

BESLENME GAZETESİ

SAYI 14 , ARALIK 2023

MUTLU
YILLAR

**Sağlık,
mutluluk ve
huzur dolu
bir yıl
dileriz😊**

Beslenme gazetemizin Aralık ayındaki ana teması; Yeni Yıl. Her sayımızda olduğu gibi önemli günlere ve haftalara dikkat çekmek amacıyla çarpıcı bilgileri sizler için derledik ve gündeme getirdik.

Bengisu Odabaş kaleme aldı

**ACI
KAYBIMIZ...**

Başkent Üniversitesi 2012-2023 dönemi Rektör Yardımcısı, Sağlık Bilimleri Fakültemizin Dekanı ve 25 yıllık öğretim üyesi Prof. Dr. Nermin Yeniköse'yi kaybetmenin derin üzüntüsünü yaşıyoruz. Kıymetli Hocamıza rahmet; ailesi, yakınları ve tüm sevenlerine başsağlığı diliyoruz. Üniversitemizin başı sağ olsun.



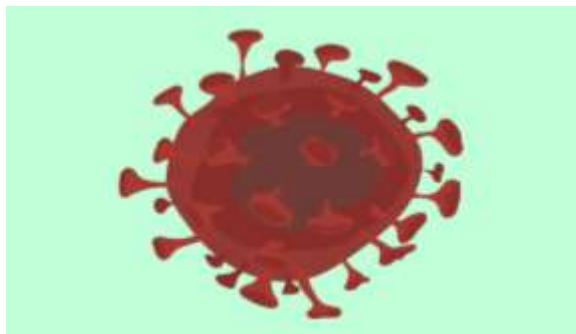
Prof. Dr. Nermin Yeniköse

KIŞ VE BAĞIŞIKLIK

Esra TAŞPINAR kaleme aldı.

Birçoğumuz kış aylarında daha kolay hasta olduğumuzu biliriz. Güneş ışığından yeterince faydalanamamak, hareketsizlik gibi etmenler dışında bizi hasta eden mikropların yaşamasına uygun ortamların oluşmasıdır. Soğuk hava solunum yollarını hassaslaştırarak enfeksiyonların ortaya çıkmasını hızlandırır. Dolayısıyla solunum sistemini ilgilendiren nezle, grip, sinüzit gibi hastalıklar kış aylarında daha fazla görülür.

Bu nedenle kış ayına uyum sağlamaya çalışan vücudumuza ve bağışıklık sistemimize destek olmamız gerekir. Bağışıklık sistemini zayıflatan alkol ve sigaradan uzak durulmalıdır. Düzenli olarak egzersiz yapmaya önem verilmelidir.



Bulduğumuz ortamlar sık sık havalandırılmalı, soğuktan koruyacak ancak terletmeyecek tarzda giyilmelidir. Selamlaşmalarda öpüşmektense tokalaşma tercih edilmeli, ardından eller yıkanmalıdır.



BAĞIŞIKLIK VE BESLENME

VİTAMİNLER

Bağışıklık sistemini güçlendirici özelliği olan A ve C vitamini gibi antioksidan vitaminlerden **zengin, havuç, brokoli, kabak, lahanaya, karnabahar, maydanoz** gibi sebzelerin yanı sıra kış aylarında bolca bulunan **portakal, greyfurt, mandalina** gibi meyvelerin tüketimi önemlidir. **Kivi, karpas biber, maydanoz** ve **roka** da seçenekler arasındadır.

C vitamini aynı zamanda demirin, kalsiyumun, B vitaminlerinden tiamin, riboflavin, folik asit, A ve E vitaminlerinin vücutta daha elverişli olarak kullanılmasında gerekli olduğu bilinmektedir.

C vitamini en kolay kayba uğrayan vitamindir. Meyvelerin ambalajlama ve saklama yöntemlerinin de C vitamini miktarına etki ettiği unutulmamalıdır.



D VİTAMİNİ

D vitamini, enfeksiyonlarla savaşmada ve immünolojik hafıza oluşturmada gerekli olan bir vitamindir. Vücudumuzda yeterli düzeyde D vitamini bulunmuyorsa virüs ve bakterilerle mücadelede zayıf kalabiliriz. Vücuttaki D vitamini artırmanın en iyi yolu güneşlenmektir. Besinlerde bulunan D vitamini çok sınırlıdır. Süt, yumurta sarısı ve yağlı balıklar tercih edilebilir.

DİĞER ANTIOKSİDANLAR

Antioksidanları; hücrelerimiz ihtiyacı olan enerjiyi üretirken ortaya çıkan zararlı maddeleri uzaklaştırmaya yarayan bileşenler olarak tanımlayabiliriz.

Zerdeçal, antioksidan özelliği yüksek ve bağışıklık sistemini güçlendirici bir baharat. Gingerol adı verilen antioksidan maddeyi içeren **zencefil** de kış aylarında çaylarımızın vazgeçilmezidir. **Yaban mersini, nar ve sarımsak** da bağışıklık sisteminin desteklenmesinde rol alır.

PROBİYOTİKLER

Probiyotikler bağırsaklarda yararlı bakterilerin çoğalmasında sağlar, zararlı bakterilerin yerleşmesini önler. Bağırsak mukozasının antijenlere karşı oluşturduğu engelleri artırır. Probiyotiklerden bu etkileri alabilmemiz için prebiyotiklere ihtiyacımız vardır.

Kefir, ev yapımı yoğurt, salatalık ve lahanaya turşusu, tarhana çorbası, boza ve şalgam iyi tercihler olacaktır.

SU

Su insan yaşamı için oksijenden sonra gelen en önemli öğedir. Hastalıklarda vücudumuzdan toksinlerin ve mikropların atılması için mutlaka su içilmelidir.



Kış aylarında sağlıklı bir yetişkin **vücut ağırlığı başına 30 ml** su tüketmelidir. Bu miktar yaz aylarında ise 35 ml'dir.

YILBAŞI AKŞAMI BESLENME ÖNERİLERİ

Seray Tomurcuk kaleme aldı

Yılbaşı günü hafif bir kahvaltıyla başlamalı ve diğer öğünlerinizi atlamamalısınız. Yapılan hatalardan biri; akşam yemeğinde fazla yemek yenileceği düşüncesiyle gün içinde öğünleri atlamaktır. Ancak bu durum kan şekerinde dengesizliğe ve akşam yemeğinde porsiyon kontrolünün zorlaşmasına neden olacaktır.

Yemeklerinizi yavaş ve iyice çiğneyerek tüketmelisiniz.

Akşam yemeğinin dengeli olabilmesi için 4 temel besin grubunun (et, süt, tahıl, sebze-meyve) sofranızda bulunmasına dikkat ediniz.

Yemeğinize çorbayla başlamaya özen gösteriniz, bu tokluk hissinizin daha erken oluşmasına yardımcı olacaktır.

Mevsim sebzelerinden hazırlanmış bir salata sofranızda bulunmalıdır. Ayrıca et yemeklerinin yanında zeytinyağlı sebze yemeği veya buharda pişirilmiş sebzeler de tercih edebilirsiniz.

Etleri kızartmak yerine ızgara, fırın veya haşlama pişirme yöntemini tercih etmelisiniz. Ek olarak; etleri görünür yağından uzaklaştırmalı ve ekstra yağ eklemesi yapmadan kendi yağında pişirmelisiniz.



Tahıl grubu olarak tam buğday-çavdar ekmeği, bulgur pilavı tercih edebilirsiniz.

Meze tüketmek isterseniz eğer; yoğurt veya peynir ile hazırlanmış az yağlı meze seçeneklerinden faydalanabilirsiniz.

Alkol tüketecekseniz miktarına dikkat etmeli ve yeterli ölçüde su içmeye özen göstermelisiniz.

Şerbetli tatlılar yerine sütlü tatlıları daha çok tercih etmelisiniz.

Kuruyemiş tüketirken kavrulmamış olanlarını tercih etmelisiniz. Ayrıca kendinize küçük bir kâse hazırlayıp o miktarın dışına çıkmamaya özen göstermelisiniz.

✓ Yılbaşı akşamında önemli olan porsiyon kontrolü sağlayarak aldığımız enerjiyi dengede tutmaktır.

KOLAJEN

Büşra Yılmaz kaleme aldı

Kolajen hayvanlardaki ve insan vücudundaki temel yapısal proteindir ve hücre dışı matrisinin (ECM) biyolojik ve yapısal bütünlüğünü sağlama konularında önemli bir rol oynar ve dokulara fiziksel bir dayanak sağlar.

Kolajenin en temel görevleri:

✓ Vücuttaki bağ dokuyu yeniler ve güçlendirir ve doku ve organlara sağlamlık, esneklik, direnç kazandırır

Vücuttaki kolajen sentezi:

Sigara ve alkol, yaşlanma, beslenme yetersizliği, aşırı şeker tüketimi, düzensiz uyku, güneşe uzun süre maruz kalma, çevre kirliliği vb. durumlardan dolayı 20'li yaşların ortalarından itibaren azalmaktadır.

Kolajen kaybına bağlı olarak:

✓ Deri parlaklığını kaybetme ve kahverengi leke oluşumu, kırışıklıklar ve sarkmalar, romatizma ve osteoporoz başta olmak üzere çeşitli rahatsızlıklar, yorgunluk, yaraların geç iyileşmesi, saç ve tırnaklarda kırılmalık görülebilmektedir.

KOLAJEN KAYNAKLARI

Kolajeni doğal olarak bazı besinlerden ya da takviye olarak tüketebiliriz.

Besinsel kaynaklar arasında; kemikli balık, bazı etlerin kemiğindeki kıkırdakların tüketilmesi, karaciğer gibi organ etlerinin tüketilmesi veya uzun süre kaynatılmış kemik suyu içilmesi.

Ancak bireyler genellikle bu besinleri düzenli olarak tüketmezler. Bu nedenle uzman kontrolünde kolajen takviyesi, sağlık yararlarından faydalanmak için uygun bir yol olabilir.

- yumurta beyazı: kolajen üretiminde rol oynayan aa içermektedirler.
- avokado: vücuttaki kolajenin parçalanmasını engeller
- yağlı tohumlar: kolajen sentezini destekler.
- yeşil sebze : nane, roka, ıspanak, lahanaya kolajen üretimini artırır.
- soya : jenistein denilen bileşik içerir, çilt hücrelerini korur.
- kırmızı meyveler : antioksidan kapasiteleri sayesinde kolajen üretimini destekler
- kurubaklagiller : kolajen sentezi için gerekli aa içerirler.
- süt ve süt ürünleri : lor peyniri, inek sütü, beyaz peynir yüksek oranda prolin ve lizin içerirler

Krom ve Krom Pikolinat Nedir? Ne İşe Yarar?

Aleyna Doda kaleme aldı

Krom; organizmada +3 ve +6 değerlikli olarak bulunur. Beslenmeyle birlikte alınan +3 değerlikli krom %1 oranında emilir, az emildiğinden dolayı toksik etki yapmaz. Kromun en önemli işlevlerinden birisi insülinin etkisini arttırıp glikoz seviyesini düşürmektedir. Glikoz tolerans faktörü olarak metabolizmada etkisini göstermektedir. Kromun fonksiyonlarından bir diğeri de lipit (yağ) metabolizmasının kontrolünü sağlamaktır.

- ⇒ Peki insülin nedir? Yediğimiz tüm besinler metabolize olarak küçük parçalara ayrılır. Karbonhidratlar ise glikoza metabolize edilir. İnsülin, glikozun hücre içine girerek enerjiye dönüşmesini sağlar.
- ⇒ Glikoz tolerans faktörü nedir? İnsülinin etkisini güçlendiren bir organik komplekstir. Glikozun hücre içine girmesini sağlar. İnsülin ile hücre arasındaki köprüdür. Serum kolesterol ve LDL kolesterolü düşürür, HDL kolesterolü ise arttırır.

Kromun bağırsaklardaki emilim oranı son derece düşüktür, bu nedenle supplement üreticileri emilimi ve biyo-kullanılabilirliği arttırmak için krom ile pikolinatı bağlamıştır.



Krom Pikolinat ve Tip 2 Diyabet İlişkisi

Yapılan çalışmalara göre krom pikolinat alımının insülin direncine ve yüksek kan şekere yararlı etkisi olduğu bulunmuştur ama tip 2 diyabete etkisi belirsizdir.

Krom Pikolinat ve Kilo Verme İlişkisi

Yapılan bir çalışmaya göre obez bireylere (bu kişiler normal fiziksel aktivitelerine ve beslenme alışkanlıklarına devam etmektedirler) verilen 400 mcg/gün krom pikolinat takviyesinin 90 gün verilmesi sonucu kilo vermişlerdir. Verilen bu kilonun %98'i yağ kütlesidir. Ancak genel olarak varılan sonucun krom pikolinat takviyesi ile anlamlı derecede kilo vermeye yardımcı olmadığıdır.

Krom Hangi Besinlerde Bulunur?

- Ortalama gereksinme yetişkin kadınlarda 25 mcg/gün, erkeklerde ise 35 mcg/gün
- Genellikle yeterli ve dengeli beslenmeden ihtiyacımız kadar olan kromu karşılarız
- Krom en çok tahılların özünde bulunur yani tam tahıllı ürünlerde fazladır bunun yanında etler, mantar, kuru erik, fındık gibi besinlerde de bulunur.

! Protein ve demir yetersizliğinde krom yetersizliği de ortaya çıkabilmektedir.

Krom Pikolinatı Kimler Kullanamaz?

Hamile ve emziren kadınlar, çocuklar ve karaciğer veya böbrek hastalığı olan kişiler doktora danışmadan krom takviyesi almamalıdır. Krom emilimi bozabilir, atılımı arttırabilir veya tiroit ilaçlarının, kortikosteroidlerin, beta blokerlerin, insülin ve bazı ağrı kesicilerin etkisini arttırabilir.

Krom Pikolinat Kullanılmalı mıdır?

Krom pikolinat kullanımının yapılan araştırmalara göre zayıflama da çok etkisi görülmesine de insülin direncini azalttığı bulunmuştur. Eğer böbrek veya karaciğer problemleri varsa bu hasarı arttırabileceği bulunmuştur yoksa da doktora danışılarak kullanılabilir.

SOFRALARIN VAZGEÇİLMEZ LEZZETİ: BAHARATLAR

TARÇIN

Tarçının ana aktif bileşenlerinden biri olan Sinamaldehit, çeşitli enfeksiyon türleriyle savaşmaya yardımcı olabilir.

Tarçın, mantarların neden olduğu solunum yolu enfeksiyonlarını etkili bir şekilde yardımcı olduğu da saptamıştır.

Tarçının antimikrobiyal etkileri diş çürümelerini önlemeye ve ağız kokusunu da azaltmaya yardımcı olabilir.

ZENCEFİL

Zencefilin içeriğinde yer alan gingerol, güçlü antioksidan etkiye sahiptir.

Tarihsel olarak zencefilin, soğuk algınlığı ve mide-bağırsak rahatsızlıkları için kullanıldığı bilinmektedir.

Bu güçlü antioksidan baharat, eklem ağrılarını azaltıcı etki gösterdiği, vücut direncini arttırmada etkili olduğu ve kanser önlemeye katkıda bulunabileceği belirtiliyor.

ZERDEÇAL

İçerdiği curkumin sayesinde güçlü bir antioksidan olarak öne çıkmaktadır. Curcumin, zerdeçalın ana etken maddesidir.

Araştırmalar curkuminin kanser gelişimini engellediğini ve kanser tedavisini olumlu etkilediğini gösteriyor.

Zerdeçal, karaciğerdeki toksinlerden korumaya yardımcı olabilir.

Bengisu Odabaş kaleme aldı

FONKSİYONEL BESLENME

Meva Dikicier kaleme aldı

FONKSİYONEL BESLENME NEDİR?

Fonksiyonel beslenme, doğru pişirme teknikleri sayesinde özünü yitirmemiş besinlerle, nutrasötiklerle ve doğal sağlık ürünleriyle (sarı kantaron gibi) sağlığı korumak, hastalık riskini (diyabet, kanser, kalp-damar hastalıkları, gastrointestinal sistem hastalıkları gibi) azaltmaktır. Fonksiyonel beslenmenin bir diğer faydası ise barsak florasını düzenlemektir.

FONKSİYONEL BESİN ÇEŞİTLERİ:

- 1) Doğal bir besin olabilir (havuçta beta karoten, yulaf kepeğinde beta glukon),
- 2) Biyoaktif bileşenler eklenmiş besinler olabilir (omega-3 eklenmiş süt, Ca eklenmiş portakal suyu),
- 3) Zenginleştirilmiş besinler olabilir (omega-3 eklenmiş yumurta, probiyotik eklenmiş yoğurt).



Fonksiyonel besin bir hap, kapsül veya herhangi bir besin takviyesi çeşidi değildir!

İŞLEVLERİNE GÖRE FONKSİYONEL BESİNLER:

- ✓ Vitamin ve mineralce zenginleştirilmiş,
- ✓ Kolesterol düşürücü,
- ✓ Diyet lifi,
- ✓ Probiyotik, prebiyotik, sinbiyotikler,
- ✓ Antioksidanlar,
- ✓ Fitokimyasallar olarak gruplandırılabilir

4. Sayfa 'da devam ediyor

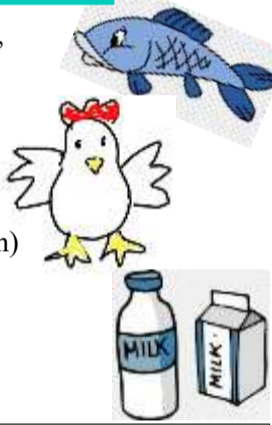
Bitkisel Fonksiyonel Besinler ve Bileşenler

- Fitokimyasallar, Antioksidanlar, Çay katekinleri
- Çeşitli karotenoidler (domates likopeni, pışınca etkisi artar: domates salçası)
- Havuç, balkabağı, domatesin karoteni (karotenle birlikte turuncgil meyvelerinden tüketilmesi kanser riskini azaltmak adına daha etkili olmaktadır)
- Yeşil yapraklı sebzelerden lutein ve zeaxanthin
- Brokoli, karnabahar, lahananın indol, izotiyosiyonat ve sulforafan gibi fitokimyasallar (çiğ olarak etkisi daha fazla)
- Soğan ve sarımsaktaki allisin, allilik sülfidler
- Meyvelerin, sebzelerin, çayların, kakaonun, şarabın flavonoidleri. Bir flavonol olan quercetin besinlerde (özellikle kırmızı soğanda) bolca bulunur. Çay da flavonol ve flavon grubundan olan quercetin ve kaempferolden zengindir.
- Fitosteroller kolesterol uptakeini bozar.
- Çay, çikolata ve kırmızı şarap (kırmızı üzümdeki resveratrol) polifenoller
- Kinoadaki saponinler, fitosteroller, fitoekdisteroidler ve biyoaktif peptitler
- Bademdeki polifenoller, flavonoidler, flavanoller ve flavonol



Hayvansal Fonksiyonel Besinler ve Bileşenler

- Hayvansal kaynaklı fonksiyonel besinlerden en önemlisi somon, ton balığı, uskumru, sardalya gibi balıklarda bulunan omega-3 yağ asitleri ve astaksansindir.
- Evde yapılmış ilikli kemik suyu
- Kümes hayvanlarını hormonlardan ötürü, balıkları histamin arttırabilir diye, inek sütünü emzirme döneminde ya da hamileyken sağılmış olma ihtimaline karşı (fazla growth hormon) tercih etmeyen bireyler bulunmaktadır.
- Kuzu etini tercih eden bir kesim de vardır.
- Süt ürünlerinde bol bol bulunan konjuge linoleik asit (CLA)
- Probiotik, prebiotik ve sinbiotikler



GÜVENLİK? Çok sayıda besinin zenginleştirilmesiyle toksisite riskinin artabileceği ve bazı durumlarda kendi kendine tedavi yaklaşımı ile profesyonel bir yardım almada ve tanıda gecikmeler olabileceği endişeleri bulunmaktadır. Fonksiyonel besin bileşenlerinin yararlı olmasının sırrı doğru dozda kullanılmalarıdır. Yüksek konsantrasyonlarda fenolik bileşikler antinütrient ve toksin gibi davranabilir.

BAZI POPÜLER FONKSİYONEL TAKVİYELER

1. Quercetin, anti-inflamatuar, antioksidan ve alerjik reaksiyonları azaltma özellikleri nedeniyle vücudun çeşitli sağlık sorunlarına karşı koruyucu bir rol oynar. Ayrıca, quercetin kalp sağlığını iyileştirme, kan basıncını düzenleme ve bazı kanser türlerine karşı koruyucu etkileri olabileceği bildirilmiştir.
2. Selenyum, vücuttaki antioksidan ve bağışıklık güçlendirici etkisi başta olmak üzere pek çok önemli işleve sahiptir. Saç ve tırnak sağlığının korunması ile tiroid hormonu metabolizmasının sağlıklı biçimde devam etmesinde rol oynamaktadır.
3. Astaksantin özellikle yoğun ve ağır egzersiz sonrası kasların hızlı şekilde iyileşmesini sağlar. Osteoartrit, romatoid artrit gibi inflamasyonlu eklem problemlerinde etkilidir.

FONKSİYONEL BESLENMEDE PİŞİRME TEKNİKLERİ

Pişirme tekniklerinde ısı kontrolü çok kritiktir. Pişirme esnasında yüksek ısıda oluşan karamelizasyonu minimuma indirmek gerekir. Çoğu zaman da ısı ile değil asit ile marinasyon ve fermantasyon yöntemlerini kullanarak pişirme gerçekleştirilmelidir. Bu işlemler ürünlerin yapı taşlarının bozulmasını engellemede en önemli yardımcıdır. Pişirme yapılacak ekipmanlar da çok önemlidir. Genelde döküm ve çelik malzemeler kullanılmalıdır.

FONKSİYONEL DONDURMA

Yüksek fenolik bileşenler ve resveratrol içeren üzüm ile probiyotik özellik gösteren kefir içeceği ilave edilerek birden fazla fonksiyonellik birleştirilmiştir. En beğenilen dondurma %30 kefir ve %45 Isabella üzümlü ürün olmuştur.

YILBAŞI KURABİYESİ

Dilan Ergen kaleme aldı

Mutfakta üç beyazdan uzak dur (sağlıklı bireyler için): beyaz un, ekstra tuz ve rafine şeker. Sağlıklı beslenmeye gönül vermiş, sağlıklı tariflerle tarif defterini donatmış herkese selam olsun. Yılbaşının yaklaştığı şu günlerde bitmeyen toplantıların ardından tükenen enerjinizi, spor sonrası açlık krizlerinizi, ders çalışırken çabucak dağılan konsantrasyonunuzu biz diyetisyenler çok iyi biliriz. Sıcacık bir çay bardağı açık çayınızın ya da bir fincan sütlü kahvenizin yanına bir şey olsa da yesek dediğimiz o anlarda tercih yapmak sağlıklı beslenmeye azami özen gösterenler, çok daha zor olduğunu düşünenler için biz diyetisyenler buradayız ve rafine şekersiz, glutensiz, vegan yılbaşı kurabiye tarifimin tüm yapım aşamalarıyla sizler için bilinen tüm yılbaşı kurabiye tariflerinin pabucunu dama atmaya geldim. Şunu belirtmeliyim ki eğer çölyak hastasıysanız, zayıflama diyeti uyguluyorsanız, vegansanız, çocuklara paketli besin değil de sağlıklı besin tükettirmek istiyorsanız bu tarifime bayılacaksınız. 😊



İÇİNDEKİLER:

- 1 Su bardağı yulaf unu
- 1 Su bardağı badem unu
- Yarım çay bardağı dut pekmezi
- 1 tatlı kaşığı karbonat
- 1 tatlı kaşığı zencefil
- 1 yemek kaşığı tarçın
- Çay kaşığı ucuyla toz karanfil
- 1 yemek kaşığı hindistancevizi yağı
- 1 yemek kaşığı keten tohumu
- 1 çorba kaşığı vanilya özütü

Tarifimizin Yapılışı:

- 1 yemek kaşığı keten tohumunu ve 1 bardak suyu kaynatıp jöle kıvamına getirip soğutun.
- Unları, baharatları ve karbonat gibi kuru malzemeleri cam karıştırma kasesinde karıştırın.
- Ayrı bir kaptaki hindistancevizi yağı, dut pekmezi, vanilya özütü ve keten tohumu jölesini iyice karıştırın ve bu karışımı kuru malzemelerin üzerine ekleyin.
- Karışımlar iyice birbirini özümseyene kadar yoğurma işlemini gerçekleştirin.
- Ardından hamurumuzu streç filme sarıp buzdolabında dinlendirin.
- Dinlenen hamuru merdane yardımıyla açıp kurabiye şekillendirme aparatıyla dilediğiniz şekli verip 180 derecelik fırına atıp 10 dakika pişirin.
- Deneyeceklere şimdiden afiyet ve kurabiye tadında süper yeni bir yıl olsun.

! vegan değilseniz keten tohumu jölesi yerine 1 adet orta boy yumurta kullanabilirsiniz.