

BESLENME GAZETESİ

SAYI 16 , MART 2024

DÜNYA
OBEZİTE
GÜNÜ

**Her adım,
obeziteden
bir adım
uzaktır!**

Beslenme gazetemizin Mart ayındaki ana teması; Dünya Obezite Günü'dür. Her sayımızda olduğu gibi önemli günlere ve haftalara dikkat çekmek amacıyla çarpıcı bilgileri sizler için derledik ve gündeme getirdik.

- 4 Mart Dünya Obezite Günü
- 8 Mart Dünya Kadınlar Günü
- 14 Mart Dünya Böbrek Günü
- 14-20 Mart Tuza Dikkat Haftası
- 22 Mart Dünya Su Günü
- Yağlı Tohumlar

Bengisu Odabaş ve Eda Yorulmaz kaleme aldı

TUZLU DA OLMUYOR TUZSUZ DA

Ayşenur Şahin kaleme aldı

Tuz her ne kadar zararlı olarak düşünülse de almamız gereken miktarı aşmadığımız sürece vücudumuzda birçok görevi üstlenmektedir.

Tuz, vücuttaki elektrolit dengesini sağlamaktadır. Kasların, hücrelerin ve sinir iletiminin belirli bir düzen içinde çalışmasına çok büyük katkısı vardır.

En Çok Tercih Edilen Tuz Türleri Nelerdir?

Kaya Tuzu: Yerin altından çıkan bu tuz Türkiye'de en çok Çankırı, Nevşehir, Yozgat illerinde rastlanır.

Himalaya Tuzu: Kaynağı Pakistan olan bu tuzu diğer tuzlardan ayıran en önemli özelliği rengidir. Açık pembemsi bir renge sahip olmasının sebebi içerisindeki demir oksitinin fazla olmasından kaynaklıdır.

Deniz Tuzu: Temelde deniz suyunun buharlaştırdıktan sonra kalan tuz eldesine denir.



Hipertansiyonda Yaşam Tarzı Değişikliğinin Önemi

SİGARA KULLANIMI: Her tütün içimi sonrasında 15-30 dakika süren akut kan basıncı yükselir. Uzun süreli yüksek kan basıncı damar iç yüzeye zarar verir. Ancak sigara bırakıldığı zaman hipertansiyonda verilen ilaç tedavisine karşı direncin önlenmesi ve kardiyovasküler riskin azalmasında önemli rol oynar.

TUZ KISITLAMASI: Sodyum çoğunlukla NaCl (sofra tuzu) şeklinde tüketilmektedir. Klorür sodyumun etkisini arttırmaktadır. Kan basıncı düşüklüğü sağlanması için ortalama 5 haftalık bir tuz kısıtlaması yapılmalıdır. Diyetle alınan tuzun büyük bir kısmı paketlenmiş gıdalardan gelmektedir, bu nedenle tuz tüketimini kısıtlamak isteyen birey; işlenmiş gıdalardan kaçınmalı, yemeğin tadına bakmadan tuz eklemesi yapmamalı, tatlandırıcı olarak tuz yerine çeşitli baharatlar kullanılmalıdır.

FİZİKSEL AKTİVİTE: Sedanter yaşam stiline sahip bireylerde hipertansiyon gelişme riski, düzenli fiziksel aktivite yapan bireye göre %20-50 daha fazladır.

ALKOL ALIMI: Günlük etil alkol miktarı 28-55 g'ı geçenlerde hipertansiyon prevalansının arttığı gözlemlenmiştir. Ayrıca bu kişilerde alkol alımı antihipertansif ilaçların etkisini azaltmakla beraber inme riskini artırır.

OBEZİTE: Beden Kitle İndeksi (BKI) 27 veya daha fazla olması ile hipertansiyon arasında önemli bir ilişki vardır. Meyve, sebze, lifli gıdalar, balık yağı ve doymamış yağlardan zengin tuzu azaltılmış Akdeniz tipi beslenme ile kan basıncının uzun süreli düşüklüğü sağlanabilir.

Türkiye'de Tuz Tüketimi Nasıl?

Türk toplumu olarak çok eski bir alışkanlığa dayanan tuz tüketimimiz önerilen alım miktarının oldukça üzerinde seyrediyor. Maximum tuz alımı ise günlük 6 gram (2,4g sodyum) olarak belirlenmiştir. Fakat Türkiye'deki günlük tuz tüketim miktarı ortalama 2 kat daha fazladır.



YAŞAM KAYNAĞIMIZ SU

Polen Maçça ve Kerem Aydoğan kaleme aldı

Su, bebeklerde vücut ağırlığının yaklaşık %75'ini, yetişkinlerde ise %55'ini oluşturur. İnsan vücudunun su içeriği yaşa ve cinsiyete göre %42 ila %71 arasında değişir.

Çocukların vücudunda su oranı yüksektir ve yaş ilerledikçe yerini yağa bırakır. Hücrel homeostaz ve yaşam için gereklidir. Su deyince yumuşak veya sert, kaynak veya kuyu, karbonatlı veya damıtılmış su olarak tüm su türlerine odaklanılır. Ayrıca suyu yalnızca doğrudan içecek olarak değil de yiyecek ve makro besinlerin oksidasyonundan da elde ederiz. Buna ek olarak pH değeri 7 ila 8.5 aralığındaki suları tüketmek sağlıklı kabul edilir.

Su içmek yaşamak için elzemdir. Peki ne kadar su içmek doğru? Birçok konuda olduğu gibi bireyin yaşına, cinsiyetine, hastalık durumuna ve özel gereksinimlerine göre değişir. Genel olarak en az 6-8 bardak su tüketilmesi önerilir. Ancak özelleştirecek olursak kilogram başına 0,03-0,033 litre su tüketilmelidir. İshal veya kusma gibi rahatsızlıklarda sıvı kaybı olduğu için su tüketimi artırılmalıdır. Gebelik döneminde 300 ml, emziliklik döneminde 700 ml artırılmalıdır. Çok fazla su tüketmek su zehirlenmesine yol açabilir. Böbrek işlevlerini tam olarak yerine getiremez ve mide bulantısı, kusma, zihinsel faaliyetlerde bozukluklar oluşabilir.



Suyu Az Tüketmenin Zararları Nelerdir?

Böbreklerin sağlıklı bir şekilde çalışabilmesi için su gereklidir. Su yetersizliğiyle oluşan böbrek hasarı vücutta sıvı ve atık ürünlerin birikimine neden olur. Önlem alınmadığı takdirde kronik böbrek yetmezliğine neden olabilir. Bunun yanında böbrekte taş oluşumuna neden olabilir. Dehidrasyona neden olabilir ve elektrolit dengesizliği ortaya çıkar. Hücreler arası elektrik sinyallerini taşıyan potasyum, sodyum ve magnezyum görevlerini yerine getiremez hale gelir.

Su İçmenin Sağlığa Faydaları Nelerdir?

- Vücut ısısını düzenler.
- Tansiyonu düzenler.
- Böbrek hasarını önler.
- Kilo vermeye yardımcı olur.
- Kalp-damar fonksiyonlarını korur.
- Metabolizmayı hızlandırır.

DÜNYA KADINLAR GÜNÜ

Mevlûde Uyar ve Aysu Asarcık kaleme aldı

Kadınların eşitlik mücadelesi 1800'lü yıllarda Amerika'da çalışan yüzlerce kadının iş gücünün sömürülüp emeklerinin karşılığını alamaması ile başlamıştır. 1977 yılında Birleşmiş Milletler tarafından 8 Mart, "Dünya Emekçi Kadınlar Günü" olarak ilan edilmiştir. Bugünün toplumun temel yapı taşı olan kadını hatırlatması ile dünya barışı, temel insan hakları, sosyal toplum gibi durumları güçlendireceği düşünülmüştür.

Günümüzde ise bu özel günün dünya kadınlarının haklarının geçmişten günümüze nasıl değiştiğini görmek gibi farklı anlamları da vardır.

Bu duruma en güzel örneklerden biri "Dünya üzerinde gördüğümüz her şey kadının eseridir." sözünü söyleyen Mustafa Kemal Atatürk'ün ülkemizde cumhuriyetin kurulması ile Türk kadınlarına verdiği seçme ve seçilme hakkıdır.

Kadın hakları konusunda hem tüm dünyada hem de ülkemizde olumlu gelişmeler yaşansa da hala eğitim imkanına erişemeyen, sosyal hayata dahil olmayan birçok kadın vardır. Kadının toplum hayatında olan yeri oldukça büyük olduğundan kadın hem aileyi hem de çocukları fazlasıyla etkiler. Unutulmamalıdır ki bu yaşama başladığımız ilk besin anne sütüdür. Anne sütünün bebeğin bağışıklığını, gelişimini etkilemesi gibi birçok önemi vardır.

Dünyaya geldiğimiz andan beri anne sütü ile yanımızda olan annelerimiz, sosyal hayatlarında ve çalışma hayatında da aktiftir.



Bu durumda kadınlar sorumluluklarla ve zaman zaman yaşadığı fizyolojik değişimlerle birlikte gün içerisinde vücutlarına yeterli miktarda vitamin, mineral ve diğer besin öğelerini alamayabiliyor ve bu durum kadın sağlığı açısından olumsuz sonuçlara sebep olup hali hazırda zor olan yaşantıları daha da zorlaştırabiliyor.

Bu durumlarda kadınlarımıza her zaman destek olup onların yanında olduğumuzu belli etmeliyiz çünkü her kadın toplumun gerçek mimarıdır.

Sağlıklı Böbrek Sağlıklı Hayat

Derin Çatal kaleme aldı

Böbrek hastalıkları, dünya çapında bir sürü kişiyi etkileyen küresel bir halk sağlığı sorunudur. Dünya çapında en yaygın görülen böbrek hastalıkları olan akut böbrek hastalığı, kronik böbrek hastalığı, renal hücre karsinomları ve böbrek taşı görülme insidansı yıllar içerisinde artış göstermektedir.

Böbrek taşları genellikle beyaz-sarı ve kahvenin çeşitli tonlarında renklere sahip olup taşların boyutları değişkenlik gösterebilmektedir. Taşların yüzeyleri pürüzlü olabildiği gibi parlak ve cilalı gibi de olabilmektedir. İdrar içerisinde atılan tuzlar ve minareller böbreklerin iç yüzeyindeki tübül ünitelerinde kristaller halinde çökeltiler oluşturur ve zamanla kristaller birleşerek taş haline gelir. Böbrek taşlarının temel kimyasal bileşeni kalsiyum oksalat (%50-70)'tir.

Böbrek taşlarının başlıca oluşum nedenleri;

Genetik, anatomik bozukluklar, metabolik düzensizlikler, diyet uygulanması, ilaçla aşırı kalsiyum alınması, aşırı oksalatlı yiyecekler, bazı hastalıklar, hareketsizlik, iklimsel koşullar ve nonobakterilerdir. Yüksek doz kalsiyum ve D vitamini alımı, aşırı kilolu olma, açlık, kişinin hayat tarzıyla ilgili faktörlerdir. Böbrek taşları genellikle 20-40 arası yaşlardaki insanlarda görülmektedir. Erkeklerde kalsiyum ve ürik asit taşı gelişimi ihtimali daha yüksek olup, kadınlarda ise struvit taşı gelişimi ihtimali daha yüksektir.

Böbrek taşının belirtileri

Böbrek taşının genellikle ilk belirtisi şiddetli bir yanma ağrısıdır. Bu ağrı genellikle, taş idrar yolunun bir kesimini tıkadığında veya hareket ettiğinde meydana gelir ve enfeksiyon oluşma ihtimali meydana gelir. Taşın bulunduğu yere göre, ağrı kasıklara ve uyluğun iç yüzüne yayılabilir ve bulantıya, karın şişliğine ve kusmaya neden olabilir. Eğer taş idrar yolunda tahrişe neden olmuşsa idrarda bir miktar kan görülebilir.

Böbrek Taşı Çeşitleri

Kalsiyum Oksalat Taşları

En yaygın böbrek taşı türüdür. Genellikle kalsiyum ve oksalattan (çoğu gıdada bulunan doğal bir kimyasal) yapılıdır; ancak bazen kalsiyum ve fosfattan yapılıdır.

Ürik Asit Taşları

İdrarın genellikle çok asidik olduğunda oluşur. Ürik asit kendi başına ya da kalsiyum ile taş oluşturabilir. Ürik asit vücutta protein yakımı sonucu normal olarak Ürik asit taşları oluşur ve idrarla dışarı atılır.

Sistin taşları

Vücudunuzun doğal olarak yaptığı, sistin adı verilen bir kimyasaldan yapılıdır. Sistin taşları çok nadirdir ve sistin böbreklerden idrara sızmasına neden olan genetik bir bozukluğu olan kişilerde görülür.



Böbreklerimiz için tüketebileceğimiz en iyi sıvı sudur. Yeterli sıvı alımı, üriner sistem taşlarının oluşum ve tekrarlama risklerini azaltabilmektedir.

Bütün taş türlerinde, idrar hacminin günlük 2 litreden fazla olmasını sağlamak için en az 2,5 litre günlük su tüketimi sağlanmalıdır lakin bu miktar mevsime, bireyin fiziksel aktivitesine ve bireyde oluşan taşın çeşidine göre bireyin tüketmesi gereken sıvı miktarında değişkenliklere yol açabilir.

OBEZİTE İLE MÜCADELE EDİYORUZ!

Eda Yorulmaz kaleme aldı

Obezite; besinlerle alınan enerjinin harcanan enerjiden fazla olması ve fazla enerjini vücutta yağ olarak depolanması (%20 veya daha fazla) sonucu ortaya çıkan, yaşam kalitesini ve süresini olumsuz yönde etkileyen bir hastalık olarak kabul edilmektedir. Obezite, psikolojik problemler hormonal etkenler ya da yanlış yapılan diyetler nedeni ile ortaya çıkabilir. Teknolojinin gelişmesi buna bağlı hareketsiz yaşam ve sağlıksız beslenme bu hastalığın oluşmasındaki en büyük etkindir.

Peki, Obezite Neden Artıyor?

Ülkemizde obeziteyi belirleyici en önemli nedenlerin yaşlanma, şeker hastalığı ve HT olduğu, buna ilaveten yaşanan çevre (yerleşim yeri ve bölgesi), sosyal durum, düşük eğitim düzeyi, hareketsizlik, öğün sayısı, ekmek tüketimi, tütün ve alkol kullanımı gibi yaşam tarzını belirleyen etkenlerin de obezite gelişmesine katkıda bulunduğu ortaya konmuştur.

Özellikle kadınlarımızdaki obezite sıklığının dünya ortalamalarından yüksek olması şaşırtıcı değildir. Yapılan çalışmalar, Türk kadınlarında hareket azlığı, yüksek doğum sayısı, uzun emzirme dönemleri ve doğumlar arası sürenin kısa olması, eşlik eden şeker hastalığı ve hipertansiyon gibi hastalıklar, psikolojik sorunlar, kullanılan ilaçlar (antidepresan, diüretik, anti hiperglisemik, antiepileptik vb.), düşük gelir ve düşük eğitim düzeylerinin obezite üzerinde etkisi olduğunu belirtmiştir.

Obezite sıklığındaki artışın başlıca nedenleri; özellikle ulaşım, eğlence, üretim ve tarım sektörlerinde gelişen teknoloji ile birlikte, yaşam biçiminin kolaylaşmasına ikincil olarak hareketin azalması ve beslenme alışkanlıklarının hızla değişmesi sonucunda enerji alımının artmasıdır. Dışarıda tüketilen vaat food rafine karbonhidratlardan zengin, bitkisel liflerden fakir, aşırı yağlı, enerji-yoğun beslenme tarzı obeziteye yol açan en önemli sebeplerden birisidir. Ayrıca boş zamanları kolaylıkla dolduran ileri teknolojik araçların (akıllı cep telefonları, televizyon, bilgisayar, tablet, ev sineması vb) kullanımının yaygınlaşması obezitenin artmasına önemli ölçüde katkıda bulunmaktadır.



Beslenme Obezite Oluşmasının Nedenleri

Aşırı Ve Yanlış Beslenme Alışkanlıkları

Yağlı besinler tüketmek, fast-food gıdalarla beslenmek ve bu durumu alışkanlık haline getirmek vücudun yağ oranının artırarak obeziteye zemin hazırlar.

Fiziksel Aktivite Yetersizliği

Hareketsizlik ya da düzenli olarak spor yapmamak, sağlıksız beslenmeyle beraber desteklenerek vücudun yağ yakmamasına neden olarak obezite hastalığını oluşturur. Yaş, cinsiyet eğitim düzeyi, sosyo-kültürel etmenler, gelir durumu kişinin eğitim düzeyi, yaşadığı bölge, çevresindeki kültür, gelir durumu ve cinsiyeti çeşitli sorunları da beraberinde getirerek obezitenin oluşmasına neden olabilir.

Hormonal Ve Metabolik Etmenler

Vücuttaki hormonal dengesizlik ve metabolizmanın yavaş çalışmasına bağlı olarak kişinin vücudu yağ yakmada güçlük çeker ve kişinin fazla kilo almasına neden olur. Hormonal dengesizliklerden kaynaklı olarak kullanılan ilaçlar iştah açarak obeziteye sebebiyet verebilir.

Doğum Sayısı Ve Sık Doğum Aralığı

Doğum sayısının artması doğum aralığının azalmasıyla kadınlarda kilo artışı yaşanarak obeziteye zemin hazırladığı görülür.

Anne Sütünün Yetersiz Alınması

Anne sütünden yeterli oranda alamamaktan kaynaklı olarak bağışıklık sisteminin zayıf olması, metabolik ve hormonal süreçlerin iyi gelişmemesi obeziteye sebebiyet verebilir.

Obeziteden korunmak için nelere dikkat etmeliyiz?

- Fast food tarzı yiyeceklerden uzak durulmalı, evde yapılan yemeklerle beslenme tercih edilmelidir.
- Günde 8-10 bardak su içilmelidir. Yemeklerden önce 1-2 bardak su içmek fazla miktarda yemek yemeyi engeller. Su içmek için susamayı beklememek gerektiği unutulmamalıdır.
- Her öğünde farklı besin türleri seçmeye çalışılmalı, tüketilen besin çeşitliliği artırılmalıdır.
- Günde en az 3 öğün besin tüketilmelidir. Dengeli bir beslenme için öğün atlanmamalıdır. Özellikle sağlıklı bir kahvaltı günlük hayatın vazgeçilmezlerinden biri olmalıdır.
- Süt ve süt ürünleri, et, yumurta, kuru baklagiller, meyve, sebze ve tahıl grubu besinleri önerilen miktarda ve birlikte tüketilmelidir.
- Kızartma, kavurma gibi pişirme yöntemleri yerine haşlama, ızgara gibi yöntemler tercih edilmelidir.
- Aşırı yağlı, tuzlu ve şekerli besinlerden kaçınılmalıdır.
- Beyaz ekmek yerine, tam buğday unu kullanılarak yapılan ekmekler tercih edilmelidir.
- Sağlıklı beslenme programı, günlük ve düzenli bir egzersiz programıyla birleştirilmelidir. Gün içerisinde egzersize ayrılan 30 dakika, sağlık adına yapılacak en önemli yatırımlardan biridir.
- Kişi eğer kilolu olduğunu düşünüyorsa internette ya da başka bir kaynaktan bulduğu bir diyetle başlamamalı, bir diyetisyene danışmalıdır. Hızlı kilo verdiren ve tek tip beslenmeye neden olan diyetlerin sağlıksız olduğu unutulmamalıdır.

YAĞLI TOHUMLAR VE SERT KABUKLU YEMİŞLER

Bengisu Odabaş kaleme aldı

Fındık, ceviz, badem, susam gibi yiyecekler; sert kabuklu yemiş veya yağlı tohum olarak adlandırılır.

Yağlı tohumların bileşimleri proteinden ve yağdan zengin; karbonhidrattan düşüktür. En düşük CHO miktarları cevizlerde bulunmuştur.

Toplam protein içerikleri nispeten yüksektir. Bu nedenle bitkisel proteinlerin iyi bir kaynağıdır. Protein içerikleri yüksek olsa bile yağlı tohumların biyolojik değerleri bazı elzem amino asitlerin sınırlı olması nedeni ile yüksek değildir.

Yağlı tohumlar yağdan zengindir. Yağ içerikleri yüksek olmasına karşın bitkisel kaynaklı olduklarından kolesterol içermezler. Çoğunlukla doymamış yağ asitlerini içermektedir. Fındık tekli doymamış yağ asitlerinden zengin olup, ceviz tekli doymamış yağ asitleri ile birlikte Omega 3 yağ asitlerinden de zengindir.

Yağlı tohumların alım önerilerini yerine getirdiğimiz takdirde günlük posa gereksinmesinin %5-10'unu karşılar. B grubu vitaminlerinden ve minerallerden de zengindir. Aynı zamanda bitki sterollerini ve antioksidan kapasiteleri yüksektir. Sağlıklı, yeterli ve dengeli beslenmede günlük miktar; fındıkta 30 adet (30 g, 1 avuç) veya cevizde 4 adet (30 g) olmalıdır.

Sert kabuklu yemiş ve yağlı tohumlar doymamış yağ asitleri, E vitamini ve flavanoid içerikleri nedeniyle kalp-damar hastalığı ve kanser riskini azaltırlar.

Bu yiyecekler, uygun koşullarda saklanmazlarsa bozulur ve küflenirler. Küflenmeyi önlemek için uygun zamanda hasat edilmeli, toprak üzerinde uzun süre bırakılmamalı, kırık, çatlak ve hastalıklı olanlar ayrılmalıdır. Evde saklarken kabuklu ve kabuklan ayrılmış olanlar bir arada tutulmamalı, nemsiz ortamda saklanmalıdır.

Tüketime tuz ve şekerle kaplanmış olanlar tercih edilmemelidir. Kavrulmuş yerine çiğ tüketilmelidir.

