almak ya da yemek yemek gibi, yaşamımızı sürdürmek için uyumamız gerekir. İyi bir gece uykusunun ardından kendinizi nasıl zinde ve atik hissettiğinizi düşünün. Durum, yeterli uykuyu alamadığınızda da aynı mı oluyor? Pek çoğumuz için cevap hayır. Uyku yoksunluğu, kendimizi hem ruhsal olarak kötü hissetmemize sebep oluyor hem de bilişsel yeteneklerimizi zayıflatarak işimizden daha az verim almamıza yol açıyor.

## UYUMAYA NEDEN İHTİYAÇ DUYARIZ?

Eurimsel teoriler uykunun zaman içerisinde edinilmiş canlı kalmayı sağlayan uyumsal süreçler olduğunu, tehlikeli durum ya da türlerle karşılaşmayı önlediğini ileri sürmektedir. Uyku, yoksun kaldığında bilişsel yetenekleri zayıflatan bir ihtiyaçtır. Uykunun en önemli biyolojik işlevinin anılarımızı işlemesi ve pekiştirmesi olduğu düşünülüyor. Bazı bilim insanları ise uykunun düzen ve onarım amaçlı olmadığını savunmaktadır. “Neden uyuyoruz?” değil “Neden uyanıyoruz?” sorusunun sorulmasını gerekli görüyorlar. Ancak net olan, uykunun akıl ve beden sağlığı için şart olduğudur.

## EĞER YETERİNCE UYUMAZSANIZ VÜCUDUNUZDA NELER OLUR ?

Uyku eksikliği pek çok bozukluğun nedeni olarak gösteriliyor. Toplam beş milyon kişinin katıldığı 153 araştırma az uykunun diyabet, yüksek tansiyon, kalp hastalıkları ve obeziteyle bağlantılı olduğunu ortaya koymuştur. Araştırmalar birkaç gece bile uykusuz kalmanın sağlıklı yetişkinleri prediyabetik duruma soktuğunu kanıtladı.

Orta dereceli uyku eksikliği bile bu kişilerin ücutlarının kan glikoz düzeyini kontrol etmelerine zarar veriyor. Uyku Düzeni ve Beslenme Uyku süresi ve kalitesinin beslenmeyle ilgisi hep merak konusu olmuştur. Geceleri uykuya dalmakta veya sabahları uyanmakta zorluk çekilmesinin gün içinde diyetle alınan makro besinlerin içeriğiyle ilgisi EEG parametreleri ve uyku/uyanıklık durumu göstergeleriyle saptanmıştır. Diyet içeriğine ve spesifik diyet bileşenlerine odaklanıldığında; uyku süresini, kalitesini ve davranışlarını etkilediği gösterilmiştir. Bu çerçevede karbonhidratlardan glikoz, protein yapıtaşlarından triptofan ve tirozin, yağ grubundan ise elzem yağ asitleri ile kafein başta gelmektedir.

## UYKU DÜZENİNDE MAKRO BESİNLER

Gün içinde diyetle alınan makro besinlerin içeriği, düşük posa, yüksek doymuş yağ ve şekerden oluşuyorsa yaşıyor uykularını (NonRem uyku süresini) azaltmaktadır. Yüksek karbonhidratlı ve enerjili yemek tüketimi postprandiyal uyku süresini arttırmaktadır.

Yüksek karbonhidratlı ve düşük yağlı yemeklerden sonra SWS’de artış ve REM uykusunda (rüya görülen uyku evresi) geçirdiği sürede azalma olduğu belirtilmektedir. Lieberman yüksek karbonhidratlı içecek alanların, düşük karbonhidratlı içecek alan kişilere göre uykuya eğilimlerinin daha fazla olduğunu saptamıştır. Yapılan bir çalışmada glisemik indeksi yüksek karbonhidratlı besinlerin yatmadan yaklaşık iki saat önce tüketilmesinin uyku latansinin azalmasına (uykuya başlama zamanının gecikmesine) sebep olmuştur. Protein içerikli yiyecek tüketiminin de uyku düzenlenmesinde etkisi vardır,

## MİKRO BESİNLER DE UYKU DÜZENİNİ ETKİLİYOR!

Mikro besin alımının da uyku düzenini etkilediği ortaya konulmuştur. Örneğin riboflavin, folat, fosfor, magnezyum, demir, çinko ve selenyum eksikliğinin daha kısa uyku süresi ile ilişkili olduğu belirtilmiştir. Magnezyum



veya çinko alımı gece melatonin salgısını artırdığı için uykusuzluk sorunu yaşayanlarda uyku kalitesi iyileştirdiği bildirilmiştir.

## KAFEİNİN UYKU DÜZENİNE ETKİSİ

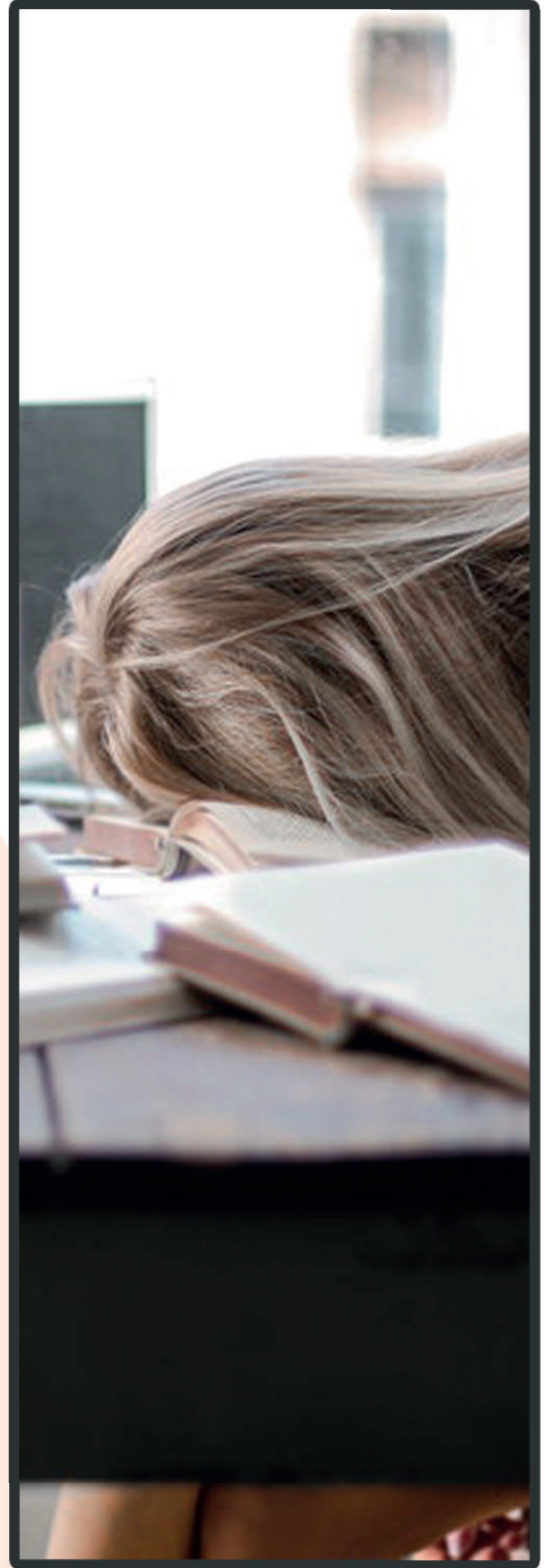
Güne kahve içmeden başlayamayanlardan mısınız? Peki kafein bunu nasıl sağlıyor? Kafeinin uyku geciktirici ve hiperaktivite sağladığı bilinmektedir. Kafein bu etkisini kan-beyin bariyerinden geçtikten sonra beyin nöronlarında uyku arttırıcı özelliği olan adenosin nörotransmitterinin etkisini azaltarak gerçekleştirmektedir.

Özetle; doğru beslenmenin iyileştirici etkilerinden hayatımızın her alanında yararlandığımız gibi kaliteli ve düzenli bir uyku içinde yediklerimizi göz önünde bulundurarak hareket etmeliyiz.

## SIHİRLİ SÖZCÜK : TRİPTOFAN

Bir bardak sıcak sütün insanı uykunun kollarına attığına herkes aşinadır; peki neden? Süt ve süt ürünleri triptofandan zengindir ve bu madde uykuyu derinleştirir. Triptofan, protein içeren tüm yiyeceklerde bulunan ve uyku eğilimini arttırıcı özelliği ile serotoninin ön maddesi olan bir aminoasittir. Triptofan suplemanı verilmesi ardından melatonin düzeyinin yükseldiği ve insomnialı kişilerde uyku süresinin arttırdığı belirtilmektedir. Minnet-Ringuet ve ark. yüksek triptofan ve protein içerikli diyetle besledikleri ratlarda derin uyku döneminin arttığını saptamış ve beslenme ile uyku arasında ilişki olduğunu belirtmişlerdir.

Belirli bazı gıdaların uykuyu etkilediğine dair kanıtlar vardır. Örneğin süt, yağlı balık, kiraz ve kiwi tüketmek uykuda faydalı etkiler sağlar. Bu belirli gıdaların bazılarındaki bulunan nispeten yüksek triptofan içeriği, gözlemlenen ilişkilerden sorumlu olabileceği vurgulanmaktadır. Ekmek, bakliyat, balık ve kabuklu deniz hayvanlarının alımı erkeklerde uyku süresi ile pozitif korelasyon göstermiştir. Yapılan başka bir çalışmada uyarıcı içeren yiyecek ve içeceklerin alımının uykuyu etkilediği yönündedir. Kafein ve terobromin uyku-uyanıklık döngüsünü düzenleyen bir hormon olan adenosine karşı rekabetçi antagonistler olduğunu ifade etmişlerdir.



# GLUTENSİZ BESLENME? ZAYIFLATIR MI?

Beyza ERSAN / beyzaersann@gmail.com

Son dönemlerin modalarından biri de “Glutensiz Beslenme”. Peki sağlığın modası olur mu sizce? Gelin gluteni biraz daha yakından inceleyelim.

Gluten; aslında glutenin ve gliadin adındaki proteinlerden oluşur. Buğday, arpa, çavdar gibi tahıllarda bulunan ve tahılın kalitesini belirlemede bir ölçüttür. Ekmek yapımında glutenin ve gliadin, hamurun yoğrulması sonucunda birtakım kimyasal bağlarla birleşerek gluteni oluşturur. Hamur yoğrulurken hava ve mayaların oluşturduğu karbondioksiti hamurun içine hapseder, ekmeğin gözenekli yapısını oluşturur ve kabarmasını sağlar, anlayacağınız bu yapı oluşmadan ekmek olmaz.

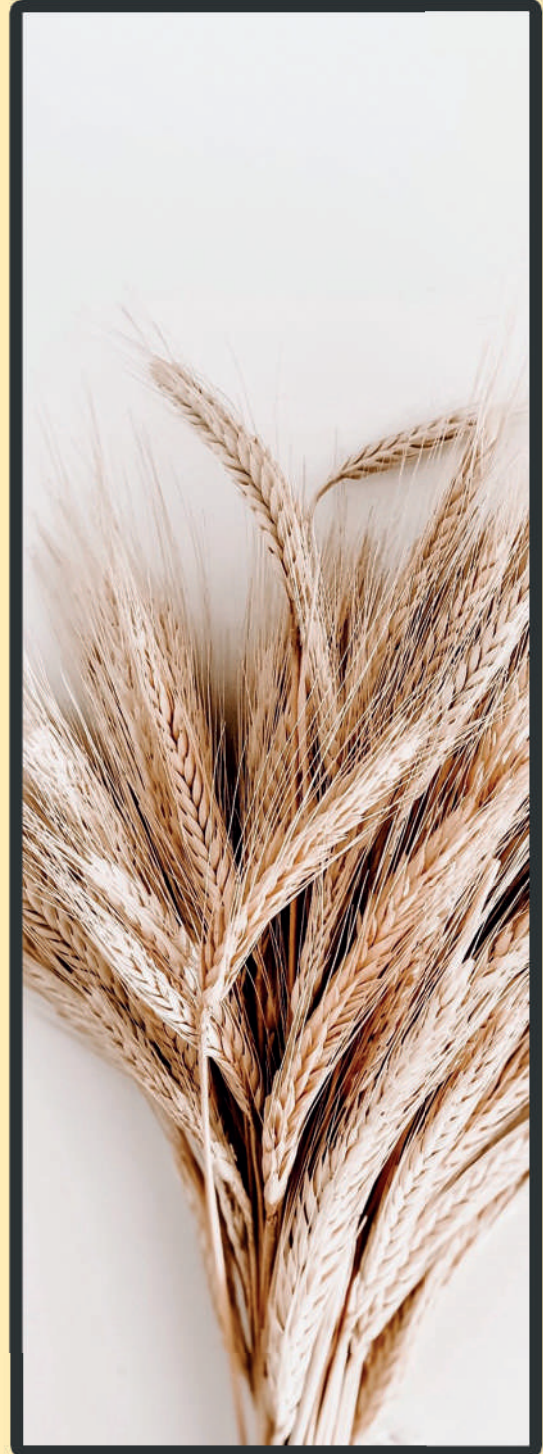
Peki kilo vermek ya da sağlıklı bir yaşam için gluteni hayatımızdan çıkarmalı mıyız, bakalım bilim dünyası bu duruma ne diyor?

Son yıllarda Amerika’da bireylerin hayatlarından gluteni çıkarma eğilimi gösterdikleri tespit edilmiş, bunun üzerine sebebi araştırılmıştır.

Sonuçta; kişilerin %16’sı glutenin yararsız olduğunu düşündüğünü, %37’si gluteni kendileri için sağlıklı bulmadığını, %11’i de çeşitli sağlık personelleri tarafından aldıkları öneri ile gluteni hayatlarından çıkardıklarını söylemişlerdir.

Harvard Tıp Fakültesinde 2017 yılında bir yapılan bir araştırmada sağlıklı olan kişilerde glutensiz diyetin kalp ve damar hastalıkları riskini arttırdığı görülmüştür. Diyetimize eklediğimiz 2-3 porsiyon gluten içeren tam tahıllı besinlerin kalp ve damar hastalıkları dışında, inme ve Tip 2 diyabet riskini azalttığı bildirilmiştir.

Glutenin proteini, sağlıklı kişilerde prebiyotik etki göstererek bağırsak sağlığını destekler. Bu durum iyi bakterilerin çoğalmasını bu yolla da kolon kanseri, huzursuz bağırsak sendromu gibi rahatsızlıklara karşı koruma sağlar.





Peki glutenli bir besin tükettiğinizde; yorgunluk, halsizlik, şişkinlik, kabızlık, ishal, gaz gibi şikâyetleriniz oluyor mu, ya da derinizde sulu ve kaşıntılı yaralar meydana geliyor mu?

Eğer bu tür şikâyetlere sahipseniz, glutene karşı bir hassasiyetiniz ya da çölyak hastalığınız olma ihtimalini gözden geçirmelisiniz. Elbette kesin tanı koymak için; hekiminize başvurmanız, gerekli biyopsi sonuçlarını almanız gereklidir, ancak kötü bir yan etki oluşturmuyorsa tüketmenizde herhangi bir sakınca yoktur. Gluten; ekmek grubu, bazı tahıllar, bulgur, yulaf, erişte, makarna, şehriye gibi besinlerde bulunurken, pirinç, mısır unu, patates unu, nohut unu, sebze, meyve, süt, yağ, şeker, kurubaklagillerde bulunmaz. Glutene karşı bir hassasiyetimiz yoksa gluteni hayatımızdan çıkarmamız doğru değildir. Çünkü unutulmamalıdır ki, gluteni hayatımızdan çıkarmak; demir, kalsiyum, folik asit, B grubu vitaminleri, çinko yetersizliği görülmesine de yol açabilir.

Son dönemlerde glutensiz beslenerek kilo vermenin mümkün olduğuna dair söylentiler olsa da bilimsel araştırmaları gözden geçirirsek bu durumun doğru olmadığını görüyoruz.

Glutensiz besinlere yöneldiğinizde önünüzdeki seçenekler azalacaktır. Ya yağ, şeker gibi besinlere yönelirsiniz ya da sebze ve meyve gibi glutensiz diğer besinlere... Glutenli besinleri gereğinden fazla tüketen biriyseniz meyve ve sebzeye yöneldiğiniz zaman muhtemelen aldığınız total kalori azalacaktır. Bu da size kilo kaybı olarak yansımaktadır fakat bu sağlıklı bir kilo kaybı olmayacaktır. Tabii bunun tersi de olasıdır. Yani yağ ve şeker gibi yüksek kalorili besinlere yönelirseniz kilo artışı yaşayabilirsiniz. Anlayacağınız kilo kaybı tamamen total kalorinin artması ya da azalması ile ilişkilidir, glutenle herhangi bir ilgisi yoktur.

Gluten toplumda genel olarak ekmek ve tahıllarla eşleştirilir, aslında birçok besinde bulunmaktadır. Ekmeği, tahılları hatta tüm karbonhidratlar, kötü besin ve kalori olarak görüldüğünden, tüketilmemesi gerektiği ve yokluğunda ciddi kilo kayıpları sağlayacağı düşünülmektedir. Oysa ki, yeterli ve dengeli miktarda aldığımız karbonhidratların; vücudumuz için çok gerekli olduğunu, tahılların bize vitamin ve mineral yönünden zengin içerik sunduğunu unutuyoruz.



# OKUL KANTİNİ VE ÇOCUK BESLENMESİ

Ceren KARRAGÖZ

Dünya üzerinde gelişmişliğin en iyi göstergesi; ülkelerdeki çocukların sağlık durumu ve bebek ölüm hızlarıdır. Türkiye beslenme durumu yönünden hem gelişmekte olan hem de gelişmiş ülkelerin sorunlarını birlikte içeren bir görünüme sahiptir. Bebek ve çocuk ölümlerinin çoğu yetersiz beslenmeye bağlı büyüme ve gelişme bozuklukları ile önlenabilir hastalıklar olup; enerji, protein, vitamin ve mineral eksikliklerinin neden olduğu beslenme yetersizliklerinden kaynaklanır. Yetersiz ve dengesiz beslenme, bir toplumun her kesiminde bulunan bireyler için önemli olmakla birlikte; sorunlar en fazla gebe ve emzikli, 0-6 yaş çocuklar, okul çağı çocuklar, doğuştan anomaliler veya metabolizma hastalıkları gibi özel durumu olan çocuklar ve yaşlılar üzerinde etkilidir. Yeterli ve dengeli beslenme ise toplumdaki tüm bireylerin sağlıklı, huzurlu ve güvenli bir şekilde yaşamasına; ekonomik, sosyal ve ruhsal yönden gelişmesi için temel ve belki de en önemli koşullardan biridir. Ülkeler, sürekli büyüme ve gelişme içinde olan çocuklarına, onların her türlü gereksinimlerine cevap verebilecek biçimde olanaklar sağlayarak geleceklerine güvenle bakabilirler. Bugünün çocukları yarının yetişkini olacağından; öncelikle yapılacak çalışmalar, gelişmiş ülkeler seviyesine çıkartmayı hedef almalı.

## OKUL ÇOCUKLARINDA BESLENMENİN ÖNEMİ

Öğrenciler, zamanlarının büyük bir bölümünü okullarda geçirirler. Okul çağı diye adlandırdığımız bu dönem çocuğun 7-12 yaş aralığını kapsar. Bu yaş aralığı, çocuğun gelişiminin ve büyümesinin yavaş fakat zirve yaptığı için son derece önemli bir dönemdir. İlköğretim kademesindeki öğrencilerin gelişimini sağlamak, çocuğu genetik potansiyellerine ulaştırmak için; yeterli ve dengeli bir beslenme programına ihtiyaç vardır. Çocukluk dönemi, yetişkinlik için temel oluşturan pek çok alışkanlığın geliştirildiği bir dönemdir. Bu dönemde yeterli ve dengeli beslenme yanında iyi geliştirilmiş beslenme alışkanlıklarının da edinilmesi gereklidir. 21. yüzyılın en

önemli sağlık sorunlarından olan obezite, yanlış beslenme alışkanlıklarının daha küçük yaşlarda edinilmesinin göstergelerinden biridir. Obezite, kendi başına bir sorun olduğu halde peşinden bir sürü problemleri de getirir. Özellikle psikolojik açıdan obezitenin sosyal ilişkiler kurmada yetersizlik ve özgüvende eksiklik oluşturduğu saptanmıştır. Okul başarısı üzerinde de olumsuz etkiler görülebilir. Obezite gibi PEM (protein- enerji malnütrisyonu) de tüm dünyada her yaş grubundan sağlıklı ya da akut/kronik hastalıkları olan bireyleri etkileyebilen yaygın bir sağlık sorundur. Ayrıca çocuktaki beslenme durumunun uzun dönem kötü seyrettiğinin göstergesidir. Beslenmenin uzun dönem kötü seyretmesi de çocukta boy kısalığına neden olur ve büyümenin normal düzeylere dönmesi zaman alır.

Okulda Beslenme ve Kantin Denetimi Çocukların okuldayken beslenme ihtiyaçlarını karşılayabilecekleri yerler; okul kantini, büfeler, yemekhaneler ve kafeteryalardır. Kantin ve benzeri kuruluşlarda çıkan yiyecek ve içeceklerin çocuğa uygunluğu, sağlığı korumada veya geliştirmede etkinliği, günümüzde tartışmalı konudur. Okullarda uygulanacak kaliteli bir toplu beslenme menüsü ile okul çağı çocuklarının sağlıklı büyüme ve gelişmesini sağlamanın yanı sıra doğru beslenme alışkanlıklarının yerleşmesine de yardımcı olacaktır. Okul kantinlerinin sağlıklı besinlerle donatılıp verimli bir şekilde yönetilmesi gerekir. Okul kantinlerinin yönetimi Milli Eğitim Bakanlığı direktifleri doğrultusunda yapılır. Okul kantinlerinde satılan ürünler belirli kurallar çerçevesinde çeşitlenir. 2016-2017 eğitim öğretim yılında Milli Eğitim Bakanlığı tarafından genelge çıkartıldı. Denetimi, Tarım Orman Bakanlığınca belirlenen komisyon ile gerçekleştirilen genelge içeriğinde halen geliştirmeler ve yenilikler söz konusudur. Yılda en az bir kez kılavuzda belirtilen hususlara göre denetim gerçekleştirilecek.

Genelge; okul kantinlerinde satılmayacak enerji değeri yüksek, besin değeri düşük yiyecek ve içeceklerin, yetersiz ve dengesiz beslenmeye bağlı olarak şişmanlık,



zayıflık, kemik ve diş sağlığı bozuklukları, çeşitli vitamin ve mineral yetersizliklerine neden olduğuna ve yetişkinlik döneminde görülen bazı kronik hastalıklara (kardiyovasküler hastalıklar, diyabet, bazı kanser türleri gibi) zemin oluşturduğuna dikkat çeker.

## BESLENME ÇANTASI

İlköğretim kademesindeki çocuklara uygulanan beslenme saati, günümüzde devam etmektedir. Beslenme saati; çocuğun bilinçli olarak beslenmesinde, aynı saatte yemek yeme davranışı geliştirmesinde rol oynar. Okul dönemindeki çocukların, yanlarına verilen beslenme çantası içeriğinin nasıl olması veya en doğru haliyle ne gibi ürünleri içermesi, çocukların büyüme ve gelişmelerinde doğrudan rol oynayan faktörün 'beslenme' olması açısından önemli bir konudur. Büyüme ve gelişme döneminde olan bir çocuğun ihtiyacı olan besin kaynaklarını; et, süt, tahıl, meyve ve sebze olarak gruplanır. Çocuğun yemek tüketim miktarının yanı sıra ne tükettiğinin önemi daha büyüktür. Saydığımız besin gruplarının düzenli ve dengeli tüketimiyle oluşabilecek sağlık problemlerini ve büyümenin yakalanamaması durumunu en aza indirir. Dengeli beslenme koşullarına uygun olarak hazırlanmış beslenme çantalarının, çocukların büyüme ve gelişmeleri yanı sıra okul başarılarının artmasında büyük rol oynar. Bunların farkındalığını oluşturmak, ebeveynlerin sağlıklı besini seçmesi ve dolaylı olarak çocuk beslenmesinin iyileştirilmesi sonucunu çıkarır. Beslenme Çantasında Yer Alması Gerekenler: Beslenme çantasının içinde hem kolay taşınır hem de besin değeri yüksek yiyecekler bulunmalıdır. 4 ana besin grubu beslenme çantasında mutlaka yer almalıdır: Ekmek ve tahıl grubu, sebze ve meyve grubu, et grubu, süt grubu. Kahvaltı, atlanılmaması gereken önemli bir öğündür. Çünkü gece uzun süren açlık sonrası, beynimizin ihtiyacı olan ilk enerji kaynağı kahvaltı öğünü ile sağlar. Yapılan çalışmalar kahvaltısı atlamayan çocuklarda başarı oranının daha yüksek olduğunu göstermiştir. Öğlen beslenme çantalarında bulunabilecek; tavuk, et gibi protein kaynaklı besinler ile hazırlanan tam buğday ekmeği ile sandviç, yanında mevsim sebzeleri ve ayran, yeterli ve dengeli bir öğünün 4 ana besin grubunu oluşturur. Ara öğünlerde ise beyin gelişimi için çok önemli olan çiğ (kavrulmamış) fındık, ceviz, badem ile yanında kurutaze meyveler veya eu yapımı havuçlu tarçınlı cevizli kek hem kan şekerini dengeleyecek hem de çocukların derste verimliliğini artırır.



## BESLENME ÇANTASI HAZIRLIĞI

Yukarıdaki resimlerde hazırlanan tabaklar; çocukların kahvaltı, öğle ve akşam yemeklerinde tüketebilecekleri yiyecek ve içeceklerdir. Tabaklarda yer alan 4 ana besin grupları (et, süt, meyve sebze, ekmek ve ekmek yerine geçenler); miktar ve içerik bakımından, büyüme gelişme çağındaki çocuklar için uygundur. Kapsamlı, beslenme çantalarında yerlerini alabilirler.

## ÖNERİLER VE SONUÇLAR

İlkokul öğretmenlerinin günlük faaliyet programları içerisinde yeterli ve dengeli beslenmeye yer vermesi ve çocuklara doğru beslenme eğitimi vererek onların iyi alışkanlıklar kazanmasına yardım etmelidir. Anne, baba, okul yöneticisi ve anaokulu öğretmeni her şeyden önce kendileri beslenme konusunda davranış ve uygulamaları ile çocuklara örnek olmalıdırlar. Ebeveynler, çocuk beslenmesi konusunda mutlaka eğitim almalı, araştırma yapmalı ve gündemi takip etmelidir. Bu yaklaşım, yetiştirilen çocuğun, ilerleyen yaşlarda yanlış beslenme davranışları geliştirmemesi adına önem teşkil eder. Bugünün dengeli beslenme tabaklarıyla sağlıklı yetiştirilen çocukları; yarının yetişkinleri olup tüm toplumun sağlık düzeyini belirler...

### İnek Sütü

Miktar : 200 ml  
Kcal : 130 kcal

### Sebze A Grubu

Miktar : 100 gr  
Kcal : 21,5 kcal



Et  
Süt  
Eyg  
Sebze  
Meyve

### Et

Miktar : 60 gr  
Kcal : 142,1 kcal

### Elma

Miktar : 70 gr  
Kcal : 42,7 kcal

### Tavuk Yumurtası

miktar : 50 gr  
kcal : 72,9 kcal



### İnek Sütü

miktar : 200 ml  
kcal : 130 kcal

### Mandalina

miktar : 75 gr  
kcal : 37,6 kcal

### Tam Buğday Ekmeği

miktar : 50 gr  
kcal : 101,8 kcal



# ŞEKER BAĞIMLILIĞI

Semağül YILMAZ / semagulyilmaz1@hotmail.com

Alkol, sigara, uyuşturucu ve benzeri bağımlılık yapmalarıyla bilinen maddeler gibi karbonhidrat bağımlılığı da belli başlı belirtilerle karşımıza çıkar. Siz de bir parça çikolata yemek isterken bütün paketi bitiriyor musunuz? Yemeğin yanında yediğiniz ekmeğin sınırı yok mu? Kontrol edemediğiniz bir iştahınız mı var? Sonu gelmeyen tatlı yeme isteğinizi kontrol edemiyor musunuz? O zaman siz de karbonhidrat bağımlısı olabilirsiniz.

Karbonhidratlı besinler vücudumuza enerji sağlar. Karbonhidratlar kimyasal yapılarına göre basit ve kompleks olarak iki gruba ayrılır. Basit karbonhidratlar çabuk sindirilir ve buna örnek olarak beyaz şeker, mısır şurubu girmiş gıdalar, şekerli gazlı içecekler, kremalar verilebilir. Kompleks karbonhidratların lif, vitamin, mineral içeriği yüksektir ve sindirimleri uzun sürer. Örnekleri incelediğimizde karşımıza; kurubaklagiller, tam tahıllar, kök sebzeler çıkacaktır. Kompleks karbonhidratlar basit karbonhidratlara oranla kan şekerini daha yavaş yükseltirler.

Kan şekerinin düzenlenmesinde görev alan iki hormon: insülin ve glukagon. İnsülin; kas, yağ ve karaciğer gibi kan şekerini kullanan dokulara şekerin alınmasını ve kullanılmasını sağlayan, pankreastan salgılanan, şeker metabolizmasını düzenleyen bir hormondur. Şeker kan dolaşımınıza girdikten sonra, kan şekeri seviyeniz yükselir, pankreas insülin salgılamaya başlar. Çok fazla miktarda şeker tükettiğinizde daha fazla insülin salgılanır. Fazla miktarda insülin salgılandıktan sonra yükselen kan şekeri seviyesi hızlıca düşmeye başlar ve ani açlık hissi görülür.

Dikkate alınması gereken diğer önemli hormonlar, besin alımı, enerji tüketimi ve yağ rezervlerinin düzenlenmesinde ana rol oynayan antagonistik hormonlar olan leptin ve ghrelindir. Leptin hormonu bize "Doydum, bu kadar yemek yeter." dedirten ve yemek yeme aktivitemizi sonlandırmamıza neden olan hormondur. Leptin ve insülin, gıda alımının ve enerji metabolizmasının kontro-

lünde ortak etkileri paylaşır. Kan şekeri homeostazında her ikisi de önemli rol oynar. Leptin ve insülin birbirini doğrudan düzenler, insülin leptin sentezini ve salgılanmasını uyarır. Söylenenlerin aksine leptinin birincil olarak yağ yakıcı etkisi yoktur. Sürekli yemek yemek, kişilerde zaman içinde kanda dolaşan leptin hormonu miktarının artmasına neden olur, kişinin beynindeki hipotalamus bölgesi bu durumu, yani kandaki leptin miktarındaki artışı zaman içinde normal olarak algılamaya başladığında kişide leptin direnci oluşur. Yani hipotalamus leptine karşı duyarlılığını kaybeder ve kişi tam olarak tokluğu hissedemez. Diğer yandan ghrelinin hormonu bize "Acıktım, hadi yemek yiyelim." dedirten hormondur. Yani açlık hissimizin baş sorumlusudur. İştahı ve yemek yeme isteğini arttıran bir rol üstlenir. Kandaki ghrelinin miktarının midenin boşalma hızıyla ilgili olduğu saptanmıştır. Yapılan araştırmalar sonucu midede uzun süre kalmadan hızla sindirilen bir yiyeceğin, midede uzun süre kalan ve yavaş sindirilen bir yiyeceğe göre kişiyi daha hızlı acıktırdığı ortaya konmuştur.



Şeker ve bağımlılık davranışı arasındaki bağlantı, şeker yediğimiz zaman opioidler ve dopaminin açığa çıkması ile ilişkilidir. Beynin ödül merkezi olarak bilinen ve bağımlılık mekanizması ile ilişkili Nucleus Accumbens'in; birçok ilkel memeli hayuanda gıda bulma, tehlikeyi sezme ve kendini savunma gibi, hayati öneme sahip davranışları düzenleyen limbik sisteme dahil edilmiş olması bile, bağımlılığın ne kadar hayati bir derinlikte, canlı olmanın ne kadar özünde yer aldığının resmidir.

Şeker, opioid ve dopamin salgılatan ve dolayısıyla bağımlılık potansiyeline sahip olması beklenen bir madde olarak dikkat çeker. Algılama üzerinde etkili olan dopamin, deneyimlerimizi ve yaşadığımız olayları nasıl algıladığımızı belirler. Keyifli olduğumuz anlarda serbest bırakılan dopamin, ilerleyen süreçte bu keyifli aktiviteyi tekrar yapmak istememize neden olur. Örneğin, sevdığımız yiyecekleri tekrar yeme isteğimizin sebebi dopamindir. Opioidler ise vücutta morfin gibi etki gösteren kimyasal maddelerdir. Opioid ve dopaminerjik sistem yemekten haz almada etkilidir.

Dopamin, bağımlılık davranışıyla ilişkili ödül deuresinin önemli bir parçası olan bir nörotransmitterdir. Belli bir davranış dopamin aşırı salınımına neden olduğunda, yeniden deneyimleme eğiliminde olduğunuzdan "yüksek" hissedersiniz ve bu yüzden davranışı tekrarlıyorsunuz. Bu davranış gittikçe daha fazla tekrarladığınızda, beyninizden daha az dopamin salınmaya başlar.

Daha önce olduğu gibi "yüksek" hissetmenin tek yolu, davranışı artan miktarlarda ve sıklıkta tekrarlamaktır. Bu durum madde bağımlılığı olarak bilinir. Giderek daha popüler olan bu teori, şekerin bağımlılık yapıcı bir madde olarak davranması ve uyuşturucu bağımlılığında görülenlere benzer nörobiyolojik değişikliklerin ortaya çıkmasıdır. Avena ve arkadaşlarının glikoz bağımlılığını araştırdıkları 1 ay süren bir araştırmada 12 saat boyunca yüksek şekerli solüsyonla beslenilmesi ve günün belirli aralıklarında solüsyon uygulamasının kesilmesi madde bağımlılığında görülen çekilme, anksiyete ve yoksunluk belirtileriyle benzerlik göstermektedir.

### Bağımlılığın dört bileşeni analiz edilir:

**Binge-eating(Tıkanıklık):** Genellikle bir gönüllü yoksunluktan veya zorla yoksunluk döneminden sonra, bir seferde yüksek oranda alım ile alımın artması olarak tanımlanır.

**Withdrawal(Çekilme):** Yoğun bir şekilde tüketilen madde artık mevcut olmadığında veya kimyasal olarak engellendiğinde çekilme belirtileri ortaya çıkar. Anksiyete gözlemlenir.

**Craving(Özlem):** Bağımlılığın üçüncü aşaması olarak, bir yoksunluk döneminden sonra motivasyon artırıldığında ortaya çıkar.

**Sensitization(Duyarlılık):** Tekrar tekrar sunulan uyarana verilen tepkideki bir artıştır.





Şeker bağımlılığı terimi bireyler tarafından kullanıldığında duygusal ve açıklayıcı bir güce sahiptir ve ayrıca şeker uergisi veya kampanyalar gibi önemli kamusal tartışmalar bağlamında etkilidir. Obezite artışı, kötüye kullanılan ilaçlar ve artan zararlı yiyecek tüketimi arasındaki paralelliklerin bilimsel bulgular ile birleşmesiyle, şeker bağımlılığı terimi güvenilirlik kazanmıştır.

Bağımlılıkta psikolojik, zihinsel ve bilişsel süreçler bir arada etkilidir. Güncel yaşamda birçok kişinin yedikleri zaman mutlu oldukları şeklinde tanımlamalarına rastlanmaktadır. Bu gözlemlerden yola çıkarak araştırmacılar yemek yemenin olumlu duygulanıma neden olduğunu düşünen kişilerin yeme ile uyarılan ödül sistemlerinde bir anormallik olduğunu belirlemişlerdir. Bu gözlemi destekleyen bir klinik araştırmada, yemenin olumsuz duygulanımı azalttığı ve olumlu duygulanım geliştirdiğini düşünen bireylerin 3 yıllık izlenim süresince bu şekilde bir düşüncesi olmayanlara göre daha fazla tıkanırçasına yeme davranışı geliştirdiği bulunmuştur.

#### Şeker bağımlılığından kurtulmanın yolları:

- Yüksek lifli besinler tüketin. Tahıllar, baklagiller, sebze ve meyve gibi besinler içerdikleri lif sayesinde doyumluk hissi sağlar. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) raporlarına göre günde beş porsiyon meyve ve sebze tüketmek günlük diyet liflerinin yeterli miktarda alınmasını sağlar.
- Her öğünde protein içeren besinlere yer verin. Proteinler leptin aktivitesini arttırmaktadır.
- Düzenli egzersiz yapın. Fiziksel aktivite sadece kalori yakmakla kalmaz aynı zamanda şekerli aperatiflere karşı özlemi azaltır.
- Haatinıza tarçını dahil edin. Tarçın, kan glikonuz düşürür ve besin alımını azaltıcı etkisi vardır.
- Öğün atlamayın. Düzenli ve sık beslenmek metabolizmayı hızlandırır, açlık ve gıda isteklerini azaltarak daha iyi iştah kontrolü sağlar, glikoz ve insülin kontrolünü artırır.
- Kendinizi fazla kısıtlamayın. Kendinizi tatlı konusunda fazla kısıtlarsanız canınız daha çok isteyebilir. Daha fazla tüketime engel olmak için 10-20 gram kadar %70 ve üzeri bitter çikolata tüketebilirsiniz. Bitter iştahı azaltır ve kilo alımını önler.



# PO JUICERY



Derin Su SEVİLGİN / susevilgen1@gmail.com

Soğuk sıkım sebze-meyve suları ve lezzetli yiyecekleri ile hem sağlıklı beslenmeye dikkat edenler hem de veganlar için yepyeni bir mekan: Po Juicery!

Po Juicery kendilerini, taze sebze ve meyveleri soğuk sıkım şişelemeye, çiğ tatlılarla yeni bir ruh ve üü-cut hali sağlamaya, lezzetli salataları ve ekmek üstü atıştırmalıklarla, kaliteli kahveler sunmaya ve muhteşem smoothie'ler yapmaya adanmışlar.

Benim Po Juicery ile ilk tanışmam Instagram'da gezinirken, harika resimlerinin bulunduğu sayfasıyla başladı. Hemen mekanı kaydedip, ertesi gün Moda'ya doğru yola koyuldum. Navigasyonumu açtıktan sonra, Kadıköy'ün ara sokaklarında gezinerek Po Juicery'e geldim. Bulunduğu sokağa saptığımda mekanı görür görmez, kendi kendime "İşte burası olmalı!" dedim. Çünkü Instagram sayfası gibi mekan çok güzel dizayn edilmişti. Dışarıdaki oturma alanında küçük masalar ve banklar, içeride ise meyve ve sebzelerin bulunduğu kocaman cam bir buzdolabı, servisin yapıldığı bir bar ve ortada büyük bir masa vardı. Ben de hava güneşli ve sıcak olduğu için dışarıdaki banklardan birine oturup elime menüyü aldım.

Soğuk sıkım sebze ve meyve suları dışında özel olarak hazırlanmış menüsünde; salatalardan raw tatlılara, ekmek üstü lezzetlerden bowl'lara kadar birçok seçenek mevcut. Biraz aç olduğum için ekmek üzerine labne, ince ince dilimlenmiş kabak, vegan parmesanlı lime pesto sos ve mikro yeşillikler, tatlı patates ve taze yeşillikle birlikte servis edilen "Kabak Carpaccio"yu seçtim. Yanına da eşlik etmesi için çok merak ettiğim soğuk sıkım sularından badem sütü, hindistan cevizli sulu,

pancarlı ve çilekli "Think Pink"ten sipariş verdim. Po Juice'lardan bir diğer dikkatimi çeken içecek de "White Maca" oldu. İçinde badem sütü, vanilya özü ve maca var. Çok tercih edilen bir içecek olduğu için gittiğimde kalmamıştı. Eğer bulursanız denemeyi unutmayın!

Kabak carpaccio uzun süredir yediğim en lezzetli sağlıklı yiyeceklerden biriydi. Yanında içtiğim juice ise detoks içeceklere bakış açımı tamamen değiştirdi. Çünkü çoğu kişi, hatta kabul ediyorum ben de, de-toks içeceklere tatlarından dolayı önyargılı bakmakta. Ama Po Juicery bu konudaki fikrimi tamamen değiştirdi, detoks içecekleri sevmemi sağladı.







Yemeğim bittikten sonra bakış açımı değiştiren bu mekanın arkasındaki kişiyi merak ettiğim için içeri girdim. Barın arkasında duran Eda Hanım'a teşekkür ettim ve ona biraz kendimden bahsedip, ileride ben de kendi kafemi açmak istediğimi söyledim. Ona böyle bir yer açmaya nasıl karar verdiğini sordum. Bana eşi İlgaç Giritlioğlu ile yaşadığı serüvenini anlattı.

"Biz aslında film ve televizyon sektöründe çalışıyorduk. Fakat bir süre sonra çalışma şartları bizi çok zorlamaya ve mutsuz etmeye başlamıştı. Po Juicery'de kurduğumuz konsepti hep araştırıyor ve o şekilde beslenmeye çalışıyorduk. Özellikle soğuk sıkım sebze ve meyve suları bizim rutinimiz haline gelmişti ve biz de bir maceraya atılmaya karar verdik. Bir yandan kiralık dükkanlara bakarken bir yandan da konseptimizi ve menümüzü hayal etmeye, oluşturmaya başladık. Dükkanı tuttuktan sonra he-men hazırlıklara başladık. İsim olarak PO, yani 'People Who Drink Juice' olarak seçtik. İnsanlar için yaptığımız bir proje olduğu için 'people' ismini kısalttık ve sempatik bir hale getirdik. Çok heyecanlı ve eğlenceli bir dönemdi. Sıfırdan bir atmosfer yaratmak çok sancılı ama bir o kadar da keyifli bir işti. Sanırım önemli olan kendinizden, yani tabaklarınız ve konseptinizden emin olmanız ve müşterilerle nasıl buluşturacağınızı bulmanız. Sadece bir menü yapıp satamazsınız, bir hikayeniz, bir amacınız olmalı ve kesinlikle samimi olmalısınız." Çok etkilendiğim hikayelerini dinledikten sonra "Mekanı açarken ki amacınız ve misyonunuz neydi?" diye bir soru daha yönelttim kendisine. Heyecanlı bir şekilde anlatmaya devam etti

"Po Juicery'nin ilk çıkış noktası aslında yaşadığımız bunaltıcı ortamdı; ekonomik, politik ve sosyolojik olarak genel bir çıkışsızlık hissine karşı, pozitif bir atmosfer kurmak oldu. Beslenmenin önemi git-tikçe artıyor ve bilinçleniyoruz, bu yüzden de sağlıklı ama aynı zamanda lezzetli bir menü sunmayı misyon edindik. Bir çok insan cam şişelerimize bakıp içeriğinde pazı, ıspanak veya rezene gibi sebzeleri görünce ilk tepkileri uzaklaşmak oldu ancak tadınca ne kadar lezzetli olduğunu anlayıp çok şaşırdılar. Şimdi günün bir öğünü yerine 500 ml lik 'juice' sebze suyu içen çok mahalleli var. Biz içeceklerimizi içimi keyifli kokteyller haline getirmek için çok fazla araştırma ve denemeler yaptık. 3 günlük detoks programlarımızı ve hatta menümüzü beslenme uzmanı Nurhayat Gül ve gıda mühendisimiz Eren Uz ile yapılandırıyoruz."

Eda Aksoy Giritlioğlu ve eşi İlgaç Giritlioğlu'nun hikayesinden, kurdukları mekandan ilham alarak ayrılı-yorum ve tabii ki de aklımda kalan, tadamadığım diğer lezzetleri ve içecekleri bir daha denemek için gitmeyi planlıyorum. Eğer sizin de yolunuz Moda'ya düşerse ya da detoks sularını denemek ve bir şans vermek istersen Po Juicery'e uğramanızı tavsiye ederim. Farklı bir deneyim edineceğiniz kesin!





# DÜNYA MUTFAKLARI

Bir ülkeye gittiğimizde, oranın tarihi veya doğal güzellikleri kadar mutfağını, o kültürün beslenme alışkanlıklarını da merak ediyoruz. Öğrendiklerimize kimi zaman şaşıyor kimi zaman kendi beslenme alışkanlıklarımıza benzediğini görüyoruz. Dünyada iklim, yaşam koşulları, alışkanlıklar, gelenekler değiştikçe, beslenme ve sağlıklı yaşam yolları da farklılık gösteriyor elbette. Biz de bu konuyla ilgili bazı araştırmalar yaptık sizin için. İşte seçtiğimiz bazı ülkelerin beslenme alışkanlıkları:

## ÇİN

Çinliler genellikle yağ oranı düşük besinler tüketirler, porsiyonları küçüktür ve yavaş yerler. Tatlı tercihlerini genelde meyveden yana kullanırlar. Baharatlar onlar için çok önemlidir. Vücut ısını düzenlediği için çeşitli baharatlar, sirke, soğan, sarımsak tüketirler. Genellikle pirinç ve protein ağırlıklı beslenirler.

Sağlıklı beslenmeyi tercih eden Çinlilerin son zamanlarda fast fooda yönelmeye başladığı görülmüştür. Dengesiz beslenmeye bağlı obezite ve kalp hastalıkları artmaya başlamıştır. Nüfuslarının yaklaşık %30'u aşırı kilolu, %11'i obezdir.

## JAPONYA

Japon tarzı beslenme uzun ve kaliteli bir yaşamın sırrı olarak bilinir. Genelde ızgara ve buharda pişirme yöntemini kullanırlar. Bu yolla besin değeri kaybı da minimuma inmiş oluyor. Japonlar bilinenin aksine her gün sushi ile beslenmezler. Yazın soğuk çorba, deniz ürünü, soğuk Japon eriştesi, salata tüketirken; kışın et, sıcak içecekler ve çorba tüketirler. Neredeyse hiç tatlı tüketmezler onun yerine meyve tüketirler. Güne genellikle pirinç, balık, omlet, K ve B6 vitaminlerinden zengin miso çorbası, çay ve deniz yosunuyla başlarlar. Günde yaklaşık 4-6 gram ciuarında deniz yosunu tüketirler. Deniz yosunu virüse etkili, pıhtı önleyici, antikarsinojen bir besindir. Japonlar düzenli olarak fermente besin tüketirler. 'Natto' adı verilen soya fasulyesinden yapılmış bir yemekleri vardır. Bu yemek yararlı bakteriler, maya ve besin öğeleri içerir. Geleneksel Japon mutfağının en önemli besinleri yeşil çay, deniz yosunu, pirinç, sebze, soya, alabalık, tatlı patatestir. Tuz tüketimindeki düşüşle, taze et ve sebze tüketimindeki artış, mide kanseri ve serebrovasküler hastalıklarda azalmaya yol açmaktadır. Buna karşın, kalp hastalıkları insidansındaki artış, hayvansal yağ tüketiminin artması, stres ve hareketsiz yaşamla açıklanmaktadır.



## İTALYA

İtalya eşittir pizza artı makarna gibi bir denklem kurmak dünyanın en eski mutfaklarından birine haksızlık olur. Bilinenin aksine İtalya mutfağı oldukça zengindir ve şarküteri, sebzeleri, meyvesi, balığı, şarabı bu zenginliklerden sadece birkaçıdır. Domates ve zeytin-ciliğin gelişmesi sebebiyle yöresel yemeklerde ağırlık olarak kullanılır. Günlük beslenmelerini "küçük porsiyonlarda, sık sık" şeklinde özetleyebiliriz. Kahvaltıda espressolarının yanında bir parça hamur işi yemeyi (genellikle brioche denen özel hamur işleri) seven İtalyanlar öğle yemeklerine ana öğün gözüyle bakıyorlar. Ördörü tabağıyla başlayıp ardından çorba/pirinç veya makarna, yanında mevsim sebzelerinden yiyorlar ve tatlı olarak da hafif tatlılar tercih ediyorlar. Porsiyonları bize kıyasla oldukça küçük. Pasta adı verilen makarnaları oldukça hafif ve genelde fesleğenli veya etli oluyor. Beslenmelerinin çeşitliliği ve zenginliği sayesinde en sağlıklı ülkelerden biri İtalya'dır.

## İSPANYA

Akdeniz mutfağının en güzel alışkanlığı biraz yavaşlayıp hayattan ve beraber yemek yemekten keyif almalarıdır. Bunu en iyi yapan ülkelerden biri olan İspanya'yı ve onların meşhur gün ortası uykuları olan "siesta"yı unutmamak gerek. İspanyol yemek kültürü Akdeniz diyetini en iyi yansıtanlardan biridir. Onlar da tıpkı İtalyanlar gibi sık ve az yemeyi tercih ediyorlar. Hafif bir kahvaltıyla güne başlar, saat 11 gibi ikinci bir kahvaltı, saat 13.00 civarı 'tapas' denen küçük meze ve kanepeler, saat 2-3 arası öğle yemeği; akşamüstü çay ve bisküvi sonra tekrar tapas ve geç saatlerde bol sohbetli uzun akşam yemekleri yerler. Büyük bir yüzölçümüne sahip olan İspanya'nın bölgelere göre yemekleri aynı Türkiye'de olduğu gibi farklılaşır. Fakat ortak olarak, dünyaca bilinen 'paella' adı verilen deniz ürünleri veya kırmızı etle pişirilebilen bir pirinç yemekleri, 'gazpacho' adı verilen soğuk çorbaları vardır. İspanyol mutfağı daha pek çok renkli ve çeşitli lezzetler barındırır.

## MISIR

Mısırlıların temel yiyecek ve içeceği ekmek ve biradır, yetiştirdikleri en temel ürün ise buğday ve arpanın ürünüdür. Eski Mısırlılar mayalı ekmeği icat etmişler, hatta yakın dönemde keşfedilen mezarlarda 4000 yıl önce yapılan ekmek parçaları bulunmuştur. Mısır'ın coğrafi konumuna bağlı olarak şehirlerinde farklı yemek kültürleri hakimdir. Nil Nehri'nin kıyı şeridindeki yerleşkelerde daha çok balık ve deniz ürünleri yenirken, ülkenin orta kısmı olan çölde daha çok kuzu, koyun ve bakliyat tüketilmektedir. Mısırlılar kahvaltıda ekmek, tereyağ, reçel, bal ve değişik peynirler yanında da süt veya çay içerler. Bazı bölgelerde kahvaltıda kaynamış yumurta, bazılarında ise Tameya adında bakla ve undan yapılmış bir çeşit sebze köftesi yenir. Bu köfte kızartılarak tüketilir, sonra üzerine susam serpilir. Öğle yemeklerinde ise kışın çorba, tavuk veya kuzu eti, salata veya sebze, makarna veya pilaudan



## FRANSA

Fransa obezitenin en az yükseldiği ülkelerden biridir. Yemekle aralarında güzel ve dengeli bir ilişki kuran Fransızlar, her şeyi kararında tüketirler. Çok küçük yaştan itibaren çocuklar birçok yemeği yer ve farklı tatlarla beslenirler. Yemek kültürü kısaca “yemekten keyif al!” sloganı ile tanımlanabilir. Fransa’da yiyeceğin, yemek yemenin ve pişirmenin verdiği zevk, sanat olarak kabul ediliyor. Kahvaltı, öğle yemeği ve akşam yemeği olmak üzere üç ana öğün kabul ediliyor. Ara öğün alışkanlıkları yok; çünkü acıkmanın, yemekten alınan keyfi artırdığını düşünüyorlar. Kahvaltıda kruvasan, krep gibi hamur işleri; taze ekmekler ile tereyağı ve çikolata ile kahve tüketiyorlar. Öğle ve akşam yemeklerinde ise aperatifleri, sonra çorba, salata, sebze, et ya da balık ile yapılmış özel soslu ana yemeğin ardından peynir tabağı ile tatlıyı tüketiyorlar. Tatlı, akşam yemeğinin en hafif bölümü ve yemeklerden sonra az miktarda alkollü bir içkinin hazmı kolaylaştırdığına inanıyorlar. Peynir, şarap, tatlı ve hamur işleri kadar et çeşitliliği de fazla olan Fransız mutfağında kırmızı ve beyaz et, balık ve av etlerinin yanı sıra kurbağa, salyangoz ve at eti tüketimi de yaygındır. En ünlü yiyecekleri arasında kruvasan, Creme Caramel, Chateau Briand, Beef Bourguignon, Macaroon, Croqu-

## GÜNEY AFRIKA

Afrika dediğimizde genelde açlıkla boğuşan bir ülke zihnimizde canlanır, halbuki konu Afrika kıtasının en zengin 8. ülkesi olan Güney Afrika olunca tablo değişiyor. Nelson Mandela’nın “gökkuşağı milleti” olarak tanımladığı Güney Afrika uzun yıllar Hollanda ve İngiltere gibi Avrupalı ülkelerin sömürgesi altında kalması sebebiyle mutfağı da Avrupa mutfağından esinlenmiştir. Bununla birlikte köle ticaretiyle Endonezya, Malezya, Hindistan ve Pakistan’dan gelen insanların yemek kültürünü taşıması sebebiyle Asya mutfağından esintiler bulmak da mümkündür. Kısaca Güney Afrika mutfağı, Avrupa, Asya ve Afrika mutfağından harmonize olmuştur. Günümüzde Güney Afrika mutfağı genellikle kırmızı et (ızgara, barbekü veya kızarmış), patates, pilau, sebzeler ve tereyağı ve şekerden oluşmaktadır. Tatlıları da çok meşhurdur, mesela Malva puding Hollandalılar tarafından ülkeye getirilen bir tatlıdır, kayısı marmelatıyla pişirilen bir ıslak kekin sıcak kremayla buluşması ile lezziz bir tatlı ortaya çıkmıştır.

Biltong (kuru et) Afrikalı kabilelerin buzdolabının icadından önce eti tuzlama yöntemi ile muhafazası ile ortaya çıkmış geleneksel bir lezzet. Biltong’un lezzetli olması için etin yağsız olması gerekiyor ve bu nedenle de inek eti yerine antilop etinden üretiliyor. Yüksek protein ve az yağ içeriği ile Biltong sporcu atıştırmalığı olarak da tercih edilmektedir. Afrika’nın vahşi doğasından mutfağını da etkilenmiştir, kırmızı etin yanı sıra timsah, deve kuşu ve zebra etlerini Güney Afrika mutfağında rastlayabilirsiniz



## FAS

Fas mutfağı şekerle tuzun karıştırıldığı nadir mutfaklardandır. Genelde ete, balığa ve sebzeye dayanır. Tavada, ızgarada, fırında ve tencerede değişik tekniklerle balık ve deniz ürünleri ile kuskus yapılır. Balıklı kuskus yalnızca Fas'a özeldir.

Taze ve kuru meyveler büyük bir özenle kullanılır. Kara erikli tavuk veya kuru üzümlü kuskus Fas'ın en lezzetli yemeklerindendir. Kuzu etli, tavuk etli, sebzeli ve kuru üzüm ve tarçınla yapılan tatlı kuskus da özeldir. Bahsettiğimiz kuskus bizim ülkemizde bilinen yuvarlak makardan farklıdır, kuskusun ana malzemesi irmiktir. Fas'ta kahvaltılarda, genel olarak tereyağı, ekmek, reçel ve bal yerler. İçecek olarak çay, kahve veya sütlü kahve eşlik eder. En önemli yemekleri ise öğle yemeğidir ve bu öğünü eulerinde yemeği tercih ederler. Giriş, ana yemek ve tatlıdan oluşur. Giriş yemeği çorba veya çeşitli salata ve mezelerdir. Ana yemek beyaz veya kırmızı et ve sebzeden oluşur. Tatlılar genelde badem ezmesi veya cevizle yapılan tatlılardır. Meyve de her yemekten sonra mutlaka tüketilir.

Akşam öğününde genellikle nohut, mercimek veya bakladan yapılan çorbalar içilir. Arkasından da kuskus veya krep, börek gibi hamur işi yenir. Fas'ın "Moroccan Mint Tea" olarak isimlendirdiğimiz nane, yeşil çay, şeker ve kaynamış sudan oluşan çayı ünlüdür.

## TAYLAND

Dünyanın en meşhur dördüncü mutfağı thai mutfağıdır. Son yıllarda Tayland dünyayı kasıp kavuran beslenme türlerinden birine ev sahipliği yapıyor. Yenilebilir böcek ! Kuzey Doğu Tayland'da yaklaşık 20.000 böcek üreticisinin olduğu tahmin ediliyor. Son dönemde Tayland'da büyük bir sektör haline dönüşen böcek çiftlikleri yılda yaklaşık 7,5 ton yenilebilir böcek üretiyor. Böcekler protein oranı yüksek besinlerdir. Buharda yemeği tercih ederler, kırmızı biberli pilavı da fazlasıyla tüketilmektedir.

Tayland tropikal iklime sahip olduğu için çok fazla meyve sebze tüketiyorlar ve tabii ki deniz ürünlerinin bin bir türüsüyle besleniyorlar bunun yanında dünyaya pirinç ihracatı yapıyorlar.

Su içen gibi Hindistan cevizi suyu içiyorlar Enerji protein malnütrisyonu görülüyor daha çok bulaşıcı hastalıklar görülüyor.

# SUPERFOOD NE KADAR SÜPER?

*Sağlıklı beslenmenin giderek popülerleştiği günümüzde her gün yeni bir gıda, yeni bir akım duyuyoruz. Bunlardan sonuncusu: Superfood.*

## NEDEN SÜPER?

Kalori miktarının düşük; zengin vitamin, mineral ve antioksidan kapasitesine sahip olan besinlere “su-per-food” denir. Bu kategoriye giren besinlerin, ücüttaki birçok fonksiyona olumlu etki sağlaması gerekmektedir. İçeriğindeki antioksidan ve flavonoidlerle koroner kalp hastalığında, kanserde, bağışıklık sisteminin düzenlenmesinde, kolesterolün düşürülmesinde ve ücudu detoksifiye etmede yararlı etkile-rinin bilinmesiyle çoğu besin diğer besinlerden ayrılarak superfood tanımını almıştır.



HASİBE BAŞ / hasibe.bas98@gmail.com

## PEKİ HANGİ BESİNLER SUPERFOOD?

### 1. KIRMIZI MEYVELER

Bu kategoride çilek, dut, ahududu, yaban mersini, kıvılcık gibi meyveleri sayabiliriz. Yüksek antioksidan kapasitesi, kanser ve inmeye karşı korunmada, bağışıklık sisteminin güçlendirilmesinde etki sağlar. Ayrıca siyah ahudududa antioksidan kapasitesinin diğer meyvelere oranla üç kat daha fazla olduğu yapılan çalışmalar ile bulunmuştur. Yaban mersini yüksek polifenol içeriği ile kanserden koruyucu, kalp hastalıkları riskini ve iltihaplanmayı azaltıcı olumlu sağlık etkilerine sahiptir.

### 2. SEBZELER

Bu gruba brokoli, soya fasulyesi, yeşil yapraklı sebzeler girmektedir. Brokoliyi birçokumuz sevmiyo-ruz ama içeriğindeki antioksidan maddelerle kanserden koruyucu etkisinin olduğunu, prostat kanseri-nin önlenmesinde rol aldığı bilinen sülforafanı içerdiğini öğrendikten sonra brokoliyi sevenler kulübüne yeni üyelerin katılacağından eminim. Soya fasulyesinin, akciğer fonksiyonlarını iyileştirdiği, kolesterolü düşürücü etkisi olduğu bazı klinik çalışmalarla desteklenmiştir.

### 3. YAĞLI TOHURLAR

Ceviz ve badem omega 3 yağ asidinden, lif açısından zengindir. Böylece antioksidan kaynağı olup, bağırsak mikrobiyotasında yararlı bakteri sayısını ve çeşitliliğini artırır. Ayrıca cevizin beyin ve sinir sistemi gelişimine etkisi herkes tarafından bilinen bir gerçektir. Badem E vitamini, lif, sağlıklı yağ asit-leri içerir. Böylece kalp ve damar hastalıklarının önlenmesinde yardımcı olur.



#### 4. KİNOA

Ülkemizde tarımına yeni başlanan bir bitki olmakla birlikte kısa zamanda salatalarımızı süsleyen bir besin olmuştur. Yüksek besin değerine sahip olup, diğer tahıl gruplarına göre daha kaliteli proteinleri içerir. Doymamış yağ asitleri ve esansiyel aminoasitlerden zengindir. Diyet lifi kaynağıdır, gluten içermez bu sebeple çölyak hastaları için önemli bir besin kaynağıdır.

#### 5. CHIA TOHUMU

Chialı puding, chialı salata, chialı tatlı... Diyet listelerine yeni giren ve kolay kolay çıkacak gibi gözük-meyen bir besin chia tohumu. Omega-3 yağ asitleri, kalsiyum, vitaminler, mineraller ve antioksidanlar-dan zengindir. Yüksek oranda lif içerip, protein değeri de yüksektir.

#### 6. AVOKADO

"Avokado nasıl soyulur?" İlk kez avokado salatasını denediğimizde şüphesiz birçoğumuz bu soruyu internete sorduk ve karşımıza pek çok alanda bize fayda sağlayan bir meyveyi gördük. Bazı araştırma-cılar meyve mi yağ mı diye tartışıyor olsa da, bu yazıda meyve olarak ele alacağız. İçeriğindeki yağ asitleri kardiyovasküler ve metabolik hastalıklardan koruyucu etkiye sahiptir. Amerika Kalp Derneğinin 2015 yılında yaptığı bir araştırmada avokado ve az yağlı diyet karşılaştırıldığında, avokado içeren diyeti uygulayan katılımcılarda daha düşük seviyelerde kötü kolesterol seviyeleri bulunmuştur.

#### 7. HİNDİSTAN CEVİZİ YAĞI

Buzdolabında katı, oda sıcaklığında sıvı olan doymuş yağ kategorisindeki hindistan cevizi yağı, fit tariflerde başköşeyi kapıyor. Oksidatif stresle başa çıkmada yardımcı olabileceği düşünülen bu ürün, bir araştırmaya göre egzersiz yapan bireylerde kullanıldığında kan basıncını da düzenleyici etki sağlamış. Hipertansiyonda etkili olabileceği düşünülse de başka araştırmalara ihtiyaç var.

#### 8. BAZI DİĞER BESİNLER

Yulaf, keten tohumu, somon ve kefir, superfood kategorisinde yer alan diğer besinlerden. Yulaf kolesterolü, özellikle LDL kolesterolü düşürmede yardımcıdır. Keten tohumu, omega-3 yağ asidinden zengin olup iyi bir protein, lif ve antioksidan kaynağıdır. Somon, omega-3 yağ asidinden zengindir. Kefir, bağırsak mikrobiyotasının düzenlenmesinde yoğurttan daha fazla işleve sahiptir. Ayrıca iyi bir kalsiyum kaynağıdır.

“

## SUPERFOOD

medyatik besinlere verilem başlık

”



#### AMA...

Superfood olarak adlandırılan bu besinler tek başına tüketildiklerinde bunca yararı sağlamazlar. Bu yüzden "superfood" diye bir şey yoktur desek yanılmış olmayız. Tabaklarımızın rengârenk olması, her besinden yeterli ve dengeli miktarda içermesi, bu besinlerde bulunan vitamin, mineral, antioksidan maddelerden daha fazla yararlanmamızı sağlar.

#### "SUPERFOOD OLMAZSA BU ETKİLERDEN MAHRUM KALIRIM!"

Popülerleşen her ürünün fiyatının artması, sahtelerinin ortaya çıkması kaçınılmaz bir gerçek. Fiyatın pahalı olması veya her yerde bu besinleri bulamamak, diğer besinlerin tüketiminde aynı etkiye ulaşamayacağımız anlamına gelmez. Medya kurbanı olan çoğu besinin, ki bunlara avokado, kinoa, chia tohumu, hindistan cevizi yağı örnek verilebilir, superfood kategorisinde olması bir tesadüf değil aksine medyatik besinlere verilen başlık olarak düşünebiliriz. Burada önemli olan yeterli ve dengeli beslenme ile her besinin etkisini süperleştirmektir.

# YEDİM DOY PİŞMAN OLDUM

Berre İNCEKARA / berreincekara@hotmail.com

Yemek yedikten hemen sonra insanların çoğu ikiye ayrılır. Yediği için kendini iyi hissedip gününe çok daha mutlu devam edenler ve pişmanlık duygusu ağır bastığı için mutsuz olanlar... "Ah ben çok mutlu oluyorum." diye geçirebilirsiniz içinizden. Fakat tam tersi olarak, ikiye ayrılan diğer gruba geçebilir ve her yemekten sonra "Keşke yemeseydim." diye düşünüp pişman oluyor da olabilirsiniz. Şimdi kendinizin hangi tarafta olduğunu düşünmeyi bırakmaya çalışın çünkü birazdan bu durumun çok daha farklı yönleri olduğuyla yüzleşeceksiniz. Sabah hızlıca atıştırılan bir poğaçaya, masum olduğuna inandığınız bir dilim pizza, arkadaşlarınızla birlikte keyifle yediğiniz bir büyük hamburger yanında patates, akşam tatlı isteğinizi bastırmaya çalıştığınız kocaman bir kalıp çikolata, belki bir mandalina, annenizin özenle hazırladığı sofrada tükettiğiniz sebze ve yoğurt ya da deniz kenarında tercih ettiğiniz güzel bir balık... Bunların iç hesaplaşmalarınız dışında duygusal durumunuza etki edebilecek güçte olduğunu düşündünüz mü hiç? Ben cevaplayayım, EUET EDEBİLİR.

Üçüncümüzde gerçekleşen çoğu mekanizmanın tükettiğimiz besinler sayesinde devam ettiğini biliyoruz. Yediğiniz yiyecekler beyninizin kimyasal bileşimini etkileyebilir çünkü gıdalardaki besin öğeleri nörotransmitterlerin üretilmesine öncülük eder. Nörotransmitterler, sinir sistemi içindeki kimyasal ileti-şimin temel birimleridir. Üçüncümüze ne yapması gerektiğini söyleyen ve nasıl hissettiklerini anlatan habercilerdir. İşte yediklerinizin duygularınıza etkisi tam da bu noktada başlıyor. Mutluluk mekanizmasında başı çeken serotonin beynin; muz, ananas, erik, fındık, süt, hindi, ıspanak ve yumurta gibi besinlerde bulunan triptofandan ürettiği bir nörotransmitterdir. Fakat triptofanın işi çok kolay değil, ruh halinizi iyileştirebilecek hormonu üretebilmesi için rekabet dolu bir yoldan geçerek beyne ulaşması gerekiyor. Örneğin proteinden zengin bir yemek daha büyük diğer nötral amino asitlerin oranının artmasına katkıda bulunuyor ve bu durumda triptofan rekabetin

gerisinde kalıyor. Galip gelen diğer amino asitler öne geçerek triptofanın beyne girişini azaltıyor, dolayısıyla serotonin sentezi de azalmış oluyor. Sanki bu yüzden biraz modumuz düştü.

Şöyle ki, yüksek bir oranla kendini kötü hisseden çoğu insan proteine saldırmıyor. Düşünün, çok mutsuz bir günümüzde önümüze aldığımız bir menüde "ızgara tavuk" kısmını hızlıca geçip soslu makarnalara, pizzalara bakarken bulmuyor muyuz genelde kendimizi? Ya da belki koşa koşa atıştırmalık dolabımızdan bize iyi geleceğine inandığımız çikolatayı alıyoruz, belki biraz jelibon ya da mis gibi kurabiyeler... Siz farkında olmasanız da vücudunuz bu mutluluk mekanizmasının gayet farkında. Çünkü karbonhidratı yüksek bir yemek yediğimizde insülin sekresyonu artıyor. İnsülin az önce yarışı kazanan diğer amino asitlerin vücut hücrelerine taşınmasını kolaylaştırarak triptofanın rekabetini azaltıyor.

*Yediğiniz yiyecekler beyninizin kimyasal bileşimini etkileyebilir.*





Bu yüzden “comfort food(rahat yiyecekler)” terimi karşımıza çıkıyor. Karbonhidratı yüksek dondurma, kurabiye, çikolata gibi yiyecekler triptofanın beyne doğru düz bir atış yapmasına ve serotonini artır-masına yardımcı olarak anlık mutluluk veya “rahatlık” etkisi yaratıyor. Fakat şunu atlamamalıyız ki, bu yiyecekler sadece rekabeti azaltacak fazla karbonhidrat hilesiyle öne geçerek ruh halini geçici olarak iyileştiriyor. Yani stres anında bizi sakinleştirecek besinlere sarılıyoruz evet, o an kendimizi daha da iyi hissediyoruz ama bunun bir kısır döngüye yol açabileceği, karbonhidrat değeri yüksek besinlerin kan şekerinde adrenalin ya da genellikle “stres hormonu” olarak adlandırılan epinefrinde dalgalanmaların eşlik ettiği düşüş veya yükselişlere neden olabileceği unutulmamalıdır. Buna göre, yüksek oranlarda rafine karbonhidrat ve şeker tüketimi stres yanıtını kötüleştirebilir. Kısacası kaş yaparken göz çıkarmayalım.

İşte yaşanan sorunlar, okul, sınavlar, hava durumları, güneşin ve ayın hareketleri, retolar, aşk hayatı, ailesel sorunlar, tribinden geçilmeyen arkadaşlar derken modumuzun her an yüksek kalması asla mümkün olmuyor. Depresif bozukluklar ve sinir hastalıkları hayatın birçok alanında yaşam kalitesini oldukça düşürecek boyutta. Bu yüzden artan antidepresan takviyelerine bağlı olarak diyetin mental fonksiyonları iyileştirmek için kullanılması yeni bir yaklaşım haline geldi. Bunun üzerine yapılan çalışmalarda düzenli meyvesebze tüketen insanların ruh hallerinin önemli farklarla yüksek olduğu gözlemlendi.Üçüde diyetle yeterli miktarda omega-3 alımına, yeterli D vitamini sentezine bağlı olarak da ruh sağlığımızı iyileştirecek adımlar atabilmemiz olağan.Aslında bütün araştırmaların,deneylerin sonucu hep aynı noktaya çıkıyor.Yeterli ve dengeli beslenmenin gücü.Biz güzel beslendikçe, vücut sentezler için gerek duyduğu bütün öğelere sahip oluyor.Gerekli yakıt depolarını dolduruyor ve bize çok daha yüksek bir yaşam kalitesi sunuyor.Ama ne yazık ki, vücudumuz her şeyi bize göre adapte ederken biz ona bakmak konusunda aynı özveriye sahip değiliz. Anlık mutlulukların peşinden gidiyor, küçük bir kaçamak uğruna bir sürü emeği çöpe atıyor, iki basamak merdiven çıkıp hareket etmek yerine asansör beklemeyi tercih ediyor, hep kötü seçenekleri cazip buluyoruz. Değişim mümkün. Buna yapabilmeye bir yerden başlamamız gerekiyor sadece. Daha sağlıklı, daha zinde, daha mutlu bir hayat için...



# DR.ERKAN YARDIMCI'NIN GÖZÜNDEN BARIATRİK CERRAHİ

Mısra TAŞKIRAN / misrataskiran@hotmail.com

*Son yıllarda kilo problemi yaşayan birçok insanın en az bir kez gözden geçirdiği bariatrik cerrahi operasyonlarının bütün yönlerini Dr. Öğr. Üyesi Erkan Yardımci'yle birlikte ele aldık. Buyrun okuyalım.*

## Dr. Erkan Yardımci sizi tanıyabilir miyiz?

2014 yılında Bezmialem Vakıf Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde uzmanlık eğitimimi tamamladım ve Genel Cerrahi Uzmanı olarak görevime başladım. 2015-2016 yılları arasında devlet hizmet yükümlülüğümü İstanbul Arnavutköy Devlet Hastanesi'nde gerçekleştirdikten sonra 2017 yılında Beykent Üniversitesi Tıp Fakültesi Genel Cerrahi Anabilim Dalı'nda Dr. Öğr. Üyesi ve aynı zamanda kurucu öğretim üyesi olarak çalışmalarına devam ettim. 2017-2018 yılları arasında Beykent Üniversitesi Tıp Fakültesi Genel Cerrahi Anabilim Dalı Bölüm Başkanlığı yaptım. 2018 yılından itibaren Bezmialem Vakıf Üniversitesi Tıp Fakültesi Genel Cerrahi Anabilim Dalında Obezite ve Metabolik Cerrahi bölümünde Dr. Öğretim Üyesi olarak çalışmalarına devam etmekteyim.

Yaklaşık 10 yıldır Obezite Metabolik Cerrahi ile ilgileniyorum. Bu ilginin başlamasında ve bu günlere gelmemde beraber çalıştığım Prof. Dr. Halil Coşkun hocamın çok katkısı olmuştur. Uzmanlık eğitimimi tamamladıktan sonra Harvard Medical School Obezite & Metabolik Cerrahi ve Minimal İnvasiv Cerrahi İleri düzey laparoskopik cerrahi ile ilgili çalışmalarda bulundum.

## Bariatrik Cerrahi'den kısaca bahseder misiniz?

Bariatrik cerrahi 1950'li yıllardan itibaren tüm dünyada uygulanan bir cerrahidir. Günümüzde ameliyat sayıları çok ciddi oranda arttı, bunun en büyük sebebi obezite insidansının günden güne artmasıdır. İlerleyen yıllarda bariatrik cerrahi sonrası uzun dönem takiplerin sonuç-

Deniz HAZAR / deniz\_hazar@yahoo.com

larında obezite ile ilişkili diyabet, hipertansiyon, yüksek kolesterol, uyku apne sendromu gibi birçok yandaş hastalık üzerindeki olumlu etkilerin görülmesiyle 1980'li yıllarda Metabolik Cerrahi kavramı doğmuştur. Bu yılları takiben Obezite ve Metabolik Cerrahi adı altında daha geniş hasta gruplarını içeren ameliyatlara başlandı. 1950'li yıllardan günümüze geldiğimizde ameliyat çeşitlerinde bir takım değişiklikler oldu. Şu an günümüzde obezite için en sık uygulanan ameliyat yöntemleri Sleeve Gastrektomi (tüp mide) ve Gastrik Bypass ameliyatlardır.

Ayrıca Intragastrik Balon (mide balonu) uygulaması bir diğer tedavi yöntemi olup uygun hasta gruplarında uygulanabilmektedir.

Bunların dışında ayarlanabilir Mide Bandı (Mide Kelepçesi), Biliopankreatik Diversiyon ve Duedonal Switch ameliyatlara daha az oranlarda uygulanabilmektedir. Bir dönemin popüler ameliyatı olan mide band uygulaması, uzun dönem sonuçlarında bazı olumsuz sonuçlarının görülmesi üzerine artık ülkemizde uygulanmamaktadır.

## Size başvuran hastaların hepsi bariatrik cerrahiye uygun obezite seviyesinde oluyor mu?

Obezite tedavisinde cerrahi yöntem son tercih edilmesi gereken tedavi yöntemidir. Cerrahi öncesinde hastanın diyet, egzersiz programı, endokrin hastalıkları tarafından takipler, çeşitli medikal ilaçlar vb. birçok tedaviden fayda sağlanamadığı durumlarda obezite cerrahisi en etkili ve kalıcı tedavi yöntemi olarak düşünülmelidir.

"Bize gelen hastaların hiçbiri 'biraz fazla kilom var, obezim, beni hemen ameliyat edin' diye gelmiyor aslında bu hasta grubu 5-10 yıl boyunca çeşitli merkezlerde tedavi alıp başarısız olduktan sonra bize başvuruyorlar"



UKI 30-35 kg/m<sup>2</sup> arasında olan, diyet, egzersiz ve çeşitli tedavilere rağmen kilo kaybı sağlayamayan hastalarda mide balonu uygulamasını öneriyoruz. Balon uygulaması hastaneye yatış gerektirmeyen, endoskopik olarak uygulanan bir yöntemdir. Balon uygulaması sonrası 6 ay boyunca balon mide içerisinde kalır ve 6. aydan sonra yine endoskopik olarak çıkarılması gerekir. Sonuç olarak sliksondan yapılmış yabancı bir madde olduğu için 6 aydan daha fazla mide içerisinde kalması uygun değildir. Bu hasta grubunun kaybetmesi gereken çok yüksek kilo değerleri olmadığı için mide balonu yöntemi oldukça etkilidir.

“Obezite tedavisinde şu an dünyada en etkili ve kalıcı tedavi yöntemi Obezite Cerrahisi.”

### Ameliyat öncesinde hastalara hangi tetkikler yapılıyor?

Öncelikle geniş kan tahlilleri isteniyor, bunların içinde vitamin, mineral değerleri gibi birçok parametre kontrol ediliyor çünkü ameliyatlardan sonra vitamin, mineral eksiklikleri görülebilmektedir. Eksik olan değerleri mutlaka ameliyat öncesinde takviyelerle düzeltiyoruz. Bunun haricinde mutlaka endoskopi istiyoruz. Özellikle yemek borusu, mide ve ince bağırsağı ameliyat öncesinde değerlendirmemiz gerekiyor. Tetkikler sonucu ameliyata engel bir durum yoksa endokrin, psikiyatri ve anestezi uzmanları tarafından hastalarımızın değerlendirilmesini istiyoruz.

Hastalarımızın yandaş hastalıkları var ise örneğin kalp-damar hastalığı, akciğer hastalığı gibi kardiyoloji, göğüs hastalıkları konsültasyonu isteyerek ameliyat öncesinde ilgili bölümlerin görüşlerini de alıyoruz. Tüm bu değerlendirmeler sonrasında ameliyat planlamasını yapıyoruz.

### Hasta cerrahi operasyona nasıl hazırlanıyor?

Tüm hastalarımız ameliyat öncesinde beslenme uzmanlarımız tarafından değerlendiriliyor. Özellikle süper morbid obezlerde (UKI 50 kg/m<sup>2</sup>'nin üzerindeki grup) ameliyattan 5-7 gün öncesinde karaciğer koruyucu diyet başlıyoruz.

Ameliyat öncesindeki diyet uyumu ameliyat sonrasındaki diyet uyumu için de bize yol gösterici oluyor. Hasta ameliyat öncesi düzenlenen diyet ne kadar uyumlu ise ameliyat sonrasındaki süreçte de o kadar uyumlu oluyor ve ameliyat başarısı artıyor.

Bu ameliyatların hiçbiri sihirli bir değnek değil, çok etkili araçlar ve bu araçları çok iyi kullanmamız gerekiyor. Bu nedenle deneyimli bir ekip ile beraber takip ve iyi iletişim çok önemlidir. Deneyimli bir diyetisyen ile çalışmak bizim için olmazsa olmazımız.

### Tetkikler sonrasında hastaların hangi özelliklerine göre cerrahi yöntem planlanıyor?

Şu an dünyada en çok uygulanan yöntem sleeve gastrektomi (tüp mide) ameliyatıdır.

Dünyada uygulama oranı %60 civarında ve ülkemizde bu oran %90'larda. İkinci sırada mide bypass ameliyatları geliyor. Bypass ameliyatlarının uygulanma oranı ise tüm dünyada yaklaşık %30 civarındadır.

Ameliyatları iki gruba ayırıyoruz;

- Restriktif (kısıtlayıcı) ameliyatlar: Sleeve gastrektomi tüp mide (en sık)
- Malabsorbtif (emilim kusuru) ve restriktif ameliyatlar: Roux-en-Y gastrik bypass (en sık).

Emilim kusuru olan ameliyatlarda diyabet üzerine olan etki biraz daha fazladır.

Bu nedenle özellikle ağır diyabeti olan, yüksek doz insülin kullanan hastalarda bypass ameliyatı tercih edilebilir.



Sadece kilo problem olan, ek hastalığı olmayan hastalarda tüp mide ameliyatı oldukça etkilidir. Ameliyat yöntemleri arasında kilo kaybı oranları birbirine yakındır. Bizim için önemli olan uzun dönemde kilo kayıplarını korumak ve ek hastalıklarındaki iyileşmeyi maksimuma çıkartmaktır. Tüp mide ameliyatının özellikle diyabet üzerindeki etkinliği %65-70 iken bypass da bu etkinlik %80-85 arasındadır.

## Bariatrik cerrahide karşılaşılan komplikasyonlar nelerdir?

İyi bir ekiple, deneyimli cerrahlarla yapılan bariatrik cerrahi operasyonlarında komplikasyonların görülme oranları oldukça düşüktür. Bariatrik cerrahi şu anda çok popüler bir konu olduğu için, oluşabilecek her komplikasyon haber oluyor. Yine de bu ameliyatlara özgü bazı komplikasyonlar mevcut, bunlardan en önemlisi 'sızıntı' olarak bilinen kaçak. Ancak kaçak görülme oranı %0.5 civarındadır. Doğru tedavi ve deneyimli bir ekip ile bu komplikasyonların önüne geçmek veya komplikasyonları tedavi etmek mümkündür. Bu ameliyatlardan sonra oluşan komplikasyonların önüne geçme durumu, ekibin deneyimine ve ameliyatın yapıldığı merkezin ne kadar kapsamlı olduğu ile ilişkilidir.

## Post-op hastalar ne kadar sıklıkla ve ne kadar süre ile takip ediliyorlar?

Ameliyatını yaptığımız ve başarılı bir şekilde taburcu ettiğimiz hastaları genelde ameliyattan sonraki hafta erken dönem kontrolünde değerlendiriyoruz. Hastanın diğer kontrollerini ise ilk yıl için üç ayda bir, ikinci yıldan sonra ise altı ayda bir olacak şekilde planlıyoruz. Her kontrolde kan tahlillerini, beslenme ile ilgili problemleri olup olmadığını değerlendirip eğitimler veriyoruz. Ancak bazı hastalar zayıflayıp normal vücut kitle indeksine ulaştıktan sonra kontrollerine gelmeyebiliyor.

## Hastalar çok hızlı kilo verdikleri ve az beslendikleri için nasıl sorunlarla karşılaşıyorsunuz?

Bu operasyondan sonra vitamin ve mineral eksiklikleri gelişebilir. Bu nedenle düzenli kontroller oldukça önemli. Hastalara vitamin ve mineral takviyeleri düzenlenerek bu problemlerin önüne rahatlıkla geçilebilir. Ancak kontrollere gelmeyen ve takipsiz hastalarda ciddi vitamin ve mineral eksikliği ve bunlara bağlı ek problemler görülebilir.

Hastalarımız her ne kadar kilo verdikleri için mutlu olsalar da, ellerinden onları mutlu eden bir alışkanlığı aldığımız için mutsuz da olabiliyorlar. Sonuçta yemek yemek, hepimiz için mutluluk veren bir şey. Bazı hastalarımız, ellerinden alınan yemek yeme alışkanlığını başka bir alışkanlıkla değiştirme eğiliminde olabiliyorlar. Bunlar kimi zaman sağlıklı bir aktivite (düzenli egzersiz ve spor yapmak gibi) kimi zaman alkol, sigara kullanımını arttırmak gibi kötü alışkanlıklara kayma şeklinde olabiliyor. Bu noktada yine düzenli bir şekilde kontrollere gelmenin ve ihtiyaç halinde ekip içindeki deneyimli bir psikiyatri uzmanı veya psikoloğun desteğiyle çözümlenebiliyor. Sağlıklı aktivitelere kayma görülen hastalarımız bizim en başarılı sonuçlar aldığımız grubu oluşturuyor.

## Sizce, bariatrik cerrahinin kısa zamanda başarısının ve bu kadar tercih edilmesinin sebepleri nelerdir?

En önemli sebebi kilo kaybı ve obezite ile ilişkili ek hastalıklar üzerinde çok etkili olmasıdır. Düşük komplikasyon oranlarıyla beraber kısa zamanda başarılı sonuçlar elde edilmesi nedeniyle bariatrik cerrahi çok fazla tercih edilmektedir.

Ülkemizde ameliyat sayıları son beş yıl içerisinde giderek arttı. Dünya geneline baktığımızda da durum benzer. Şu anda bu ameliyatların en fazla yapıldığı ülke ABD'dir. Ayrıca Avrupa'nın birçok ülkesinde de ameliyat sayıları giderek artmaktadır.





## Bariatrik cerrahide sizce diyetisyenin rolü ve önemi nedir ?

Bariatrik cerrahi alanında çalışan bir diyetisyen bizim ekibimizin olmazsa olmazı diyebilirim. “Hastaların operasyon sonrasında kalıcı bir şekilde kilo kaybetmeleri ve beslenme düzenlerini doğru yönde değiştire-bilmeleri için mutlaka diyetisyen desteği almamız gerekiyor.”

Hastalarımızın büyük bir çoğunluğunda diyetisyene karşı negatif bir bakış açısı görmüyoruz. Zaten yapılan operasyonlar beslenme uzmanlarının da işini kolaylaştırıyor. Mide uolum olarak küçüldüğü, açlık hormonu düzeyi azaldığı için hasta fazla miktarda yiyecek tüketmiyor. Bu etki ile diyetisyen ve hasta arasında ciddi bir sorunla karşılaşmadan düzenli bir şekilde takipler ve kilo kaybı sağlanıyor.,

## Bariatrik cerrahi alanında çalışmak isteyen diyetisyenlere önerileriniz nelerdir ?

Günümüzde çok fazla üniversitede beslenme ve diyetetik bölümü var ve bu bölümlerden her yıl yüzlerce diyetisyen mezun oluyor. Her alanda olduğu gibi bu alanda da diyetisyenler spesifiklaşıyorlar.

Bariatrik cerrahi diyetisyenler için spesifik bir alan, tabi ki bu alanda da kendilerini geliştirmeleri çok önemli. Bu alanda çalışmayı diyetisyenlere öneriyorum, çünkü ameliyat sayıları her geçen yıl artış gösteriyor. Türkiye şu an Avrupa ülkeleri içinde en obez ülke konumunda. Türkiye’de şu an sadece üç kişiden birisi normal kiloya sahip ve dünya genelinde de aynı şekilde bir gidişat olduğunu söylemek mümkün. Bu konu ile ilgili halkı bilinçlendirmek çok büyük önem taşıyor. Sosyal medyanın hayatımıza girmesi, yiyeceklere rahat bir şekilde ulaşılabilmesi, hareketsiz bir yaşam gibi birçok sebepten dolayı obezitenin önüne geçilmesi zorlaşıyor. Obezitenin artması, yapılan ameliyat sayılarının her geçen yıl artış göstermesi bu alandaki diyetisyen ihtiyacının artmasına neden olacaktır ve diyetisyenlerin bu alana yönelmek için çeşitli çalışmalarda bulunmalarının uygun olacağını düşünüyorum.

“Beslenme uzmanları için uyum çok önemli bir kriter. Bu yüzden her diyetisyen adayının iletişim yeteneği çok güçlü olmalıdır.

Bilgi ve deneyiminin yanı sıra hem hastalarla hem de ekip arkadaşları ile iyi bir iletişim içinde olmaları gelecekleri adına büyük önem taşıyor.



# OLMAZSA OLMAZ; OMEGA-3 YAĞ ASİTLERİ

Duygu ERSOY / duygu.ersoy@bahcesehir.edu.tr

Adı sıklıkla duyulan ve merak konusu haline gelmiş omega-3 ü ne kadar tanıyorsunuz? Faydalarını, ne kadar tüketmeniz gerektiği biliyor musunuz? Eğer yanıtınız hayır ise yazının devamını kesinlikle oku-malısınız. İşte Omega-3 hakkında bilinmesi gerekenler...

## OMEGA-3 NEDİR?

Omega-3; vücutta üretilemeyen ve mutlaka dışarıdan alınması gereken çoklu doymamış yağ asitleridir. Alfa-linolenik asit, Omega-3 yağ asitlerinin ana kaynağını oluşturur ve Omega-3'ün temel bileşeni olan EPA ve DHA'nın sentezlenmesinde de görev alır. Balık yağında daha çok EPA ve DHA bulunuyor iken; soya fasulyesi, keten tohumu ve ceviz yağının ana bileşeni ise alfa-linolenik asittir (ALA). Bu yağ asitlerinin en faydalıları EPA ve DHA'dır. Bu sebeple Omega-3'ün balık tüketimi ile alınması tavsiye edilmektedir. Eksikliğinde çeşitli fonksiyon bozukluklarına sebebiyet verebilir bu yüzden vücut için oldukça önemlidir.

## FAYDALARI NELERDİR?

Omega-3 yağ asitlerinin sağlık üzerine etkilerine bakıldığında, özellikle EPA ve DHA'nın vücut aktivite-lerinde önemli görevler üstlendiği görülmektedir. Bu yağ asitleri,

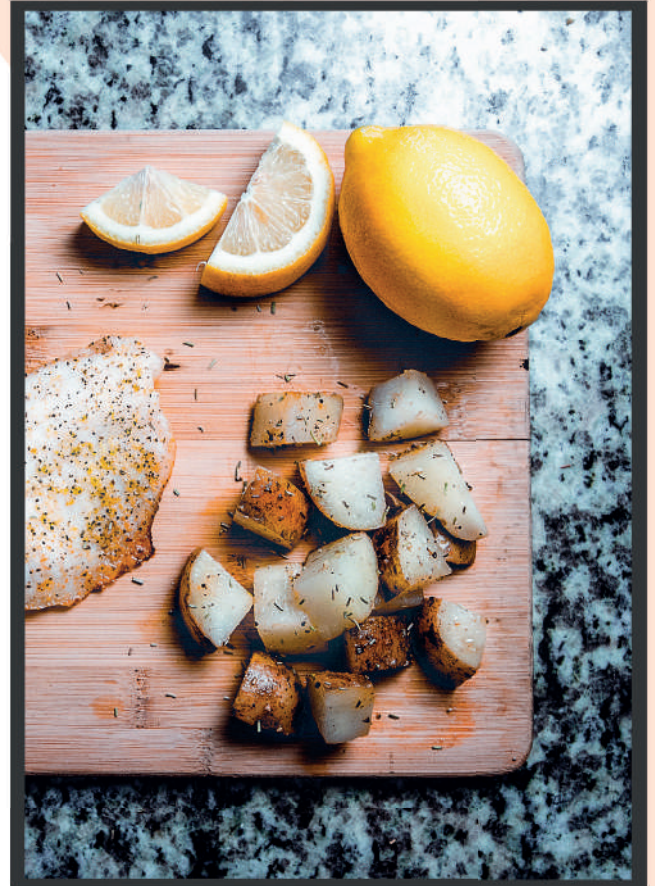
- Beyin fonksiyonlarının yerine getirilmesini sağlayarak beyin gelişimi ve öğrenme yeteneğinde etkilidir.
- EPA ve DHA'lar hücreleri yenileyerek, retina hücrelerinin çoğalmasını sağlamaktadır. Göz sağlığı için oldukça önemlidir.
- Omega-3'ün, kolesterol ve LDL düzeylerini azaltıp HDL düzeylerini de arttırdığı bilinmektedir.
- Yapılan çalışmalarda Omega-3 yağ asitlerinin insülin işlevini artırarak özellikle Tip 2 diyabet hastalığının oluşumunu geciktirdiği belirtilmektedir.
- Vücut ağırlarını azaltıcı, iltihap önleyici ve kan sulandırıcı etkileri bulunmaktadır.

- Omega-3'ün kanseri doğrudan tedavi edici etkisinden ziyade koruyucu etkisi daha yaygın olarak bilinmektedir.

- Kalp damar hastalıklarından koruyucu ve bağışıklık sistemini güçlendirici etkileri de bulunmaktadır. Haftada en az bir kez balık tüketiminin, bireylerin kalp krizi sonrası hayatta kalma ihtimallerini %30 arttırdığı gözlemlenmiştir.

- Bazı alerji türleri, romatoid artrit, kistik fibrozis, ülseratif kolit, ve lupus gibi hastalıkların tedavisinde kullanılmaktadır.

- Ayrıca depresyona da iyi geldiği bilinmektedir.





## EKSIKLİĞİNDE HANGİ SEMPTOMLARI GÖREBİLİRİZ?

Omega-3 eksikliğinde; görmede bozukluk, odaklanma ve öğrenme yeteneğinde zayıflık, kol ve bacaklarda uyuşukluk, çocuklarda yavaş büyüme gibi bulgular görülebilir. Özellikle (DHA) beyin ve retinada bulunan toplam yağ asitlerinin yarısını oluşturduğundan, DHA seviyesinde düşüş sonucu; hafıza kaybı, Alzheimer, depresyon, görme bozuklukları ve şizofreni riski artabilmektedir.

## ANNE VE ÇOCUK SAĞLIĞI ÜZERİNE ETKİLERİ NELERDİR?

EPA+DHA'nın hamilelikte kullanımı oldukça önemlidir. Özellikle yapılan çalışmalar DHA'nın bebeğin gelişimi için beyin zarının %15-20, retinanın ise %30-60'ının oluşmasında destek sağladığını bildirmektedir. Hamilelik sürecinde Omega-3 yağ asitlerinin alınması ile düşük, erken doğum ve bebeğin zayıf doğma riski önemli ölçüde azaltılabilir. Omega-3 seviyesi düşük olan çocukların büyük oranında, konsantrasyon zayıflığı, öğrenme güçlüğü, davranış bozukluğu ve hiperaktivite gibi çeşitli sağlık problemleri olduğu görülebilmektedir.

## OMEGA-3' Ü NE KADAR TÜKETMELİYİZ?

Dünya Sağlık Örgütüne göre bir bireyin Omega-3 ihtiyacı 1.1-1.6g olarak belirlenmiştir ve bunun günlük olarak 0.8-1.1 g alımının uygun olduğu belirtiliyor. İçerisindeki EPA+DHA miktarının 0.3-0.5g olarak bulunması yeterlidir. Günde 1g'ın üzerinde Omega-3 alımının sindirim sistemi rahatsızlıklarına neden olabileceği unutulmalıdır.

Sağlıklı bireyler için; haftada 2-3 kez yağlı balık tüketilerek (toplamda ortalama 340 gr) Omega-3 (EPA+DHA) ihtiyacı fazlası ile karşılanabilir. Ancak dışarıdan yeterli kadar Omega-3 alamayan bireylere takviye olarak tüketilmesi önerilebilir. Kan sulandırıcı ilaçlar ile beraber tüketilirken de mutlaka hekim kontrolünde başlanmalıdır.

## BESİN KAYNAKLARI NELERDİR?

Temel kaynakları balıklar, balık yağı, midye, istiridye, karides olurken ayrıca fındık, ceviz, susam, keten tohumu, soya fasulyesi, kanola ve zeytin gibi bitkisel yağlarda da bulunmaktadır. Ancak EPA ve DHA'nın tek kaynağı balık yağıdır.

*Omega-3 yönünden zengin bazı bitkisel kaynaklar;*

| BESİN        | MİKTARI              | OMG-3 İÇERİĞİ |
|--------------|----------------------|---------------|
| Keten Tohumu | 10 gr                | 2.3           |
| Ceviz        | 30 gr                | 2.7           |
| Soya Yağı    | 3 tatlı kaşığı/10 mL | 0.7           |
| Kanola Yağı  | 1 yemek kaşığı       | 0.9           |
| Semizotu     | 150 gr               | 0.6           |

*EPA ve DHA yönünden zengin balıkların Omega-3 miktarı;*

| YAĞ ASİDİ KAYNAĞI | MİKTARI      | OMG-3 MİKTARI |
|-------------------|--------------|---------------|
| Ton Balığı        | 66-357 gr    | 1 gr          |
| Somon             | 42,5-70,9 gr | 1 gr          |
| Uskumru           | 54-250 gr    | 1 gr          |
| Alabalık          | 87 gr        | 1 gr          |
| Sardalya          | 50-87 gr     | 1 gr          |
| Karides           | 330 gr       | 1 gr          |

*\*Omega-3 takviyesi alınmadan önce mutlaka doktor, eczacı veya diyetisyene danışılmalıdır.*



# SENİN HAVBUNCEBİN HANGİSİ

Ekmek Tercihin



Beyaz Ekmek  
166.2 kkal



Glutensiz  
Beyaz Ekmek  
158 kkal



Buğday Ekmeği  
135.5 kkal



Çavdar Ekmeği  
137.2 kkal

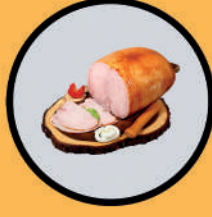


Kepek Ekmeği  
138.1 kkal

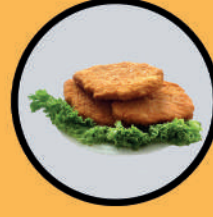
Et Tercihin



Izgara  
Tavuk Göğsü  
108.7 kkal



Hindi Göğüs  
115.2 kkal



Tavuk Şinitzel  
285 kkal



Köfte  
178.8 kkal

30

Aperatif Tercihin



Salatalık Turşusu  
1.2 kkal



Kursoğan  
2.56 kkal



Cheddar  
60.8 kkal



Domates  
3.3 kkal



Karamelize Soğan  
28.7 kkal



Kaşar Peynir  
38.4 kkal



Marul  
1.26 kkal



Patlıcan Salatası  
12.7 kkal

Soslar



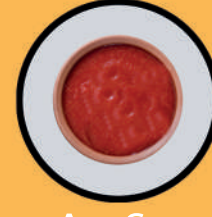
Ranch  
45 kkal



Barbekü Sos  
19.5 kkal



Hardal  
15 kkal



Acı Sos  
6 kkal



Light Mayonez  
55.5 kkal



Ketçap  
16.5 kkal



Mayonez  
90 kkal





## İÇİNDEKİLER

|               |        |
|---------------|--------|
| ÇAVDAR EKMEĞİ | 65 gr  |
| HİNDİ GÖĞÜS   | 100 gr |
| KAŞAR PEYNİRİ | 15 gr  |
| MAYONEZ       | 30 gr  |
| KETÇAP        | 30 gr  |

## BESİN DEĞERİ

|              |            |
|--------------|------------|
| ENERJİ       | 503.8 kkal |
| KARBONHİDRAT | 36.6 gr    |
| PROTEİN      | 34.9 gr    |
| YAĞ          | 23.9 gr    |



## İÇİNDEKİLER

|                |        |
|----------------|--------|
| T. BUĞ. EKMEĞİ | 65 gr  |
| KÖFTE          | 120 gr |
| DOMATES        | 20 gr  |
| MARUL          | 10 gr  |
| KURU SOĞAN     | 10 gr  |

## BESİN DEĞERİ

|              |             |
|--------------|-------------|
| ENERJİ       | 359.72 kkal |
| KARBONHİDRAT | 40.35 gr    |
| PROTEİN      | 25.79 gr    |
| YAĞ          | 10.23 gr    |



## İÇİNDEKİLER

|             |        |
|-------------|--------|
| BEYAZ EKMEK | 65 gr  |
| KÖFTE       | 120 gr |
| CHEDDAR     | 30 gr  |
| K. SOĞAN    | 20 gr  |
| DOMATES     | 20 gr  |
| BARBEKÜ SOS | 15 gr  |

## BESİN DEĞERİ

|              |            |
|--------------|------------|
| ENERJİ       | 553.8 kkal |
| KARBONHİDRAT | 52.39 gr   |
| PROTEİN      | 33.62 gr   |
| YAĞ          | 24.47 gr   |



## İÇİNDEKİLER

|                |        |
|----------------|--------|
| KEPEKLİ EKMEK  | 65 gr  |
| I. TAVUK GÖĞÜS | 100 gr |
| MARUL          | 10 gr  |
| P. SALATASI    | 15 gr  |

## BESİN DEĞERİ

|              |             |
|--------------|-------------|
| ENERJİ       | 258.16 kkal |
| KARBONHİDRAT | 28.51 gr    |
| PROTEİN      | 29.79 gr    |
| YAĞ          | 2.42 gr     |



## İÇİNDEKİLER

|                |        |
|----------------|--------|
| BEYAZ EKMEK    | 65 gr  |
| TAVUK ŞİNİTZEL | 105 gr |
| S. TURŞUSU     | 10 gr  |
| RANCH SOS      | 15 gr  |

## BESİN DEĞERİ

|              |            |
|--------------|------------|
| ENERJİ       | 497.4 kkal |
| KARBONHİDRAT | 46.09 gr   |
| PROTEİN      | 22.3 gr    |
| YAĞ          | 24.49 gr   |

Sağlıklı beslenmeye çalışırken kendinize sürekli yasaklar koyanlardan mısınız? 'Hamburger yiyemem, salata söyleyeyim hemen' gibi herkes tarafından doğru olduğu sanılan düşüncelere mi sarılıyorsunuz? Size küçük bir ipucu vereyim; yediklerinizi sağlıklı hale getirmek sizin elinizde. Çok sağlıklı ve çok kalorili olduğunu düşündüğünüz bir salata, sosu sayesinde bir enerji bombasına dönüşürken, doğru tercihlerle ev usulü yapılan bir hamburger sizin için mükemmel bir öğünü oluşturabilir. Hamburgerinizin içine koydurabileceğiniz seçeneklere göz atın ve kendi hamburgerinizi oluşturun! Tabi bizde sizin için bazıları çok kalorili ve yağlı, bazıları oldukça sağlıklı olan hamburgerler hazırladık. Seçimlerinizin sizin elinizde olduğunu unutmayın!

"Görseller temsildir, enerji ve besin ögesi içerikleri değerlendirilirken içerikler kısmında belirtilen seçenek ve porsiyonlar baz alınmıştır.



# YURT DIŞINDA YÜKSEK LİSANS EĞİTİMİ

Derin Su Sevilgen / susevilgen1@gmail.com

Beslenme yüksek lisansı farklı birçok ülkede ve oldukça çok okulda mevcut. Aynı program adıyla bulunuyorlar fakat Türkiye’de alınan eğitim içeriğiyle örtüşür durumda. Sadece bulunan eğitim programları, alanlaşmak isteyenler için daha avantajlı sayılabilir çünkü genelde belli bir alan üzerine yoğunlaşmış programlar olarak dizayn edilmiş durumda. Herkes tabiki hayatının bir bölümünde böyle bir tecrübeye erişmek istiyor ama ne yazık ki eğitim ücretleri çok yüksek olduğu için okul tercihlerini etkiliyor. Tabi her isteyen ve maddi durumu yeterli olan herkes yüksek lisans programlarına kabul olmuyor. Gelin birlikte bazı ülkelerde öne çıkan okulların koşullarını inceleyelim.

Burs imkanları nelerdir? Burs kazanmak için ne yapılabilir?

Burs kazanmak için okulların kriterleri maalesef çok fazla. Yüksek not ortalaması ve IELTS puanı en önemlilerinden biri. Her üniversitenin burs olanakları farklılık göstermekle birlikte bazen ilgilendiğiniz bir spor dalı, çaldığınız bir enstrüman bile burs almanız için şansınızı arttırabilir. Daha fazla bilgi almak için ilgilendiğiniz okulun internet sitesini inceleyebilir veya mail atabilirsiniz.

## İNGİLTERE’DE BESLENME VE DİYETETİK EĞİTİMİ

### 1.Surrey University

Program Adı: Human Nutrition MSc  
Nerede: Stag Hill, Guildford  
Program Süresi: 12 ay  
IELTS Skoru: 7.0 (minimum)  
Diploma Notu: 3.0 (4 üzerinden minimum)  
Program Ücreti: 21,100 pound

### 2.Kings College

Program Adı: Nutrition MSc  
Nerede: Waterloo Campus, Londra  
Program Süresi: 12 ay  
IELTS Skoru: 7.0 (minimum)  
Diploma Notu: 3.0 (4 üzerinden minimum)  
Program Ücreti: 25,000 pound

### 3.Bournemouth University

Program Adı: Nutrition and Behavior MSc  
Nerede: Lansdowne Campus, Bournemouth  
Program Süresi: 12 ay tam zamanlı veya 2-4 yıl yarı zamanlı  
IELTS Skoru: 6.5 (minimum)  
Diploma Notu: 2.7 (4 üzerinden minimum)  
Program Ücreti: 14,500 pound

Ebrar İlsu Pehlivanođlu / ebrarilsupeh@gmail.com

### 4.Loughborough (Sports Nutrition)

Program Adı: Sports and Exercise Nutrition MSc  
Nerede: Loughborough  
Program Süresi: 12 ay  
IELTS Skoru: 6.5 (minimum)  
Diploma Notu: 2.7 (4 üzerinden minimum)  
Program Ücreti: 22,500 pound

### 5.Roehampton University

Program Adı: Clinical Nutrition MSc  
Nerede: Roehampton, Londra  
Program Süresi: 12 ay tam zamanlı veya 2-4 yıl yarı zamanlı  
IELTS Skoru: 6.5 (minimum)  
Diploma Notu: 3.0 (4 üzerinden minimum)  
Program Ücreti: 14,620 pound

### 6.Middlesex University (Sports Nutrition)

Program Adı: Sport and Exercise Nutrition MSc  
Nerede: Londra  
Program Süresi: 12 ay tam zamanlı veya 2-3 yıl yarı zamanlı  
IELTS Skoru: 6.5 (minimum)  
Diploma Notu: 2.7-3.0 (4 üzerinden minimum)  
Program Ücreti: 13,900 pound

### 7.University of Plymouth

Program Adı: Human Nutrition MSc  
Nerede: Plymouth  
Program Süresi: 12 ay  
IELTS Skoru: 6.5 (minimum)  
Diploma Notu: 2.7 (4 üzerinden minimum)  
Program Ücreti: 14,400 pound

### 8.University of Leeds

Program Adı: Nutrition MSc  
Nerede: Leeds  
Program Süresi: 12 ay  
IELTS Skoru: 6.5 (minimum)  
Diploma Notu: 3.0 (4 üzerinden minimum)  
Program Ücreti: 24,000 pound

### 9. University of Westminster

Program Adı: Sport and Exercise Nutrition MSc  
Nerede: Cavendish, Central London  
Program Süresi: 12 ay  
IELTS Skoru: 6.5 (minimum)  
Diploma Notu: 2.7-3.0 (4 üzerinden minimum)  
Program Ücreti: 13,500 pound



### 10.University College of London

Program Adı: Eating Disorders and Clinical Nutrition MSc  
Nerede: Londra, Bloomsbury  
Program Süresi: 12 ay tam zamanlı veya 2 yıl yarı zamanlı  
IELTS Skoru: 6.5 (minimum)  
Diploma Notu: 3.3 (4 üzerinden minimum)  
Program Ücreti: 25,610 pound

### AMERİKA' DA BESLENME VE DİYETETİK EĞİTİMİ

#### 1.University Of Bridgeport

Program Adı: MS. Nutrition Degree  
Nerede: Nutrition Institute 126 Park Avenue, BRIDGEPORT, Connecticut,United States  
Program süresi: 28 ay (tam zamanlı)  
IELTS: 6.5 (minimum)  
TOEFL: 80 (minimum)  
Diploma Notu: 3.0 (4 üzerinden minimum)  
Program Ücreti: US\$32,500.00(Yıllık)

#### 2.Boston University

Program Adı: Master of Science in Nutrition/Dietetic Internship  
Nerede: College of Health and Rehabilitation Sciences: Sargent BOSTON, Massachusetts ,United States  
Program Süresi: 12 ay  
IELTS:6.5 (minimum)  
TOEFL:84 (minimum)  
Diploma Notu: 3.0 (4 üzerinden minimum)  
Program Ücreti: US\$50,980.00 (TRY 264,117) Yıllık

#### 3.Marshall University

Program Adı: Master of Science in Dietetics  
Nerede: Marshall University HUNTINGTON ,West Virginia,United States  
Program Süresi:2 yıl  
IELTS:6.5 (minimum)  
TOEFL:82 (minimum)  
Diploma Notu: 3.0 (4 üzerinden minimum)  
Program Ücreti: US\$20,350.00 (TRY 105,429) Yıllık

#### 4.University at Buffalo, The State University of New York

Program Adı: M.S. in Nutrition  
Nerede: South Campus,Hayes Hall,BUFFALO,New York,United States  
Program Süresi:12 ay  
IELTS: 6.5 (minimum)  
TOEFL: 80 (minimum)  
Diploma Notu: 3.0 (4 üzerinden minimum)  
Ücreti: US\$22,210.00 (TRY 115,006) Yıllık

#### 5.Virginia Tech

Program Adı: M.S. in Human Nutrition,Food and Exercise  
Nerede: VIRGINIA,United States  
Program Süresi: 12 ay  
IELTS: 6.5 (minimum)  
TOEFL: 80 (minimum)  
Diploma Notu: 3.0 (4 üzerinden minimum)  
Program Ücreti: US\$26,825.00 (TRY 138,975) Yıllık

### AUSTRALYA' DA BESLENME VE DİYETETİK EĞİTİMİ

#### 1.Edith Cowan University

Program Adı: Master of Nutrition and Dietetics  
Nerede: JOONDALUP,Western Australia  
Program Süresi: 2 yıl  
IELTS: 6.5 (minimum)  
TOEFL: 84 (minimum)  
PTE: 65 (minimum)  
Diploma Notu: 3.0 (4 üzerinden minimum)  
Program Ücreti: A\$31,950.00 (TRY 123,081) Yıllık

#### 2.Flinders University

Program Adı: Master of Nutrition and Dietetics  
Nerede: BEDFORD PARK, South Australia  
Program Süresi: 2 yıl  
IELTS : 7.0 (minimum)  
TOEFL: 96 (minimum)  
PTE: 65 (minimum)  
Diploma Notu: 3.0 (4 üzerinden minimum)  
Program Ücreti: A\$36,300.00 (TRY 139,838) Yıllık

#### 3.University of Wollongong

Program Adı:Master of Nutrition and Dietetics  
Nerede:WOLLONGONG,Australia  
Program Süresi:2yıl  
IELTS:6.5 (minimum)  
TOEFL:88 (minimum)  
Diploma Notu: 3.0 (4 üzerinden minimum)  
Program Ücreti: AUD \$62,400(2 Yıllık)

### KANADA' DA BESLENME VE DİYETETİK EĞİTİMİ

#### 1.University of Alberta

Program Adı: Master of Agriculture- Agricultural,Food and Nutritional Science  
Nerede: EDMONTON, Alberta CANADA  
Program Süresi: 2 yıl  
CAEL(Canadian Academic English Language) : 70 (minimum)  
Proficiency: 85 (minimum)  
Diploma Notu: 3.3 (4 üzerinden minimum)  
Program Ücreti: CAD\$10,260.00 (TRY 41,167) Yıllık

#### 2.McGill University

Program Adı: Master of Science Human Nutrition  
Nerede: Macdonald Campus, MONTREAL, Quebec Canada  
Program Süresi: 1 yıl  
MELAB (Michigan English Language Assessment Bat Program Adı tery): 85 ( minimum )  
IELTS: 6.5 (minimum)  
Certificate in Advanced English (CAE): B (minimum)  
Diploma Notu: 3.0 (4 üzerinden minimum)  
Program Ücreti: CAD\$16,815.60 (TRY 67,471) Yıllık

# SPOR, BESLENME VE BİRAZ DA KARİYER

Uzman Diyetisyen Yasemin Batmaca'ya sizler için sorduk ve sporcu beslenmesinde diyetisyenin rolünü, önemini, sporcu beslenmesine dair tüyoları, kariyer yolculuğunu, ergojenik destekleri, sporcunun performansını ve ekip olabilmeyi bizlerle paylaştı...

Takım olabilmeyi ekip olmayı gerektirdiğini ve aslında bir aile olup oyuncularla işbirliği yapabilmeyi ne kadar önemli ve değerli olduğunun altını çiziyor Yasemin Hanım...

**Merhaba, bize kendinizden bahsedebilir misiniz?**

Merhaba ben Uzman Diyetisyen Yasemin Batmaca. Beşiktaş JK Futbol Akademisi beslenme danışmanıyım aynı zamanda Bilim Üniversitesi'nde öğretim görevlisiyim. Üç yıldır sporcu beslenmesini anlatıyorum ve mümkün oldukça da konferansların düzenlenmesi ve düzenlenen konferans, eğitimlerde de yer almaya çalışıyorum. Yaptığım çalışmalardan ve sporcu beslenmesinden oldukça keyif alıyorum.

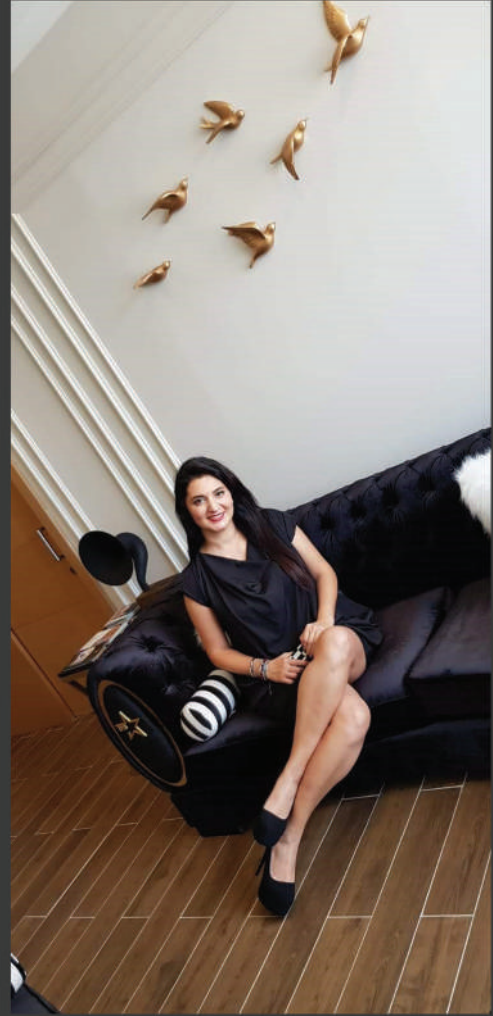
**Sporcu diyetisyeni olmaya, sporcularla çalışmaya nasıl karar verdiniz?**

Sporcu diyetisyeni olmamın temeli benim hayalim olmasına dayanıyor. Aynı zamanda spor kültürünün içerisinde olmakla birlikte babamın bu kültürü aşmış olmasının etkisi büyük. Çocukluğumdan beri de çok büyük bir Beşiktaş hayranıyım. Gururla mezun olduğum Kabataş Erkek Lisesi'nden sonra Beslenme ve Diyetetik bölümü olduğunu ve bu bölümde spor beslenmesinin de bölümün konularından biri olduğunu öğrenmiştim. Bu alana karşı büyük bir heyecan ve ilgi duymuştum. Hayalim bir gün Beşiktaş JK diyetisyeni olabilmeyi ve bununla ilgili eğitimlere katıldım, çalışmalar yaptım, üniversitede dersler vermeye başladım. Hedefime ulaştığım için de ayrıca çok mutluyum.

Gizem HOCAOĞLU / hgizem@outlook.com

**Takım diyetisyeni olmayı bize özetleyecek olursanız..?**

Takım diyetisyeni olmak oldukça keyifli. Performansa olan katkımızın sahaya yansması mesleki anlamda çok güzel bir duygu. Bireysel olarak da sporcularla çalışıyoruz ancak bir takımın içerisinde yer almak oldukça anlamlı. Bu konuyla ilgili de söylediğim bir söz var "Team behind the team.". Aslında bizde bir ekip olarak çalışıyoruz doktor, fizyoterapist, antrenörler, psikolog, pedagojik danışman, masör gibi pek çok kişiyle birlikte bu noktada hem ekip hem de aile olduğumuzu hissediyoruz.





Bizler bu ekip çalışmasını ne kadar olumlu yürütüp, uygulamaları, bilimsel verileri ne kadar sahaya yansıtabilirsek bizim için önem arz eden takım başarısı da buna paralel artıyor.

### **Bu alanda ilerlemek isteyen meslektaşlarınıza tavsiyeleriniz nelerdir?**

Bu alanda ilerlemek isteyen meslektaşlarıma ise tavsiyem, temelde ilgilendikleri bir branş varsa bu branşın gerekliliklerini, enerji sistemlerini, özellikle egzersiz fizyolojisini ve beslenme özelliklerini detaylı bir şekilde öğrenmeleri. İlave eğitimler de alınabilir. Örneğin ben ilgili federasyonlardan pilates, fitness ve vücut geliştirme antrenörlük eğitimleri aldım. Antrenörlük yapmıyorum fakat antrenör arkadaşlarımızla ekip olarak çalışırken aynı dili konuşabiliyor olmak oldukça kıymetli. Antrenman şiddetini bilmeden planlanacak olan menüde, oyuncuların gereksinimleri doğru saptanamayabilirdi. Bu nedenle beslenmenin planlamasının doğru yapılabilmesinde antrenman ve egzersiz bilimini öğrenmelerini tavsiye ederim.

Yurtdışı ve yurtiçinde güzel eğitimler planlanıyor, bu seçici eğitimlere katılmalarını tavsiye ederim. İlgilenilen spesifik bir branş varsa ve özel bir yeterlilik belgesi varsa, örneğin TFF'nin eğitimleri var, diğer federasyonlarda da olmasını umut ediyorum. Bu gibi belgeleri almaları için de gerekli eğitimleri tamamlamalarını tavsiye ederim.

### **Klinikte olmak ve sahada olmanın farklarından biraz bahsedebilir misiniz?**

Bizlerin hedefi kişilerin sağlığını koruyup, geliştirmek, yaşam şekli ve beğenilerini öğrenmek, kişilerin biyokimyasal parametrelerini değerlendirmek, takip etmek ve o özelliklere göre beslenmeyi planlamak, antropometrik bulguları saptamak ve takip etmek, değerlendirmek temel ve ortak noktalar. Ama tabii ki klinik ve sahayı ayırtıran yönler oldukça belirgin, sahadayken branşın gerektirdikleri, antrenman öncesi sonrası beslenme prensipleri, takım ile seyahat ederken beslenme, özellikle hidrasyon ve sporculara özel gereksinimlerini söyleyebiliriz. Klinikte bireysel olarak çok fazla sporcu takip ettim, özellikle triathlete de takip ettim. 11-12 saat süren müsabakalara katılan. Ancak sahada olduğumuzda kişinin heyecanı ve sürecin akışı daha farklı oluyor.

### **Takım sporlarında beslenme stratejilerine dair birkaç tüyo verebilir misiniz?**

Bir takımın ihtiyacı müsabaka öncesi, sırası, sonrası beslenme durumu belki ortak gibi düşünülebilir ancak kişisel olarak da çok fazla veri var. Örneğin, besin alerjisi, intoleransı olan oyuncu varsa bireysel planlama yapılabilir veya alışık oldukları, müsabaka öncesi tüketmeyi sevdikleri şeyler varsa aslında bunlarda bireysel olarak planlanıyor.



Genel hatlarıyla takım sporlarında beslenme stratejileri bizim için temel beslenme prensiplerinin, sporcular için uyarlanmış versiyonu. Özellikle sporcularda bizim en önemsedığımız besin gruplarından biri karbonhidrat, hızlı enerji kaynağı diyoruz ve glikojen olarak depolanıyor. Kaslarda da genellikle 60-90 dk sürecek olan egzersizlere yetecek kadar karbonhidrat glikojen olarak depolanıyor. Eğer yetersiz alınırsa da performans olumsuz etkilenebiliyor. Bu nedenle özellikle takım sporlarında müsabaka öncesi süreçte karbonhidrat yüklemeyi önemsiyoruz ve mutlaka kullanıyoruz. Hidrasyon vazgeçilmez bir unsur, sıvı alımı yetersiz veya dengesiz yani dehidrasyon olursa erken yorulma, performans düşüklüğü, baş ağrısı, odaklanmada güçlük gibi problemlerle karşılaşılabilir. Vücut sıcaklığının artması yine oldukça tehlikeli. Burada tavsiyemiz egzersiz süresi 1 saat ve üzeriyse su kaybı ile birlikte elektrolit kayıplarının da dengelenmesini sağlamak. Özellikle 17-18 yaş üzeri bir sporcuysa hem su hem elektrolit kaybına bağlı olarak spor içeceği tercih edilebilir. Genellikle içecekleri biz kendimiz hazırlıyoruz. İçerisine tuz, şeker, portakal suyu, limon suyu, su ile birlikte. Vitamin ve mineraller de oldukça önemli. En fazla karşılaştığımız sorunlardan biri de sebze-meyve tüketiminin az olması. Günde en az 5 porsiyon sebze, meyve tüketiminin olması oldukça önemli. Sebze yemeğini tercih etmek istemeyen sporcularda salatalara ağırlık veriyoruz, tabiki bunu müsabaka öncesi öğünde değil de diğer öğünlerde tercih etmek oldukça önemli. Demir mineralinin önemi büyük, metabolizmayı, performansı direkt etkiliyor. Diğer biyokimyasal parametrelerde değerlendirilip, takip edilmesi gerekli.

### Sezon içi ve sezon dışı dönemde yaptığınız çalışmalar nelerdir?

Sezon dışı dönem bizim için oldukça önemli. Eğer oyuncunun kas kütlesinin artması ve yağ dokusunun azalmasını gerektiren bir durum var ise bunun sezon dışı dönemde yapılması çok daha sağlıklı ve verimli oluyor. Sezon içi dönem de ise hedef ağırlığın korunması geliştirilmesi, yeterli ve dengeli beslenmenin sağlanması ve sürece göre toparlanma, müsabakaya hazırlık gibi dönemlerin planlanması sağlanıyor.

Sezon dışı dönemde genellikle hidrasyon uygulaması ve ne kadar sıvı kaybedildiğinin bireysel ölçümlemesinin takibi yapılıyor. Sezon içinde hidrasyonu bireysel olarak desteklemek ve takip etmek için oldukça önemli.

### Alt yaş gruplarında olan sporcularda beslenme eğitiminin öneminden bahsedebilir misiniz?

Beslenme eğitimi bu yaş grubunda oldukça faydalı oluyor. Grup eğitimlerinde bir eğitim müfredatımız var. Sırasıyla bu eğitimler farklı konularda, ilgi çekecek şekilde oyuncularımıza veriliyor. Ekibimizde drama eğitmenimiz var ve küçük yaş gruplarında beslenme eğitimlerini drama ile birleştiriyoruz. Böyle bir bilincin yerleşmesi önemli bir adım çünkü diyetisyenin varlığını, ne şekilde yönlendirmeler yaptığını, verdiği bilgileri hayatlarına adapte ettiklerinde ne şekilde verim alacaklarını, besin öğeleri tüketimi, sıvının önemi, uyku saati vb konularda bilinçlenme ile birlikte davranışa dönüştürülmesindeki etkin rolünün kavranması da oldukça mühim.

### Sporcuların antrenman programları ve beslenmeleri, müsabaka öncesi ve sonrası beslenme programlarını düzenlerken dikkat ettiğiniz noktalar nelerdir?

Antrenman programları hafta başında sağlık ekibine ulaşıyor. Bu programa göre biz de kendi planlamamızı yapıyoruz. Tesisteki yemeklerin planlanması ve denetimi de sağlanıyor. Müsabaka öncesinde sporcuların mümkün oldukça kızartılmış, yağlı, tuzlu, baharatlı, aşırı lifli, çiğ sebzelerden, gaz yapıcı besinlerden kaçınmalarını istiyoruz. Tercihen karbonhidrat ağırlıklı bir menü oluyor. Örneğin, şehriye çorbası, yağsız tavuk ızgara, yağsız makarna, muz veya komposto veya taze sıkılmış elma suyu müsabaka öncesi menüde kullanılabiliyor. İhtiyaca göre sıvı alımı ve gerek duyulduğunda deure arasında karbonhidrat takviyesi yapılabilir. Tercihen muz veya üzüm kullanabiliyoruz. Sonrasında da ilk 30 dk-2 saat arası toparlanma için altın saatler olduğunu biliyoruz. Özellikle ilk yarım saatte karbonhidrat alımını desteklemek istiyoruz ve iki saat içerisinde 4 karbonhidrata 1 protein oranında bir öğün tüketilmesinde fayda görüyoruz.

Temel unsur müsabakadan 1 saat kadar önce 1-2 bardak sıvı alımı, müsabaka sırasında 15-20 dakikada 1 çay bardağı kadar sıvı alımı. Bitiminde ise kaybedilen kiloyu ölçümleyip aradaki fark kadar sıvı verilmesi önemli.



**Bugüne kadar edindiğiniz tecrübelerle dayanarak sporcu performansı üzerinde beslenme etkisini ne şekilde değerlendiriyorsunuz?**

Performans üzerine etkisi oldukça yüksek ve hemen etkisini görüyoruz. Antrenman öncesi yeterli besin öğesi almamış oyuncunun performansındaki düşüşü takip sistemleri ile bile görebiliyoruz. Performans düşüşü varsa beslenme, uyku, günlük hayatın akışında neyin değiştiğini sorguladığımızda da buna bir cevap getirmiş oluyoruz.

**Ergojenik destekler hakkında ne düşünüyorsunuz? Çalıştığınız sporcularda kullandığınız, önerdiğiniz takviyeler var mı? Eğer kullanıyorsanız ne gibi durumlarda kullanmayı tercih ediyorsunuz?**

Futbol akademisi yani altyapıdaki sporcularımızda ergojenik destek kullanmayı tercih etmiyoruz. Aynı zamanda ekip halinde çalıştığımız için eğer doktor tarafından istenen ve değerlendirilen kan bulguları ile birlikte herhangi bir eksiklik varsa ona yönelik bir tedavi protokolü oluşturuluyor. Onun dışında çok fazla takviye kullanımını önerip, kullanmıyoruz.

**Sporcularda gördüğünüz beslenme bozuklukları nelerdir? Kadın sporcularda mı erkek sporcularda mı daha sık?**

Primer bir beslenme bozukluğuyla karşılaşmıyoruz ancak demir eksikliği anemisi, bazı besinleri tüketmekten kaçınmaya bağlı sorunlarla karşılaşabiliyoruz. Balık tüketiminin az olduğu veya kaçınıldığı durumlarda farklı tarifler geliştirmek veya öneminden bahsetmek faydalı olabiliyor. Sebze meyve tüketimi az olma eğiliminde ancak çeşitlendirme ve eğitim ile birlikte tüketim arttırılabilir. D vitamini eksikliği de gözleniyor ancak toplumumuzda genel olarak görülen bir eksiklik.

Kadın sporcularda primer bir beslenme bozukluğu görmüyoruz. Sporcularımız bilinçli, kendilerine bakıyor ve sağlıklı beslenmenin önemini iyi bildikleri için beslenmeye dair majör sorunlarla karşılaşmıyoruz.

**Sporcular, hazırladığınız beslenme programının uygulamayı adapte olmakta sorun yaşıyor mu?**

Adapte olmakta sorun yaşamıyorlar. Burada ihtiyaçlar, yaşam şekli ve beğeniler devreye giriyor. Oyuncuların biyokimyasal değerlerinde hassasiyet olsa dahi buna yönelik bir planlama yapıyoruz ve uyum gösterme de sorun yaşamıyorlar, işbirliği içerisinde ilerliyoruz.

Bu noktada biz çok büyük bir aileyiz, kararlarımızı ekip olarak alıp birlikte ilerlediğimiz için oyuncularımızda ailemizin büyük bir parçası.



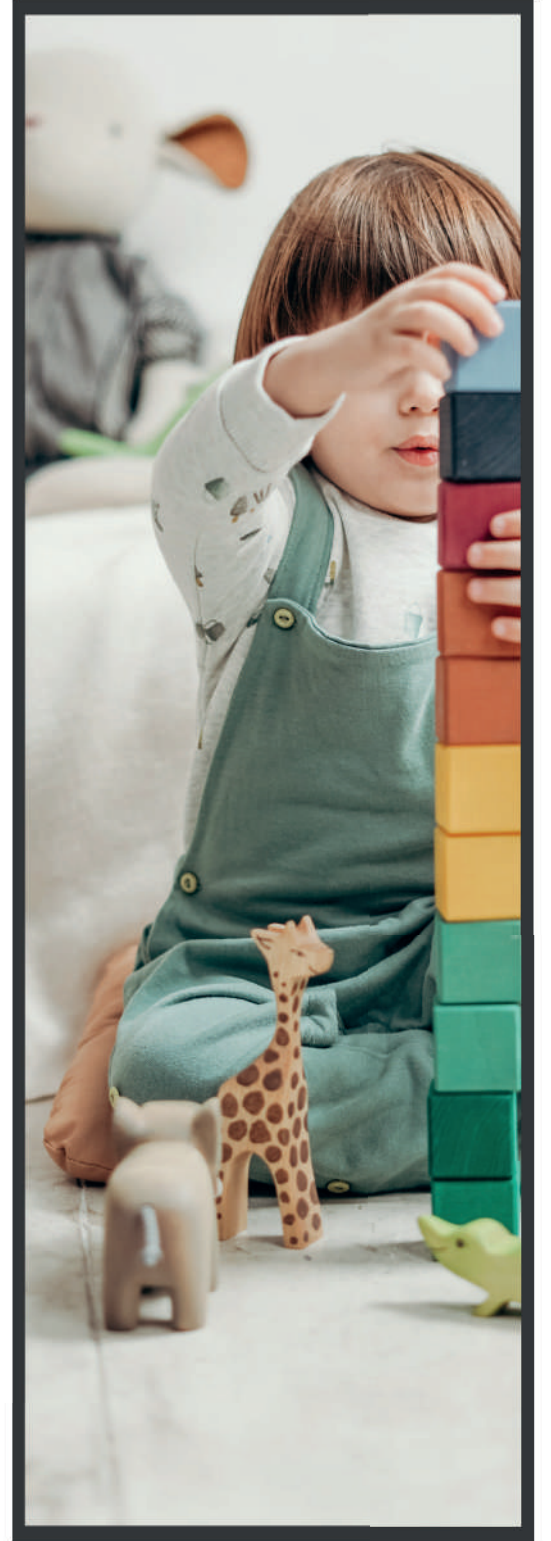
# TAMAMLAYICI BESLENMEDE TEMEL YAKLAŞIMLAR

Nedafet AYDIN / nedafetaydin@hotmail.com

Doğumla başlayan ve iki yaşı sonuna kadar devam eden dönem, fiziksel büyüme ve zeka-motor gelişiminin hızlı oluşuna bağlı olarak makro ve mikro besin ihtiyacının fazla olduğu, bağırsak mikrobiyotasının erişkin halini aldığı kritik bir dönemdir. Büyümenin en hızlı olduğu bu dönemde oluşan büyüme ve gelişme geriliğinin iki yaş sonrasında düzeltilmesi oldukça güçtür. Bu nedenle, 0-2 yaş grubunda en uygun beslenme ile ilgili anne adayları ve anneler bilinçlendirilmelidir. Günümüzde Dünya Sağlık Örgütü (WHO) ve Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu (UNICEF)'nin bilimsel araştırma sonuçlarına göre yaşamın ilk yıllarındaki sağlıklı beslenme biçimi: "İlk altı ay su dahil hiçbir ek besin verilmeksizin tek başına anne sütü ile beslenme ve 6. ayda uygun tamamlayıcı besinlere başlanarak emzirmenin en az iki yaşına kadar sürdürülmesi" olarak kabul edilmektedir. Çok sayıda ülkenin Sağlık Bakanlığı tarafından da bu öneri bilimsel olarak kabul edilmekte ve uygulanmaya çalışılmaktadır.

## TAMAMLAYICI BESLENME NEDİR?

Anne sütü ilk 6 ayda bebeğin ihtiyacının %100'ünü, 6-12 ayda bebeğin ihtiyacının %50'sini ve 12. aydan itibaren de %30'unu karşılar. Anne sütünün tek başına çocuğun enerji ve besin öğeleri ihtiyacını karşılayamadığı dönemde başlayan, emzirmenin sürdürülmesinin yanı sıra diğer besinlerin de ek olarak verildiği sürece "tamamlayıcı beslenme" denir. Tamamlayıcı beslenme anne sütünden erişkin birey beslenmesine geçiş dönemi olarak da adlandırılmaktadır. Bu dönemde besinler; zamanında bebeğe uygun kalitede (açlık tokluk urumu, iştahı, beslenme şekli, öğün aralıkları), yeterli miktarda (enerji, protein ve diğer besin öğelerini karşılayacak oranda), ve güvenilir (hijyenik olarak hazırlanmalı ve uygun şartlarda saklanmalı) şekilde planlanmalıdır.





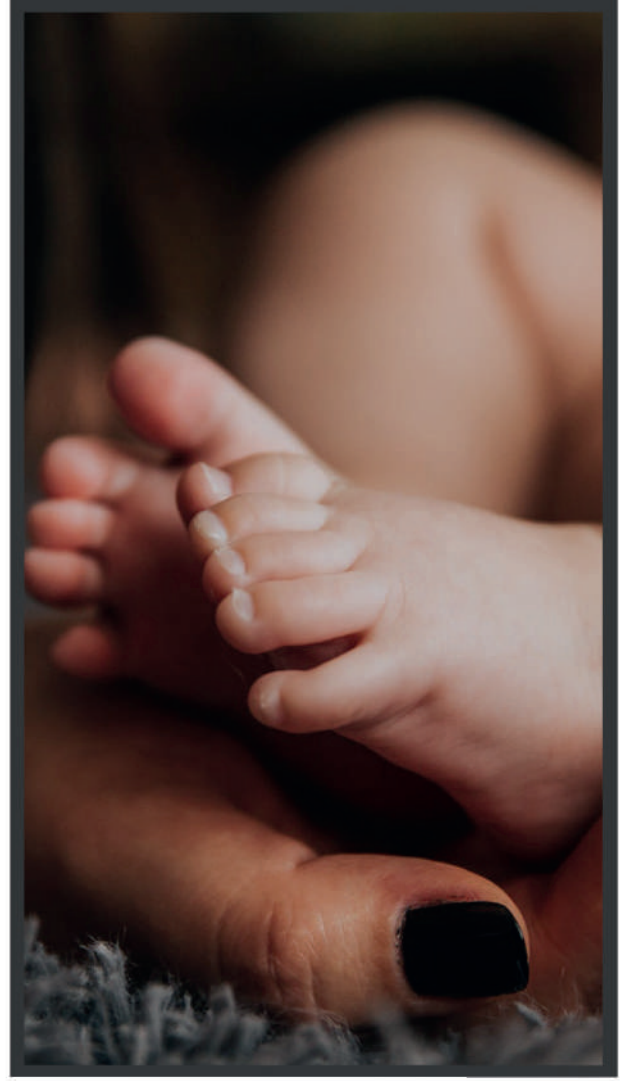
## TAMAMLAYICI BESLENMEYE NE ZAMAN VE NASIL BAŞLANIR?

Büyüyen ve hareket yeteneği giderek artan süt çocuklarına, altıncı aydan itibaren tek başına anne sütünün verilmesi, enerji ve besin öğeleri gereksinimlerini karşılayamamaktadır. Altıncı ayda başlayan geçiş besinleri, bebeğin anne sütü ile beslenmesinden diğer besinlere geçişte köprü görevi görür. Altıncı ayda başlayan geçiş besinleri çocuğun farklı tat, lezzet ve kıvamda besinlerle tanışmasını sağlarken, aynı zamanda yeme işlevi ile ilgili sinirlerin gelişmesini destekler. Ek gıdaların başlanması çocuğun yaşı, gelişim durumu ve besin ihtiyacı göz önüne alınarak planlanmalıdır. Dört aydan küçük bebeklerde ek gıdaların yutulması için gerekli dil ve ağız hareketleri henüz gelişmemiştir ve dil itme refleksi vardır. Altıncı ayda bebek dili ile kaşıktan pasif alıp dilin ön tarafından farinkse aktarabilir. Bu dönemde, bebeğin gastrointestinal sistemi nişasta sindirimi açısından olgunlaşır. Bu nedenle 6. ay ek gıdalara başlamak için en uygun dönemdir. Çoğu bebek 6-8 aylıkken kap kaşık tutmayı öğrenir ve çiğneme hareketleri başlar. 7-9 aylıkken baş ve işaret parmaklarını kullanabilir, dilin her iki yana doğru hareketleri gelişir ve lokmayı ağızda döndürebilir. Bu yaşta parmakla yemenin desteklenmesi önemlidir. 12. ayda çiğneme hareketleri başlar ve el ağız koordinasyonu olgunlaşır. 15-18. aylarda bebeğin kendisi kaşık ve kap kullanabilir. Olgun ısırma hareketleri genellikle 18. ayda gelişir. Eğer tamamlayıcı beslenme kıvamı bebeğin gelişim uygun değilse, bebek yeterli miktarda besini tüketemez veya gereken miktarın çok üstünde alır. Bebeğin katı besinlere geçişi 10. aya kadar geciktirilirse, bu dönemde ortaya çıkan davranış bozuklukları, daha sonraki dönemlerde devam eder. Bu nedenle, yaş ile birlikte besin kıvamının dereceli olarak artırılması önerilir.

---

*Altıncı ayda başlayan geçiş besinleri bebeğin anne sütü ile beslenmesinden diğer besinlere geçişte köprü görevi görür.*

---



## TAMAMLAYICI BESLENMEYE BAŞLARKEN DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN NOKTALAR

- Besinler kaşıkla veya fincanla verilirken az miktarlarda verilmeli ve bebek oturur pozisyonda beslenmelidir.
- Yeni besinler bebek aç ve keyifliken ve tercihen öğle öğününde denenmelidir.
- Farklı besinler en az 3 gün, tercihen 7 gün ara ile denenmelidir.
- İlk kez verilen besinlerin alerji yapıp yapmadığı gözlenmelidir.
- Tuzlu, baharatlı, alerji yapma olasılığı olan besinlerden uzak durulmalıdır.
- Başlangıçta bebeğin besinleri dili ile itmesi normal karşılanmalıdır. Bu durum besini reddetme olarak algılanmamalıdır.
- Bebeğin hoşlanmadığı besinler 2-3 haftalık aralarla tekrar denenmelidir.
- Liften zengin besinler ilk 12 aydan sonra verilmeye başlanmalıdır.

Tablo 1: Anne sütüyle beslenen 6-24 ay çocuklar için tamamlayıcı beslenme konusunda öneriler

| YAŞ      | EK KALORİ    | BESİN ÖZELLİKLERİ                                               | SIKLIK                                | BİR ÖĞÜNDE TÜKETİLECEK MİKTAR           |
|----------|--------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------|
| 6-8 Ay   | 200 kcal/gün | Yoğun püre halinde ya da iyice ezilmiş                          | 3 ana öğün + Sık emzirme              | 2-3 tatlı kaşığı 250 ml kaseinin yarısı |
| 9-11 Ay  | 300 kcal/gün | İnce kesilmiş ya da ezilmiş, bebeğin eliyle alabileceği şekilde | 3 ana öğün + 1 ara öğün + sık emzirme | 250 ml kaseinin yarısı                  |
| 12-24 Ay | 550 kcal/gün | Aile mutfağı, gerekirse parçalanmış ya da ezilmiş olarak        | 3 ana öğün + 2 ara öğün + sık emzirme | 250 kaseinin 3/4'ü                      |

#### AYLARA GÖRE VERİLMESİ ÖNERİLEN EK BESİNLER

0. AY



SADECE ANNE SÜTÜ

6. AY

ANNE SÜTÜ

Devam maması

Yoğurt, sebze suyu

Pekmez

Yumurta sarısı (1/4 oranında)

7. AY

Yumurta sarısı (tam)

Bisküvi, pirinç unu, sütlü mama

Meyve suyu

Yoğurt

Et (tavuk eti, balık eti)

Bitkisel yağlar

Sebze püre, sebze çorba

Pekmez

Devam mamaları

8. AY

İyi ezilmiş eu yemekleri (kıymalı, sebzeli)

Tam yumurta, pastörize peynir

Tahıl, kurubaklagil ezmeleri

Pekmez

Süt veya yoğurt

Devam mamaları

12. AY

Aile sofrasında, kendi deneyinkerine göre seçim (eu yemekleri)

Ek gıdaların başlanması çocuğun yaşı, gelişim durumu ve besin ihtiyacı göz önüne alınarak planlanmalıdır.





# KAFEİN ALARMI!



ZEYNEP YİĞİT / zeynepyigit@hotmail.com

Antropologlara göre tohum, kök ve yaprakların çiğnenmesiyle kafein tüketimi 200.000 yıl önce başlamış fakat kahve çekirdeklerinin keşfiyle kafein popüler hale gelmiştir. Hemen hemen tüm sağlık platformlarında kendine yer bulan kafein, kimi zaman yararlarıyla kimi zaman da zararlarıyla gündem oluyor. Peki ya son zamanlarda kahve zincirlerinin de etkisiyle sosyal medyanın popüler çocuğu haline gelen kafeinin sporculara etkisi nedir? Bu yazımda size popüler çocuğumuzun ne olduğundan ve egzersiz öncesi Serena Williams'ı, 23 Grand Slam Şampiyonluğu ve 4 altın olimpiyat madalyası olan efsane tenis oyuncusunu nasıl etkilediğinden bahsedeceğim. İsterseniz kahvenizi kapın hemen başlayalım.



Sabahları güne zinde başlamamızı sağlayan, o uzun çekilmez final sınavı gecelerinde ya da mesai yapılan akşamlarda Superman gibi imdadımıza yetişen kafein... Nedir sahiden bu kafein? Kafein; başlıca çay, kahve, kakao, kola nut ,mate, guarana olmak üzere en az 63 bitkinin tohumunda veya yapraklarında bulunan doğal bir alkaloid. Tabi bu doğal maddeyi kullanmak için supplement endüstrisi hemen kollarını sıvıyor ve birçok protein tozu, BCAA, kreatin gibi takviyelere ekliyor. İlaç sektörü de boş durmuyor psikoaktif bir madde olduğu için 1000'den fazla ilacın içeriğine ekliyor. Yani zannedildiği gibi kahve eşittir kafein gibi bir durum söz konusu olmuyor. Sabah kahvaltısında simidinizin yanında içtiğiniz çaydan da kafein alıyorsunuz, akşam yemeğinizle birlikte içtiğiniz koladan da...Hatta bazı üreticiler acı soslarına bile kafein ekleyebiliyor. Dolayısıyla beslenmemize kafeini öyle ya da böyle dahil ediyoruz. Önemli olan nasıl dahil ettiğimiz. Örneğin uyku düzeninin bozulmaması adına geç saatler yerine sabah saatlerinde kahve içerek, kola yerine yeşil çay tercih ederek ve bunun gibi pek çok ufak değişikliklerle kafeini daha sağlıklı bir şekilde hayatımıza dahil edebiliriz. Kullanımının artmasıyla insanların kafasında psikolojik ve fizyolojik muhtemel etkileriyle ilgili soru işaretleri oluşmaya başladı. Bunun üzerine sağlık otoriteleri araştırmalarını artırdılar. Kanada hükümetinin yaptığı kapsamlı bir araştırma sonucunda, sağlıklı yetişkinler için günlük kullanım miktarı 400 mg olarak sınırlandırılmış ve bu miktarın hiçbir zarara yol açmayacağı belirtilmiştir. Sonrasında yapılan pek çok meta-analiz de bunu destekler niteliktedir. Fakat konu hamileler, emziren anneler, çocuklar, yaşlılar ve sağlık problemleri olan, özellikle kalp hastaları olunca kafein için önerilen kullanım miktarını azaltmakta fayda vardır.

## Peki, ne kadar kafein tüketilmeli?

- Sağlıklı yetişkinler için bahsettiğimiz gibi miktar 400 mg.
- Hamileler için 200 mg
- Çocuklar için 45 mg
- Yaşlılar için 226 mg

Bu miktarlar yapılan araştırmalarda sağlıklı bulunmuştur.

Hangi içecekte ne kadar kafein bulunuyor?

- 240 ml filtre kahve 135 mg
- 30 ml Espresso 70 mg
- 592 ml kola 60 mg
- 1 bardak demlenmiş çay 30-80 mg (demlilik oranına göre)
- 250 ml yeşil çay 25-30 mg
- 100 g sütlü çikolata 45 mg
- 100 g bitter çikola 66 mg
- Kahve zincirleri için ortalama; küçük boy kahvelerde 180 mg, orta boyda 260 mg ve büyük boyda 330 mg olarak söylenebilir.

Dengeli ve sağlıklı beslenildiği sürece hayatın her alanında performansımızı artırabiliriz.

Queen'den "We Will Rock You" dinlemişçesine bizi günü fethetmeye hazırlayan kafein, bunu fizyolojik olarak nasıl başarıyor? Kafein ağız yoluyla alındıktan sonra 15-45 dakika içerisinde kan plazmasındaki seviyesi tepe noktasına ulaşır. Yarılanma ömrü 5-6 saat arasında değişir. Kafein merkezi sinir sistemi üzerinde uyarıcı etki yapar ve emiliminin büyük bir kısmını ince bağırsakta gerçekleştirir. Üçüçte emildikten sonra tüm üçüç hücrelerine ve dokulara hızla yayılabilir bunu da kan plazmasında bulunan bir taşıyıcı protein olan albümine bağlanarak yapar ve hızlıca beynimize gider hatta %80'i burada bulunur. Normal şartlarda adenosin molekülü beyinde adenosin reseptörüne bağlanır. Bu bağlanma, sinir hücrelerinin aktivasyonunun azalmasına sebep olur. Böylelikle bizde uyuma isteği oluşur. Fakat reseptörlerimiz kafein ve adenosin arasındaki farkı ayırt edemez ve kafein sinsice adenosin yerine reseptörlere bağlanarak yorgunluk ve uyku halini engeller. Kafein işte bu sayede elini omzumza koyarak sabahları bize destek olur. Fakat ne yazık ki her besinde olabildiği gibi kafeinin de azı karar fazlası zarar. Fazlası hipertansiyona ve ritim bozukluklarına sebep olabilir. Bazı durumlarda idrara çıkma ihtiyacını artırabilir çünkü böbreklerin daha fazla idrar üretmesine yani diüreze sebep olacak şekilde böbreklere kan akışını hızlandırır ve kan damarlarını genişletir. Ayrıca uzun süre fazla tüketilmesi durumunda, önce tüketme arzularını tetikleyerek başlayan kafein tiryakiliği daha sonra kişinin baş ağrılarını ve depresyonlarını bastırmak için kullandığı bir kimyasal bağımlılığa dönüşür. Yani limitimizi bilmek önemli.





Temel Reis (sporcu) ve Ispanak (kafein) Serena Williams'ı tenis kortlarında estiren o muhteşem performansı için neler yaptığını hepimiz merak etmişizdir. Egzersiz öncesinde tüketilerek performansımızı artırabilecek birçok yardımcı bulabilmek mümkün. Ben bu yardımcıları Temel Reis-Ispanak ilişkisine benzetiyorum. Temel Reis tek dikişte bütün konserve ıspanağı bitirir ve "BAM!". Artık Safinaz'ı kurtarabilecek kadar güçlü biridir. Sporcu beslenmesinde ıspanağa "ergojenik yardımcıları" deniyor. Ergojenik yardım; performans kalitesini artırmayı, egzersizlerden sonra kolay toparlanmayı veya zorlu antrenmanlara kolay adapte olmayı sağlayan uygulamalardır. Kuvveti ve dayanıklılığı sürekli olarak artırmaya yönelik amaçlarla kullanılır. Fakat bu yardımcıları kullanıldığında sporcu yarar da görebilir zarar da. Sporcular için efektif tüketim miktar 3-6 mg/kg olarak belirlenmiştir. Dozu kişiye, sporun türüne, süresine ve yoğunluğuna göre değişiklik gösterir. Yapılan meta-analizlerle egzersizden bir saat önce alınan doğru dozdaki kafeinin kasın gücünde ve dayanıklılığında artırıcı yönde etki yaptığı kanıtlanmıştır. Ayrıca efektif dozda alındığı sürece kafeinin dehidrasyona sebep olmadığı veya egzersiz sonrası toparlanma euresinde glikojen deposunun yenilenmesini engellemediği görülmüştür.

Kafeinin etkisinde alınan doz, kullanılan zaman ve doğru ürün oldukça belirleyici oluyor. Fakat 9 mg/kg ve üstünde alınan dozların ekstra hiçbir etki yaratmadığı gibi bahsettiğim sağlık sorunlarına sebep olabileceği gözleniyor. Yani faydalı diye fazladan kafein almak bize hiçbir şey kazandırmıyor. Sporcuysuz ne şekilde tüketmeliyiz? Hızlı sonuç alabilmek için takuiye tüketelim mi? Sağlıklı beslenme ile takuiye almadan aynı sonucu alabilir miyiz? Enerji içeceği ve takuiye güç sağlayacak ilaçları kullanmayı düşünmeden önce yaptığımız sporun yoğunluğunu ele almalıyız. Örneğin sporcuların en çok kullandıkları enerji içecekleri birer kafein kaynağıdır ve içeriğinde kafein, diğer bitkisel kökenli uyarıcılar (guarana, yerba mate vb.), glukanolaktan (doğal glikoz metabolitleri), basit şeker, amino asitler ve çeşitli vitamin bileşimlerini bulundurur. Evet, enerji içecekleri performansı artırır ama herhangi bir mineral desteği sağlamaz üstelik içeriğindeki yüksek karbonhidrat sebebiyle diürece sebep olabilir. Böylece eğer egzersiz sırasında yeterli sıvı desteği sağlanmazsa zararlıdır. Düzenli beslenebilme imkanınız varsa eğer kesinlikle enerji içeceklerine ve diğer takuiyelere gerek kalmayacaktır. Diyelim ki sizin için uzun bir gün oldu ve asla düzenli beslenemediniz fakat akşam yoğun bir antren-

mana gideceksiniz. İşte bu durumda enerji içecekleri veya protein tozları gibi kafein destekli takuiyeleri tercih edebilirsiniz. Yine de zor durumda kalınmadığı sürece bu tür takuiyeler yerine ekstra bir ürün kullanmadan doğru besinlerden kolaylıkla verim alabilirsiniz. Dengeli ve sağlıklı beslenildiği sürece hayatın her alanında performansınızı artırabiliriz.



# KIRŞEHİR'DE SAKLI, JEOTERMAL MEYVE VE SEBZE KURUTMA TESİSİ

Dünyada sağlıklı yiyeceklerle olan talebin, her geçen gün arttığı günümüzde, Kırşehir'in Karakurt beldesinde, belki de çoğumuzun bilmediği bir kurutma tesisi var. Tesis, terk edilmiş bir okul binasında bulunuyor ve jeotermal enerji ile, oldukça düşük maliyetle sebze ve meyve kurutma işlemi yapıyor. Jeotermal enerjinin, elektrik, sağlık turizmi ve seracılıkta kullanım alanı bulması, meyve ve sebze kurutulması amacıyla da rahatlıkla kullanılabilirliğini gösteriyor. Türkiye'de bir ilk olarak, Kırşehir'de dönemin Belediye Başkanı Yaşar Bahçeci öncülüğünde kurulan bu tesis, hem sağlıklı, hem çöbre dostu, hem de ekonomik olması bakımından, çok ilgimizi çekti. Biz de, tesisin kuruluş aşamasında etkin rol almış, Diyetisyen Tuğçe Şahin ile tesis hakkında konuşmaya gittik.

Kurutma, meyve ve sebzelerin uzun bir müddet saklanabilmesi amacıyla uygulanan en eski ve uygulama alanı en fazla olan yöntemdir. Ürünlerin kurutulmasındaki amaç, meyve ve sebzelerdeki fazla suyu uzaklaştırarak, bozulmaya neden olan biyokimyasal reaksiyonları en aza indirmektir. Bu amaçla hem anneannelerimizden kalan hem de endüstriyel olarak bilinen birçok yöntem vardır. En bilinenlerinden güneşte kurutma tekniği, sağlık açısından çok problemli olabiliyor. Toz ve böcek kalıntıları, zararlı UV ışınları...Zararlı UV ışınları, besin değerinin çoğunu yok etmesinin yanında, meyveyi sert ve rengi karar-mış hale getirebiliyor. Öbür taraftan endüstriyel kurutma için kullanılan özel çözeltiler, meyvenin rengini koruması için kullanılan kükürtdioksit gazı, insan sağlığı için tehdit oluşturuyor. Aynı zamanda bir halk sağlığı problemi olan, insanlarda kronik zehirlenmeyle, astımdan kansere kadar pek çok hastalığın nedenleri arasında olan aflotoksinler, özellikle kurutulmuş gıdalarda çok fazla bulunur. Çoğu insanın bilinçsiz olduğu aflotoksinler, bizim için oldukça riskli durumdadır. İşte Kırşehir'deki tesis, günümüz kurutma sırasında oluşan sorunlara güvenli, sağlıklı ve çöbreli çözümler getiriyor.

## Peki, bu ürünler nasıl kurutulup hazırlanıyor?

Tesiste, meyveler soğuk hava depolarında tutulup olgunlaşmaya bırakılıyor, istenilen seviyeye gelince yıkama, ayıklama ve dilimle aşamalarından geçiyor. Kayısıyı örnek alalım diyor Tuğçe

Hanım. Kayısı ikiye ayrılarak dilimleniyor ve su aktivitesine göre sınıflandırılıyor. Eu ortamında kurutulmuş kayısılar, UV ışınlarının etkisiyle kararır sertleşiyor ve besin değerlerini büyük ölçüde kaybediyor. Bunu endüstriyel olarak yapmaya çalışan birçok yer ise, kayısının parlak turuncu rengini koruması için kükürtdioksit kullanıyor. Jeotermal enerji ile kurutmada ise, ısının düşük olmasından dolayı, yumuşak ve parlak renkli, katkı maddesi kullanılmamış, besin değeri kaybı minimum seviyede kayısı kurusu elde ediliyor. Bu şekilde, çocuklar ve yaşlılar için de, sevilerek tüketilebilecek bir besin haline geliyor. Kurutulan ürünler, koyu renk olmayan, havası alınmış plastik torbalarda paketleniyor.





Kırşehirde dönemin belediye başkanı Yaşar Bahçeci önderliğinde, bir Avrupa Projesi olan tesisin kurulum amacı, öncesinde jeotermal enerji ile ısıtılmış, sonrasında terk edilmiş, atıl durumda olan okulları değerlendirme, ildeki uyar olan yeraltı kaynaklarından faydalanma isteğinden doğuyor. Meyve, sebze üretiminin zengin bulunduğu Kırşehir’de, kurutma, eulerde halihazırda yapılıyor fakat bu kurutulmuş meyve ve sebzelerden, halkın gerçekten yarar sağlayabilmesi için, bu işlemin en doğru şekilde yapılması gerekiyor. Yapılan araştırmalara göre, meyvelerdeki vitamin mineral kayıplarının, özellikle B grubu vitamin kayıplarının kurutma sıcaklığı yükseldikçe arttığı görülmüş. Kırşehir’deki jeotermal kaynak yaklaşık 52 C sıcaklıkta bulunuyor ve kurutma işlemi 42 ile 48 C arasında gerçekleştiriliyor, bu sayede kayıplar en aza indirgenmiş oluyor. Civar yerlerde yetiştirilen elma, armut, kayısı gibi meyveler, kurutulurken, ananas, kiwi gibi yakın yerlerde yetişmeyenlerde kurutuluyor. Bu şekilde, yazın kış meyvesi, kışın yaz meyvesi yemek olanaklı oluyor. Eklenti şeker içermemesi, tadını meyvenin aromasından alması ile de sağlıklı diyetlerimizin baş tacı edilebiliyor. Sadece sebze ve meyve değil, kırmızı ve beyaz et, tarhana gibi yiyeceklerde kurutulurken, insanların kuru besinden alacağı yararın, en yüksek düzeyini, minimum enerji ile sağlamak amaçlanıyor.



Peki, sizin diyetisyen olarak kuru meyveye bakış açınız nedir? Diye soruyoruz Tuğçe hanıma. Kuru meyveyi diyet yazarken çok öneriyorum diye cevaplıyor. Gerek ulaşılabilir ve pratik olması, gerek posa içeriği zengin olan, tok tutucu bir ara öğün oluşu ile mutlaka diyet listelerinde yer veriyorum diyor. Fakat her şeyde olduğu gibi, burda da ölçülü olmakta fayda var, “Kuru meyvenin kalorisinin az olmadığını da unutmamak lazım.”, diye ekliyor Tuğçe hanım.

Jeotermal enerji ile meyve ve sebze kurutmak, düşük enerji tüketiminin ve son derece çevreci olmasının yanı sıra, besin değerleri açısından da kayıpların en aza indirildiği bir yöntem. Kırşehir bu konuda diğer illerimize öncülük etmiş durumda...Şüphesiz ki, bu durumun avantajları da, dezavantajları da var. Fakat tesis, bu konuda çok güzel geri dönüşler almış. Ülkemizde jeotermal enerji bakımından zengin birçok ilimiz olduğunu düşünürsek, umarız ki bu güzel proje, daha nicelerine öncü olmuş olur. Kömür, doğalgaz, elektrik gibi yüksek maliyetli ve çevreyi kirleten yöntemler yerine, her açıdan insan sağlığına, ülkeye, çevreye yararı olan bu tesis daha da gelişir ve diğer girişimlere örnek olur. Son olarak Yaşar bahçeci ve ekibine böylesine güzel bir tesisle doğal üretimlerin önüne ışık tuttukları için teşekkürlerimizi iletmek isteriz.



# ZAYIFLAMA ÇAYLARI EFSANE GERÇEK Mİ ?

ŞEVAL ENGİN / sevalenginn@gmail.com

## MATCHA ÇAYI

Son dönemde popülerliği gittikçe artan geleneksel bir Japon içeceği olan bu çayın tadını bazıları hiç sevmese de bazıları için ise adına kafe açılacak kadar çok sevilen bu çay aslında taş değirmeni ile öğütülerek üretilen yeşil çayın kendisidir. Yani matcha çayına toz haline getirilmiş yeşil çay dersek yanlış olmaz. Farkı ne diye soracak olursan, yeşil çayda yapraklar suya batırılır ve sonra atılır, ancak matcha ile yeşil çay yaprakları öğütülür, toz haline getirilir ve su ile karıştırarak hazırlanır. Kısacası matchada yeşil çayda atılan yaprağın kendisini de tüketmiş oluyoruz. İçerdiği epigallokatesingallat bileşiği sayesinde yüksek oranda antioksidan içerir. Hatta bu antioksidan miktarı yeşil çay ile kıyaslandığında yeşil çaydan 3 kat daha fazladır. İçerisinde bulunan bu antioksidanın yanı sıra kafein ve aminoasit de içermektedir.

Matcha'nın içinde bulunan bileşikler sayesinde ruh durumunu iyileştirdiği, kalp sağlığını desteklediği, bazı kanserlere, karaciğer hasarına ve tip2 diyabete karşı koruduğu, bağışıklık sistemini güçlendirdiği, kilo vermeye yardımcı olabileceği bulunmuştur.



Günümüzde obezite ile mücadelede kullanılan popüler tedavi yöntemlerinden biri de bitki çaylarıdır. Son yıllarda pek çok ülkede olduğu gibi ülkemizde de çeşitli bitkisel çayların kullanımı artmıştır. Sen de çevrenden farklı farklı çay isimleri duyuyor ve bu çayların zayıflattığına dair konuşmaların ortasında kalıyor, gerçekten zayıflamada etkisi var mı diye düşünüyorsan tam da senin için bir araştırmayı okumak üzeresin. Gel birlikte bu çayların sağlık ve kilo verme üzerine etkilerini inceleyim.

## YEŞİL ÇAY

Adını çok sık duyduğumuz diyet listelerinin vazgeçilmezi olay yeşil çay Camelliasinensis adı verilen bir bitkinin yapraklarından elde edilir. Çay yapraklarının toplanır toplanmaz hızla kurutulması, kurutulurken de oksijenle tepkimeye girmesine izin verilmeden üretilen bir bitkisel çay türüdür. Yeşil çayın yapısında çok farklı yapıda ve özellikte kimyasal bileşikler bulunmaktadır. Yeşil çay kateşin olarak bilinen büyük molekülü polifenoller ile karakterizedir. Yeşilçayda bulunan en önemli kateşin epigallokatesingallattır. İçerdiği bu bileşik onu güçlü bir antioksidan kaynağı yapar. Yeşil çay ile siyah çayı kıyaslayacak olursak hem siyah hem de yeşil çayda kafein ve antioksidan bulunmasına rağmen yeşil çaydaki kafein oranı daha düşük, ancak daha az işlem gördüğü için antioksidan miktarı daha yüksektir. Ayrıca yapısında C vitamini, B grubu vitaminleri ve magnezyum, potasyum, manganez, florür gibi mineralleri de içermektedir. Bu da onu siyah çaya göre sağlık açısından daha faydalı kılmaktadır. İçerdiği bileşiklerden bahsettik, peki sağlık açısından faydaları nelerdir? Yapılan çeşitli bilimsel çalışmalarda yeşil çayın metabolizmayı ve enerji harcanmasını arttırdığı, yeşil çay tüketimi ile vücut yağ oranı ve bel çevresi arasında ters ilişki olduğu, beyinde tokluk hissi oluşturduğu, yağ yakımını arttırdığı, karbonhidrat ve yağ emilimini azalttığı ve besin alımını azaltarak obezitenin önlenmesi ve tedavisinde olumlu etkilerinin olduğu gösterilmiştir.



## OO LONG ÇAYI

Çin'in geleneksel çayı olan oolong kısmen işlenmiş ve yarı fermente edilmiş bir çaydır; siyah ve yeşil çay arasında bir tat vermektedir. Bileşiminde bulunan epigallokatesingallat bileşiğiyle yüksek antioksidan kapasitesine sahiptir. Yapılan bir çalışmada erkeklerde oolong çay tüketiminin yağ oksidasyonu ve metabolik hız üzerine etkisini incelemiş ve sonuçta oolong çayının metabolik hızı ve yağ oksidasyonunu önemli düzeyde artırdığı bulunmuştur. Bu sayede obezitenin önlenmesinde faydalı olabileceği düşünülmektedir. Oolong çayının obezite önleyici etkisinin yanı sıra diyabeti önleyici etkisi de birçok çalışmada ortaya konmuştur. Ayrıca kalp hastalıklarını ve kanseri önleyici özellikleriyle de dikkatleri üzerine çekmektedir.

## YERBA MATE ÇAYI

Güney Latin Amerika ülkelerinde yaygın olarak kullanılan bu çay son dönemlerde dünyada da gittikçe popülerliğini arttırmakta olup hakkındaki çalışmalar da giderek artmaktadır. Mate çayında sağlığa yararından sorumlu olabilecek çok sayıda aktif fitokimyasal vardır. Yapılan çalışmalarda tip2 diyabetiklerde kan şekeri kontrolünü iyileştirdiği ve kan yağları üzerinde olumlu etkiler gösterdiği, yüksek antioksidan kapasitesi ve kan yağlarını düşürücü etkisiyle ateroskleroz riskini azalttığı, ücutta hangi mekanizmaya etki ettiği tam olarak bilinmemekle birlikte obeziteyi önleyici etkileri çalışmalarla gösterilmiştir.

Yerba Mate çayının bazı kanser türlerinin önlenmesinde faydalı olabileceğini gösteren çalışmalar olsa da bazı kanserlere neden olabileceğini gösteren çalışmalar da bulunmaktadır. Asıl merak edilen soruya gelelim bu çayları içersek kilo verir miyiz? Bu çayların kilo verme sürecinde yardımcı olabileceği çeşitli çalışmalarda gösterilmiştir fakat daha detaylı araştırmalara ihtiyaç vardır ve hiçbir çay tek başına kalıcı kilo kaybı sağlamaz. Maalesef diyet mentalitesine sahip insanlar istiyorlar ki bir tane çay olsun ve biz hiçbir fiziksel aktivite yapmadan sadece bu çayı içip kilo verelim. Böyle bir şey maalesef mümkün değil. Sadece bu çaylardan bahsetmiyorum çehrenizde, sosyal medyada gördüğünüz içeriği doğru düzgün yazılmamış, hiçbir onayı bulunmayan, sadece bu çayı içerek şu kadar kilo verirsiniz gibi söylemlerde bulunan çaylara lütfen inanmayın. Kilo vermek için mucize besin aramayın. Çok basit bir mantık kuracak olursak dünya üzerinde obez insanların sayısı her geçen gün artmakta eğer bu çaylar kilo vermeyi bu kadar kolay sağlıyorsa obeziteye çare bulunmuş demektir ama insan sayısı gün geçtikçe neden artıyor? Acaba Dünya Sağlık Örgütü'nün bu çaylardan haberi yok mu?



# ETİKET OKUYALIM!

Nursu ÖZTÜRK / nursuozturk11@gmail.com  
Minel Dilay DURAN / duran.dilay@gmail.com

Günümüzde biz insanların gereksinimlerine göre süt çeşitliği artmış durumda. Çeşitliğin artmasıyla birlikte sütler içerisindeki katkı maddeleri de farklılık gösteriyor. Gelin beraber sütlerin içeriğini biraz inceleyelim!

## ASİTLİĞİ DÜZENLEYİCİLER

Gıdaların asitliğini veya bazlığını değiştiren veya kontrol eden maddelerdir.

Asitliği düzenleyici maddeler başlıca sterilizasyona yardımcı olmaktadır. Aynı zamanda bakterilerin ve diğer mikroorganizmaların gelişim esini ve büyümesini asitli ortamlarda engellemekte böylece besinlerin raf ömrünü uzatmaktadır. Sütlerde asitlik düzenleyici olarak sitrik asit (E 330) kullanılmaktadır. Çözünürlüğünün yüksek olması, lezzet ve aromayı geliştirmesi ve düşük maliyetli olmasından dolayı yaygın olarak kullanılmaktadır.

## GAMLAR

Gıda endüstrisinde gamlar; jelleştirici, kıvam arttırıcı ve stabilize edici olarak kullanılmaktadır. Gamla-rın en önemli özellikleri suyu kontrol edebilmeleridir. Süt ve süt ürünleri-ne gamlar oldukça yaygın kullanılmaktadır. Bu kadar yaygın kullanılmalarında bazı özellikleri etkili olmaktadır:

- Suyu iyi tutmaları
- Nem buharlaşma oranlarını azaltmaları
- Buz-kristal oluşumunu kontrol etmeleri

Sütlerde kullanılan bazı gamlar: Karregenon (E407), Keçi-boynuzu gamı (E410), Guar gamı (E412), Ksan-tam gamı (E415), Sodyum karboksimetil selüloz (E466), Asetillendirilmiş di-nişasta adipat (E1422)





## STABİLİZÖRLER

Gıda sanayinde stabilizörler; tatlandırıcı içeren içeceklerde viskoziteyi arttırmak; çikolatalı sütün viskozitesini arttırmak ve kakao partiküllerinin ambalaj dibine çökmesini engellemek amacıyla kullanılmaktadır. Genel olarak stabilizörler uygun fiziksel özelliklerin oluşturulması için kullanılır. Bunlardan bazıları; Gellan gümü (E418), Yağ asitlerinin mono ve digliseridleri (E471), polifosfat (E452), selüloz (E460), karboksimetil selüloz (E466)

## EMÜLGATÖRLER

Emülgatörler; gıdada yağ ve su gibi birbirleriyle karışmayan iki veya daha fazla fazın karışmasını sağlamak amacıyla ilave edilen maddelerdir. Emülgatörler ve stabilizörler genelde birlikte kullanılırlar. Emülgatör; emülsiyonu kolaylaştırıcı bir ajan, stabilizör ise emülsiyonun bozulmasını önleyici ajan olarak ifade edilmektedir. Süt grubunda rastlanan emülgatör; yağ asitlerinin mono ve digliseridlerdir. (E471)

## RENKLENDİRİCİLER

Renklendiriciler; gıdanın rengini düzelten veya renk vermek amacıyla katılan maddelerdir. Renklendiricileri elde edilış şekillerine göre yapay ve doğal renklendiriciler olarak ikiye ayırabiliriz. Bizim süt grubunda sıkça rastladığımız renklendiriciler pancar kökü kırmızı (E162) ve  $\beta$ -karoten (E160a) olmakla birlikte bu renklendiricilerin her ikisi de organik doğal renklendiricilerdir.

## TATLANDIRICILAR

Tatlandırıcı, gıdaya tatlı tadı veren, şeker olmayan bir maddedir.

Genellikle süt ürünlerinde sukraloz (E 955) tatlandırıcı maddesi kullanılmaktadır. Sukralozun sudaki çözünür lüğü oldukça fazladır. Seyreltik sukroz çözeltilerine kıyasla 500-600 kat daha tatlıdır. Ayrıca kan şekeri ve insülin düzeyi üzerine etkisinin az olması nedeniyle diyabetik gıdalarda kullanılabilir.

## SİZ NE KADAR SAĞLIKLI BESLENİYORSUNUZ?

Şimdi elinize bir kalem almanız gerekecek! Çünkü küçükken birçoğumuzun büyük keyif aldığı 'hangisi çoğunlukta' testlerini günlük hayatınızda size ufak görünen ancak beslenmenizi oldukça etkileyebilen tercihlerinize uyarladık. Haydi seçimizi yapın ve ne kadar doğru beslenişinizi birlikte öğrenelim!

1- Ders çalışırken ya da bir işle uğraşırken genelde \_\_\_\_\_ tüketirim?

- a)Kuru meyve/meyve
- b)Kuruyemiş
- c)Paketli ürün(çikolata,bisküvi)

2- Arkadaşlarımla akşam kahvesine çıktım, menüden seçimim \_\_\_\_\_ olur?

- a)Şekersiz türk kahvesi
- b)Latte
- c)White chocolate

3- Erkek/kız arkadaşımınla kavgaya çıktım, yapacağım ilk şey \_\_\_\_\_ olur?

- a)Spor
- b)Dolapta ne bulduysam yemek
- c)Bol şeker yüklü besinler tüketmek ya da alkolü etkinlikler düzenlemek

4- Sabah normalden biraz geç uyandım ve eude çıkmam gerekiyor, kahvaltımı \_\_\_\_\_'yla geçiştiririm?

- a)Geçiştirmem,güzel bir kahvaltıya vakit ayırmam
- b)Üğün atlarım
- c)Poğaça

5- Dört kat yukarıda bir etkinliğe yetişmem gerekiyor ve asansör gelmiyor,yukarıya \_\_\_\_\_ çıkarım?

- a)Yürüyerek
- b)Bir kat yukarı çıkıp oradan asansör bekleyerek
- c)Geç kalsam da asansörü bekleyerek

6- Markete girince yöneldiğim ilk reyon \_\_\_\_\_ olur?

- a)Sebze/meyve bölümü
- b)İçecek reyonu
- c)Atıştırmalık dışında ilgimi çeken reyon yok ki tabiki atıştırmalık reyonu

7- Uzun zamandır izlemek istediğim bir film için eude ortam hazırladım,yanında en iyi \_\_\_\_\_ gider?

- a)Meyve tabağı
- b)Eude patlatılmış az yağlı mısır
- c)Cips ve kola

8- Yorgun bir günün ardından eve geldim ne yesem?

- a)Kendime güzel bir yemek yaparım
- b)Kahvaltılıklarla akşamı geçiştiririm
- c)Kim uğraşacak yemekle,dışarıdan fast food söylerim

9- Çok trafik var ve uzun bir yolculuğa çıkacağım,yanıma \_\_\_\_\_ alırım?

- a)Eude hazırladığım sandviç
- b)Kepekli galeta
- c)Abur cubur poşeti

10- Arkadaşlarımla bir doğum günü yemeğine çıktım,menüde ilk \_\_\_\_\_ kısmı gözüme çarpar?

- a)Salata
- b>Soslu et ve tavuklar
- c)Pizza/makarna



### A'lar çoğunluktaysa:

Sen bu işi biliyorsun! Duygularının seni kötü tercihlere yöneltmesine izin vermiyor ve mutlu olmak için hatalı seçimler yapmıyorsun. Muhtemelen aynaya baktığında gözüne fazla olduğunu düşündüğün kilolar değil de sağlıklı seçimlerinden etkilendiği için ıslı ıslı parlayan cildin çarpıyor. Eminim ki yeterli ve dengeli beslenmenin gücünü keşfetmek hayatını kolaylaştırıyor. Keşke herkes senin kadar bilinçli olabilse. Doğru yol tektir ve sen o yoldasın!

### B'ler çoğunluktaysa:

Kırmızı çizginin üzerinde dolaşmayı seviyorsun sanırım. Güvenli alana geçmek de, tehlikeye sürüklenme de senin elinde ama sen tarafını seçemiyor gibisin. Bazen doğru tercihlere yaklaşıyor, bazen de onlardan çok uzağa gidiyorsun. Her zaman çizginin güvenli tarafında kalmak tabiki zordur ama ayağını öbür tarafa geçirdiğinde hemen çekmeyi bilmek gerekiyor. Aksi takdirde beklenmeyen hastalıklar, tartıda mutsuz eden sayılar gibi istenmeyen sonuçlarla karşılaşabilirsin. Sanki artık duracağın yeri bilmenin zamanı gelmiş. Tercihlerine bir tık daha dikkat edip vücudunun değişimini gözle!

### C'ler çoğunluktaysa:

Kendine zarar vermeyi kimse semez. Eline bir bıçak versem ve kendine çizik atmanı söylesem muhtemelen delirdiğimi düşünürsün fakat yediklerinin vücuduna verdiği zararı göz ardı ediyorsun galiba. Verdiğin zararı gözle göremiyor oluşun bu gerçeği değiştirmiyor maalesef. Artık kendine büyük bir iyilik yapmanın tam vakti. Elindeki abur cuburları bir kenara bırak, dolabına yapıştırdığın fast food magnetlerini hemen çöpe at ve meyve-sebze reyonunun güzelliğini keşfedeceğin bir alışverişe çık. Değişim düşündüğün kadar zor olmayacak emin ol. Sana kendini çok daha değerli hissettirecek ve vücudun ona verdiği emeğin karşılığını sana gösterecek. Hadi, harekete geçmenin zamanı!

## 4. SAYI SONU



## 5. SAYIDA GÖRÜŞÜRÜZ



Bahçeşehir Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Kulübü insanlara doğru beslenmeyi anlatmak, farkındalık oluşturmak için kurulmuş bir topluluktur.

Biz geleceğin sağlık profesyonelleri olarak yaşam boyu doğru beslenmenin sağlığı korumak için en gerekli şey olduğunu biliyor ve bu konuda çalışmalar yürütüyoruz.

Her yıl geleneksel olarak vücut ölçüm günleri yapıyoruz, fakültemizde kurduğumuz standlarda öğrenci arkadaşlarımıza ve okulda çalışan personele önerilerde bulunuyoruz.

Löseu ile işbirliği ile okulumuzda "Sağlıklı Tabaklar Workshop" etkinliği yapıyoruz. Miniklerimizle mutfağa giriyor, yemekler pişiriyor rengarenk tabaklar oluşturuyoruz. Ardından onları hep beraber yiyor ve değerlendiriyoruz.

Bu yıl "Diyet Kamp" etkinliği düzenledik, öğrenci kulüpleri tarafından ilk defa yapılan bu etkinlikte, diyetisyenlerimizle Şile'de söyleşi ve workshop etkinliği gerçekleştirdik.

Her yıl diyetisyenlerimizle söyleşi etkinlikleri, kan bağışi etkinlikleri, egzersiz etkinlikleri yapıyoruz.

Yönetim Kurulumuz:

İlker AKAY

Beyza ERSAN

Duygu ERSOY

Rümeysa ASLAN

Sinem BAL

Begüm ŞAKİR

Eylem YILDIRIM

İzzettin DİLEK

Tahir TALİ





## KAYNAKÇA

Beslenme ve Uygulama Düzene

Leitch, Alison .(2010). Slow food and the politics of pork fat: Italian food and European identity.

Martinez, Marian Garcia. (2000). Innovation in the Spanish food & drink industry, summer F.G. Santeramo. (2018). Emerging trends in European food, diets and food industry Franco Palandra. (2014). Italian Mediterranean Diet – the healthy way of living Zimmermann, Kim Ann. (2017). Italian Culture: Facts, Customs & Traditions Kafein Alarmı

• Jozo Grigic, Eric T. Trexler, Bruno Lazinica and Zeljko Pedisic, (2018) Journal of the International Society of Sports Nutrition, , Effects of caffeine intake on muscle strength and power: a systematic review and meta-analysis.

• Mehmet KARAKUŞ, Sayı: 2014, Cilt 49, Sayı 4 , Sayfa: 155–167, SPORCULARDA ERGONOMİK DESTEK, Spor Hekimliği Dergisi, Erciyes Üniversitesi Tıp Fakültesi Spor Hekimliği Anabilim Dalı, Kayseri

• Jennifer L. Temple, Christophe Bernard, Steven E. Lipshultz, Jason D. Czachor, Joslyn A. Westphal and Miriam A. Mestre, (2017), The Safety of Ingested Caffeine: A Comprehensive Review, • Justin Evans; Amanda S. Battisti, (2018) January, Caffeine,

• Victor L Fulgoni, III Debra R Keast, Harris R Lieberman, The American Journal of Clinical Nutrition, Volume 101, Issue, ( 2015) , Trends in intake and sources of caffeine in the diets of US adults, <https://academic.oup.com/ajcn/article/101/5/1081/4577554>

• Duncan Turnbull Joseph U.Rodricks Gregory F.Mariano Farah Chowdhury, ( 2017), Caffeine and cardiovascular health, Regulatory Toxicology and Pharmacology

• Volume 89, October 2017, Pages 165–185,

• Deniz A, Taş F, Tomur A, Koç A. (2015). Kafein Gebelikteki Toksik Etkileri, İbni Sina Journal of Medical Sciences, 1(3):59–63.

• Durak, N.; Gürcan, B.; Kuru, M.; Olşen, A. C. ve Üzer, D. (2013). Üniversite Öğrencilerinde İçilen Kahvenin El Beceri Hız Performansı Üzerine Etkilerinin İncelenmesi, XI. Öğrenci Sempozyumu Çalışma Grubu Sunumları, Ankara: Başkent Üniversitesi Tıp Fakültesi

• Öğr.Gör. M.Sn. Ömür ALYAKUT, Doç.Dr. Saime KÜÇÜKKÖMÜRLER, (2018), TÜRK MUTFAK KÜLTÜRÜNDE KAFEİN, April

• Erica R Goldstein, Tim Ziegenfuss, Doug Kalman, Richard Kreider, Bill Campbell, Colin Wilborn, Lem Taylor, Darryn Willoughby, Jeff Stout, B Sue Graves, Robert Wildman, John L. Ivy, Marie Spano, Abbie E Smith and Jose Antonio, (2010) „Journal of the International Society of Sports Nutrition Superfood Ne Kadar Süper?

1. De Gruyter. (2015, December 7). Looking For The Best Antioxidant Fruit? Search No Further Than Black Raspberries. Sciencedaily.

2. Oregon State University. (2017, March 16). Dietary Anti-Cancer Compound May Work By Influence On Cellular Genetics. Sciencedaily.

3. Biomed Central. (2009, June 28). &quot;Superfood Soy Linked To Reduction In Smoker &#39;s Lung Damage Risk. &quot; Sciencedaily. Sciencedaily.

4. Louisiana State University Health Sciences Center. (2017, July 28). &quot;Walnuts May Promote Health By Changing Gut Bacteria. &quot; Sciencedaily. Sciencedaily.

5. Kaya, E. Karaer, M. . (2017). Kinova Yetiştiriciliği ve Sağlık Açısından Önemli. Türk Bilimsel Derlemeler Dergisi, 10 (2), 21–26.

6. Institute Of Food Technologists (IFT). (2015, March 12). Nine Superfruits And Super Seeds To Add To Your Diet. Sciencedaily.

7. Kingston University. (2012, October 5). Experts challenge super food claims: Healthy-giving properties of broccoli, blueberries, may not make it past the gut. ScienceDaily.

8. American Chemical Society. (2013, October 30). Baking blueberries changes their polyphenol content, health benefits. Sciencedaily.

9. University of Illinois College of Agricultural, Consumer and Environmental Sciences. (2016, June 22). More reasons to eat your broccoli. ScienceDaily.

10. Canadian Science Publishing (NRC Research Press). (2015, February 9). Beating high blood pressure with a combination of coconut oil and physical exercise: Animal study. ScienceDaily.

11. EUFIC. (2012, December 11). “The Science behind Superfoods: Are They Really Super?” The Why, How and Consequences of Cooking Our Food

Tamamlayıcı Beslenmede Temel Yaklaşımlar

Köksal G., Gökmen H. (2012) Bebek Beslenmesi, Sağlık Bakanlığı Yayın No:726. Ankara, (2012) American Academy of Pediatrics. Breastfeeding and the Use of Human Milk, Pediatrics, 129(8):27–41

Köksal G., Gökmen H. (2017). Çocuk Hastalıklarında Beslenme Tedavisi, Hatiboğlu Sayınevi, Devicioğlu E., Gökçay G. (2012) Tamamlayıcı Beslenme, Çocuk Dergisi, (4):159–163

Yılmazbaş P., Gökçay G. (2013) İlk İki Yaşta Sağlıklı Beslenme ve Sağlıklı Beslenme Alışkanlığının Geliştirilmesi, Çocuk Dergisi, 13(4): 147–153

Zayıflama Çayları Efsane mi Gerçek mi?

1. Yılmaz F, Demirel F, Kumsar (2016) A. Tea, obesity and women. Journal Of Contemporary Medicine, 6(2): 137–146.

2. Tweed (2016), U. Muchado about matcha. Better Nutrition. Vol. 78 Issue 7, p18–20.

3. Yamabe N, Kang HS, Hur JM, Yokozawa T. (2009) Matcha, a powdered green tea, ameliorates the progression of renal and hepatic damage in type 2 diabetic OLETF rats. J Med Food.

4. Sifferlin A. (2018) Should You Drink Matcha Tea, p15–15. 1p.

5. He RR1, Chen L, Lin BH, Matsui Y, Yao HS, Kurihara H. (2009) Beneficial effects of oolong tea consumption on diet-induced overweight and obese subjects. Chin J Integr Med. 34–41.

6. Koca İ, Bostancı S. (2014) Oolong Çayının Üretimi, Bileşimi ve Sağlık Üzerine Etkisi. Türk Tarım Gıda Bilim ve Teknoloji Dergisi, 154–159.

7. Klein GR, Stefanuto A, Boaventura BC, de Moraes EC, Cavalcante Lda S, de Andrade F. ve arkadaşları. Matetea (Ilex paraguariensis) improves glycemic and lipid profiles of type 2 (2011) diabetes and pre-diabetes individuals: a pilot study. J Am Coll Nutr. 320–32.

8. Barroso A, M. Graça-Reis B, A. Cattani-Cavaliere B, G. Itiranab L, U. Alencab S, Lanzettini M. (2019) Matetea is a high fat diet induce liver and metabolic disorders in mice. Biomedicine & Pharmacotherapy 109 1547–1555.

9. Gao H, Liu Z, Wan W, Qu X, Chen M. (2013) Aqueous extract of Yerba Mate tea lowers atherosclerotic risk factors in a rat hyperlipidemia model. Phytother Res. 1225–31.

Yedim, Doydum, Pişman Oldum

1- Spence, Charles. (2017). Comfort Food; A review. International Journal of Gastronomy and Food Science. Oxford.

2- Arab, Arman, Mehrabani, Sanaz, Moradi, Sajjad, Amani, Reza. (2018). The association between diet and mood: A systematic review of current literature. Psychiatry Research. Iran.

3- Özenoğlu Aliye. (2017). Duygudurumu, Besin ve Beslenme İlişkisi. ACU Sağlık Bilimleri Dergisi. İstanbul.

4- Serin, Yeliz, Şanlıer, Nevin. (2018). Duygusal yeme, besin alımını etkileyen faktörler ve temel hemşirelik yaklaşımları. Psikiyatri Hemşireliği Dergisi. Ankara.

5- Hull, Amanda, Hoffman, Nancy. (2018) Nutritional Psychology. The Interplay between Nutrition, Mood, Brain, and Behavior. ABD.

6- D. Ortolani, L. M. Oyama, E. M. Ferrari, L. L. Melo, R. C. Spadari-Bratfisch. (2011). Effects of comfort food on food intake, anxiety-like behavior and the stress response in rats. Physiology & Behavior. Brazil.

Şeker Bağımlılığı

(1) Çiftçi Hilal, Akbulut Gamze, Yıldız Emine, Mercanligil Seyit. (2008). Kan Şekerini Etkileyen Besinler. Hacettepe Üniversitesi. Ankara.

(2) Aksoy, Meral. (2016). Beslenme Biyokimyası. Hatipoğlu Yayıncılık. Ankara.

(3) A. M. W. Yau, J. McLaughlin, W. Gilmore, R. J. Maughan, G. H. Evans. (2017). The Acute Effects of Simple Sugar Ingestion on Appetite, Gut-Derived Hormone Response, and Metabolic Markers in Men. UK.

(4) G. Paz-Filho, C. Mastronardi, M. Wong, J. Licio. (2012). Leptin Therapy, Insulin Sensitivity and Glucose Homeostasis. Australia.

(5) N. M. Avena, P. Rada, B. G. Hoebel. (2007). Evidence for Sugar Addiction: Behavioral and Neurochemical Effects of Intermittent, Excessive Sugar Intake. USA.

(6) Pazarlı Bostan, Pınar, Özerk, Halis. (2017). Sigara İçme Davranışının Zincirlerini Kırma Adına. Türk Toraks Derneği Toraks Bülteni. Ankara.

(7) Öyekçi, Demet Güleç, Devinci, Artun. (2012). Yeme Bağımlılığının Etiyolojisi. Psikiyatri Güncel Yaklaşımlar. Çanakkale.

(8) M. L. Westwater, P. C. Fletcher, H. Ziauddeen. (2016). Sugar Addiction: The State of The Science. UK.

(9) Mermi, Osman. (2018). Obezite ve Psikiyatri. Fırat Tıp Dergisi. Elazığ.

(10) Baysal, Ayşe. (2015). Beslenme. Hatipoğlu Yayıncılık. Ankara.

(11) World Health Organization. Healthy Diet. (2018). Switzerland.

(12) U. Izadi, S. Saraf-Bank, L. Azadbakht. (2014). Dietary Intakes and Leptin Concentrations. Iran.

(13) L. Ledochowski, G. Ruedl, A. H. Taylor, M. Kopp. (2015). Acute Effects of Brisk Walking on Sugary Snack Cravings in Overweight People, Affect and Responses to a Manipulated Stress Situation and to a Sugary Snack Cue: A Crossover Study. Austria.

(14) P. Ranasinghe, S. Perera, M. Gunatilake, E. Abeywardene, N. Gunapala, S. Premakumara, K. Perera, D. Lokuhetty, P. Katulanda. (2012). Effects of Cinnamon Zeylanicum on Blood Glucose and Lipids in a Diabetic and Healthy Rat Model. Sri Lanka.

(15) M. J. M. Munsters, W. H. M. Saris. (2012). Effects of Meal Frequency on Metabolic Profiles and Substrate Partitioning in Lean Healthy Males. The Netherlands.

(16) R. Richard, A. Meule, M. Fries, J. Blechert. (2017). Effects of Chocolate Deprivation on Implicit and Explicit Evaluation of Chocolate in High and Low Trait Chocolate Cravers. Austria.

(17) T. Magrone, M. A. Russo, E. Jirillo. (2017). Cocoa and Dark Chocolate Polyphenols: From Biology to Clinical Applications. Italy.

Okul Kantini Üe Beslenme

1) ARLI Mine, ŞANLIER Nevin, KÜÇÜKKÖMÜRLER Saime, YAMAN Melek, (2015) .Anne ve Çocuk Beslenmesi, Pegem Akademi Yay., Ankara

2) AKTAŞ Muhammed Cem, (2018) “Okul Kantinlerinin Uerimliliği”, Özet, Denizli, s. 5

3) AKSOY Mehmet, (2017) “Okul Kantinlerine İlişkin Öğrenci, Öğretmen, Yönetici ve Ueli Görüşleri”, Denizli.

4) KÜÇÜKKÖMÜRLER Saime, BORAN Nağme Şıvan, (2014) Pegem Atır İndeksi, 193–210.

5) KARACOR Süleyman, TUNÇER Tuğçe, BULDUKLU Yasin, (2017). ICPESS (International Congress on Politic, Economic and Social Studies).

Gluten Zayıf Artırır mı?

HİDİMOĞLU, Ö. 2016, Yetişkin bireylerde glutensiz beslenmenin ağırlık kaybındaki rolünün saptanması (Yüksek Lisans tezi), Halig Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

DİZLEK, H. 2011, ‘Gluten Oluşumu ve Bunu Sınırlayan Etmenler’, (Teknolojik araştırmalar), Korkut Ata Üniversitesi Gıda Mühendisliği Bölümü.

RAYSA, A. (2017). ‘Beslenme’, 12, Hatipoğlu Sayınevi, 53–74

Aldebert RD (2016). Vegetarian, Gluten-Free, and Energy Restricted Diets in Female Athletes, School of Medicine, Department of Nutrition, Case Western Reserve University, USA.

OMG 3 Asitlerinin Sağlık Üzerindeki Etkisi

\*Bağcı, Esin, Can, Erkan. (2015) Bilim ve Gençlik Dergisi. Tunceli Üniversitesi.

\*Konukoğlu, Dildar. (2008) Omega-3 ve omega-6 yağ asitlerinin özellikleri, etkileri ve kardiyovasküler hastalıklar ile ilişkileri. Türkiye Aile Hekimliği Dergisi.

\* Ankara Eczacı Odası. (2016) Omega Yağ Asitleri ve Sağlık Üzerine Etkileri.

\*Eseceli, Hüseyin ve ark. (2006) Omega Yağ Asitlerinin İnsan Sağlığı Yönünden Önemli. Türkiye 9. Gıda Kongresi. Bolu.

\* Çakmakçı, Songül, T. Kahyaoglu, Deren. (2016) Yağ Asitlerinin Sağlık ve Beslenme Üzerine Etkileri. Türk Bilimsel Derlemeler Dergisi 5. Erzurum.

\* Kaya, Salcin, Auni Duyar, Hünkar, Erdem, Mehmet Emin. (2004). Balık Yağ Asitlerinin İnsan Sağlığı İçin Önemli. E.Ü. Su Ürünleri Dergisi. Sinop.

\* ÇELEBİ, Şaban, KAYA Hatice , KAYA Adem. (2017). Omega-3 Yağ Asitlerinin İnsan Sağlığı Üzerine Etkileri. Atatürk Üniversitesi Ziraat Fakültesi Zootekni Bölümü. Erzurum.

\* TÜRKİYE BESLENME REHBERİ 2015. Ankara.

Etiket Okuyalım

Altug, Tomris. (2006). Gıda Katkı Maddeleri. İzmir.

Uluslararası Gıda Kodeks Komisyonu (CAC)

katkideposu.com

gastromolekuler.com

molarikimya.com

food-info.net



# SALCANO



[www.salcano.com](http://www.salcano.com)