



## Mayıs Ayının Sağlık Günleri

Sağlıklı beslenme bir yaşam biçimidir; bu nedenle basit, gerçekçi ve nihayetinde yaşanabilir rutinler oluşturmak önemlidir.

Mayıs ayı gazetemizde birbirinden farklı sağlık günlerine ve haftalarına dikkat çekmek amacıyla, sizler için bu önemli etkinlikleri gündeme getirdik.

İlk olarak gazetemizde son yıllarda yaygın görülen ve giderek küresel bir epidemiyi halini alan obeziteden bahsettik. Devamında İş Sağlığı ve Güvenliği Haftasına dikkat çekmek için iş

yerlerinde yapılması ve yapılmaması gereken noktalar üstünde durduk. Dünyada en çok tüketilen içecekler arasında yer olan sütün önemli noktalarına değindik. Dünya Sağlık İçin Hareket Et gününe özel sağlıklı önerilerinde bulunduk. Küçük bir farkındalık köşesi ile Mayıs Ayı'nın önemlerinden bahsettik. Devamında son yıllarda birçok insanı etkileyen ve sayısı artan hipertansiyonun üstünde durduk. Bu hastalığa özel olarak uygulanan DASH Diyetinden de bahsetmeyi unutmadık. Son olarak Mayıs Ayı'nı değerli kılan Anneler Gününe özel sizler için Sağlıklı Anne Kurabiyesi Tarifi verdik. Tarifi ise denemeden geçmemenizi öneriyoruz.

- ✦ 4-10 Mayıs İş Sağlığı ve Güvenliği Haftası
- ✦ 10 Mayıs Dünya Sağlık İçin Hareket Et Günü
- ✦ 6-12 Mayıs Kan Bağışı Haftası
- ✦ 10-16 Mayıs Engelliler Haftası
- ✦ 17 Mayıs Dünya Hipertansiyon Günü
- ✦ 21 Mayıs Dünya Süt Günü
- ✦ 22 Mayıs Avrupa Obezite Günü
- ✦ 31 Mayıs Dünya Tütüne Hayır Günü

*Bengisu Odabaş kaleme aldı*

## AVRUPA OBEZİTE GÜNÜ

*F. Beyza Çoban kaleme aldı*

Günümüzde şehirleşme, ekonomik gelişme ve küreselleşme, yaşam biçiminde ve beslenme şeklinde değişikliklere yol açmıştır.

Bu değişikliklerin neden olduğu en önemli sorunlardan biri obezitedir.

Obezite, Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından "Sağlığı bozacak ölçüde vücutta aşırı yağ birikmesi" şeklinde tanımlanmaktadır.

Afrika ve Avrupa'nın altı ayrı bölgesinde yapılan ve 12 yıl süren bir çalışmada obezite prevalansında 10 yılda %10-30 arasında bir artış saptandığı bildirilmiştir. Avrupa'da yetişkinlerde; Fazla kilolu olma prevalansı Erkeklerde %32-79,

Kadınlarda ise %28-78 arasında; Obezite prevalansı ise Erkeklerde %5-23, Kadınlarda %7-36 arasında değişmektedir.

Obezite, günlük besinlerle alınan ve harcanan enerji arasındaki dengesizliktir. Sağlıklı vücut ağırlığına ulaşmak ve korumak, kaliteli bir yaşam sürdürmek için önemlidir. Davranışsal, çevresel ve genetik etmenler gibi birçok etmen bireyin vücut ağırlığını etkilemektedir.

*2. Sayfa'da devam ediyor*

## Peki, obezite ve vücut ağırlığı kontrolünü nasıl sağlarız?

### Beden kütle indeksine (BKİ) göre değerlendirme;

Boy uzunluğu ve vücut ağırlığına dayalı bir indeks olan beden kütle indeksi (BKİ), toplum düzeyinde obeziteyi ve obezite riskini tanımlamaktadır.

➤ **BKİ:** Vücut ağırlığı (kg) / boy uzunluğu (m)<sup>2</sup> şeklinde hesaplanır.

➤ BKİ sonucunda 25 ve üzeri fazla kilolu, 30'un üzeri obezite olarak tanımlanır.

Ülkemizde obezite görülme sıklığı; erkeklerde%20.5, kadınlarda%41'dir.

**Boy uzunluğuna uygun vücut ağırlığının dengede tutulması, sağlıklı ve uzun bir yaşamın anahtarıdır.**



BKİ'nin 30 kg/m<sup>2</sup> 'nin üzerinde olması olarak tanımlanan şişmanlık, kronik hastalıkların erken dönemde görülmesi ve hastalık derecesinin artmasında önemli bir risk etmenidir. Bu bireyler hekim ve diyetisyene başvurulmalı ve ağırlık kaybetmeleri sağlanmalıdır.

### Neler yapılabilir?

➤ Yağ ve şeker içeriği yüksek olan besinlerin tüketimi sınırlandırılmalıdır.

➤ Posa tüketimi artırılmalı ve kuru baklagiller, tam tahıllar, sebze-meyveler beslenmede yer almalıdır.

➤ Şekerli içecekler, hazır meyve suları, alkollü içecekler, enerji ve spor içecekleri gibi enerji içeriği yüksek sıvılar yerine su tercih edilmelidir.

➤ Besinler bireysel gereksinimlere uygun porsiyonlarda tüketilmeli, aşırıya kaçılmamalıdır.

» Ara öğünlerde taze sebze ve meyveler, tam tahıl içeren besinler veya az yağlı süt veya yoğurt tüketimi seçilmelidir.

» Besinler iyi çiğnenmeli ve yavaş yenilmelidir.

» Besin etiket bilgilerini okuma alışkanlığı kazanılmalıdır. Ambalajlı besinlerin yağ, şeker ve tuz içeriği hakkında bilgi sahibi olmalı ve sağlıklı seçim yapılması sağlanmalıdır.

» Yağ tüketimini azaltmak için besin hazırlama ve pişirme yöntemlerine dikkat edilmeli kızartma yerine haşlama, ızgara veya fırında pişirme yöntemleri tercih edilmelidir.

» Gün boyu aktif olunmalıdır.



## İŞ SAĞLIĞI VE GÜVENLİĞİNİ SAĞLAMAMANIN YOLLARI

Cemile Şirin kaleme aldı

İş sağlığı ve güvenliği, işyerindeki çalışma sürecinin yürütülmesi esnasında insan sağlığına zarar verebilecek tüm koşullardan korunma amacını taşır.

- ✓ Yapılan işleme uygun bıçak kullanılmalı, et kesen çalışanlar çalışırken çelik örgülü eldiven takmalıdır. Her kullanımdan sonra temizlenip dezenfekte edilerek uygun yerlere kaldırılmalıdır.

- ✓ Kızgın yağ ile yemek yaparken yağ içine su, suyu süzülmemiş gıdalar veya donmuş gıdalar atılmamalıdır.
- ✓ Yağ yangınlarında hava ile teması kesmek için bir tencere vb. malzeme kullanılmalıdır. Yangını söndürmek için su kullanılmamalıdır.
- ✓ Büyük ürünlerde maşa kullanılmalıdır. Sıcak ürünleri tutarken, sıkıca tutulmalı ve yağ veya su sıçramamasına dikkat edilmelidir.

### İŞ GÜVENLİĞİNDE İHMALİN GEREKÇESİ YOKTUR!



## 21 MAYIS DÜNYA SÜT GÜNÜ

Ezgisu Tarhan kaleme aldı

- ❖ Süt ve süt grubu besinler başta çeşitli memeli hayvanlardan sağlanan süt ile yoğurt, peynir, kefir, dondurma vb. sütlü tatlılar ve sütte gibi süttten yapılan ürünlerdir.
- ❖ Süt ve ürünleri yüksek kalitede protein, kalsiyum, fosfor, çinko, B1, B2, B3, B6, B12 olmak üzere birçok besin ögesi için önemli kaynaktır.
- ❖ Süt ve ürünleri grubunda yer alan yiyecekler, kalsiyumdan zengin olmaları nedeniyle özellikle çocuk ve adölesanlarda kemiklerin ve dişlerin sağlıklı gelişmesi, yetişkinlerde ise kalp-damar hastalıkları, inme, yüksek tansiyon, Tip II diyabet, osteoporoz, kolon kanserinden korunmada ve vücut ağırlığının yönetiminde önemlidir.
- ❖ A, D, E ve K vitaminleri süt yağında bulunur. Aynı zamanda süttün yağında yararlı yağ asitleri de bulunduğu için yağ ve kolesterol alımının kısıtlanması gerekmiyorsa tam yağlı süttün tercih edilmesi faydalıdır.
- ❖ Vejetaryen ve vegan bireyler; yulaf süttü, badem süttü ve soya süttü gibi bitkisel sütlere tercih edebilirler.

Tüm yaş gruplarının her gün süt ve ürünlerini 3 porsiyon tüketmesi gerekir!

# SAĞLIK İÇİN HAREKET ET

Seray Tomurcuk kaleme aldı

*10 Mayıs "Dünya Sağlık için Hareket Et" gününde fiziksel aktiviteyi yaşamın bir parçası haline getirmeye ne dersin?*

Günlük yaşamı mümkün olduğunca aktif geçirmek sağlıklı bir yaşamın ilk adımıdır.

Sağlığın korunup geliştirilebilmesi için fiziksel aktiviteler düzenli olarak yapılmalı ve yaşamın bir parçası hâline getirilmelidir. Fiziksel aktivite, beslenme alışkanlıklarının düzeltilmesi, iş kapasitesinin arttırılması, sosyal ilişkilerin güçlendirilmesi, kronik hastalıkların önlenmesi, kalp hastalıkları riskinin azaltılması, glikoz metabolizmasının düzenlenmesi, vücut yağ oranının azaltılması, iskelet-kas sisteminin iyileştirilmesi, vücut ağırlığının korunması, depresyon belirtilerinin, anksiyete ve stresin azaltılması gibi durumlara etkili olmaktadır.

Yetişkin bir birey haftalık en az 150 dakika orta şiddette veya haftada 75 dakika şiddetli egzersiz yapmalıdır. Bunun için günde 30 dakika haftada 5 gün fiziksel aktivite yapmak (en azından tempolu yürüyüş) yeterlidir.



## Bu Maddeleri Sakın Unutma!

- ✓ Egzersiz öncesi, sırası ve sonrasında yeteri kadar su içmeyi unutma.
- ✓ Aç ya da tok olarak egzersize başlama. Egzersizden 4 saat önce ana öğünü tüketmiş ol.
- ✓ Aşırı egzersiz besin öğelerine olan gereksinimini arttırır, Bu nedenle besin çeşitliliğine önem ver.
- ✓ Egzersizden hemen önce meyve suyu, çikolata, şekerlemeler vb. basit karbonhidrat ve yüksek yağ içeren besinleri tüketme.
- ✓ Özellikle yoğun egzersiz yapıyorsan antioksidan vitaminler olan A, C, E vitaminlerine önem ver. Bu vitaminler egzersiz sırasında vücutta oluşan zararlı maddelerin temizlenmesini sağlayacaktır.
- ✓ Demir, kalsiyum ve çinko minerallerinin yeterli alımına önem ver.
- ✓ Karbonhidrat tüketmekten çekinme. Organizma için birinci, en önemli enerji kaynağıdır.
- ✓ Posa alımını arttır.
- ✓ Uygun miktarda protein tüket. Fazla miktarda protein tüketmek kas kitlesini arttırmaz.

## FARKINDALIK KÖŞESİ

### 6-12 Mayıs Kan Bağışı Haftası

Kan bağışı toplumsal bir sorumluluktur. Kan vermek için uygun koşulları sağladığımız takdirde düzenli kan bağışı yapmak hiç beklemediğimiz bir anda hiç bilmediğimiz bir hayata dokunmamızı sağlayabilir. Küçük iyilikler büyük mutluluklar getirsin diye haydi sende kan vermeye!

### 10-16 Mayıs Engelliler Haftası

Engelliler haftası boyunca engellilerin yaşadığı sorunlar ve bunları nasıl çözebileceğimiz asıl üstünde durduğumuz konu olmalı. Sadece engelliler haftasında değil tüm hayatımız boyunca engelli bireylerle empati yapmak ve buna göre yaşamak hayatımıza kattığımız en güzel farkındalık olacaktır.

### 31 Mayıs Tütüne Hayır Günü

Kalp hastalıkları, akciğer kanseri, vücuttaki başka kanserler, bronşit, amfizem gibi pek çok hastalığın tütün ürünleri kullanımına bağlı olarak meydana geldiği bilimsel olarak kanıtlanmıştır. Bu zararların farkına varalım tütün ürünlerinden uzak duralım sağlığımızı koruyalım.

Selinay Doğan kaleme aldı



## SON YILLARIN SAĞLIK SORUNU: HİPERTANSİYON

Begüm Eroğlu kaleme aldı

Hipertansiyon diğer adıyla yüksek tansiyon olarak adlandırılan, kalpten vücuda taşınan kanın atardamar duvarlarına uyguladığı kuvvetin, kalp hastalığı gibi sağlık sorunlarına neden olabilecek kadar yüksek olduğu yaygın bir tıbbi duruma verilen isimdir.

Sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemek için hayatımızda ufak fakat etkisi büyük olan değişiklikler yapmak

gerekli. Bu yaşam tarzıyla hipertansiyonu önleyebilir ya da geciktirebiliriz.

4. Sayfa'da devam ediyor

**TUZ ALIMI  
AZALTILMALI**

Yüksek miktarda sodyum tüketiminin (>5 g/gün) kan basıncını artırıcı etkiye sahip olduğu ve hipertansiyon riskini de arttırdığı bilinmektedir.

Hipertansiyondan korunmak için günlük sodyum alımının günde 2 gram (yaklaşık 5 g sofrata tuzunu) ile sınırlandırılması önerilmektedir.

Yemeklere fazla tuz eklenmemeli, yüksek sodyum içeriğine sahip besinlerden uzak durulmalıdır.

Özellikle yüksek miktarda tuz içerebildiklerinden (diyetle tuz alımının yaklaşık %80'ini oluşturur) işlenmiş gıdaların tüketimi kısıtlanmalıdır.

**ALKOL  
TÜKETİMİ  
AZALTILMALI**

Alkol tüketimi ile yüksek kan basıncı, hipertansiyon ve kardiyovasküler hastalık riski arasında ilişki olduğu bilinmektedir. Alkol tüketimi hipertansiyon hastası erkek bireyler için haftada 1 ünite, kadınlar için 8 ünite ile sınırlandırılmalıdır.

**DİYETSEL  
FAKTÖRLER**

Hipertansiyon hastası bireylerin; taze sebze ve meyve, kuru baklagil, düşük yağlı süt ürünleri, tam tahıllı ürünler, balık ve doymamış yağlardan zengin sağlıklı ve dengeli bir diyet tüketmesi önerilmektedir.

Bu hastalarda kırmızı et tüketimi, doymuş yağ tüketimi ve şekerli besinleri sınırlandırmak hedeflenmektedir.

**DÜZENLİ  
FİZİKSEL  
AKTİVİTE**

Düşük yoğunluk ve süreli düzenli fiziksel aktivitenin kan basıncını düşürmeye yardımcı olduğu bilinmektedir.

Hipertansif bireylerin haftada 5-7 gün, en az 30 dakika/gün orta yoğunlukta dinamik aerobik egzersize (yürüme, koşu, bisiklet veya yüzme) katılmaları önerilmektedir. Direnç egzersizlerinin de haftada 2-3 gün yapılması önerilebilir. Sağlıklı yetişkinlerde ise, haftada 300 dakika orta şiddette veya haftada 150 dakika şiddetli aerobik fiziksel aktivite hipertansiyon ve kalp hastalıklarına karşı koruyucu etki gösterebilmektedir.

**ANNELER GÜNÜNE  
ÖZEL SAĞLIKLI  
ANNE KURABIYESİ**

Selinay Doğan kaleme aldı

**Tüm annelerimizin ve anne adaylarımızın anneler gününü kutlarız.**

**MALZEMELER**

- 1 Adet Orta Boy Yumurta
- 5 Yemek Kaşığı Pekmez
- 4 Yemek Kaşığı Zeytinyağı
- 50 Gram Tereyağı
- 2 Su Bardağı Tam Buğday Unu
- 1 Çay Kaşığı Kabartma Tozu
- 1 Tatlı Kaşığı Limon Suyu
- 1 Tatlı Kaşığı Tarçın
- ¼ Su Bardağı Ceviz ve Fındık Karışımı
- 3 Yemek Kaşığı Kuru Üzüm

Tüm malzemeleri yazdığımız sırayla ekliyoruz ve malzemeleri homojen bir şekilde karıştırıyoruz. Sevgimizle birlikte fırına verip 180 derece de 20 dakika pişiriyoruz. Afiyet olsun :)



Sağlıklı bir vücut ağırlığının ve bel çevresinin (erkekler için <94 cm, kadınlar için <80 cm) hipertansif olmayan bireylerde hipertansiyonu önlemek için, hipertansif bireylerde ise kan basıncını düşürmek için sağlanması önerilmektedir.

**SON ZAMANLARIN GÖZDE  
DİYETİ: DASH DİYETİ**

Bengisu Odabaş kaleme aldı

Yüksek tansiyon dünya çapında bir milyardan fazla insanı etkiliyor ve bu sayı artıyor. DASH diyeti yani 'Hipertansiyonu Durdurmak için Diyet Yaklaşımları' olarak açılımının yapıldığı, hipertansiyonu önlemek veya tedavi etmek isteyen kişiler için önerilen bir diyettir. DASH diyeti, Ulusal Sağlık Enstitüsü'nün hangi gıdaların kan basıncını etkilediğini incelemek için araştırmalara başladığı 1900 yılların başında ortaya çıkmıştır. Buldukları şey, bazı diyet yaklaşımlarının hipertansiyonu olan kişilerde ve hipertansiyonu olmayanlarda kan basıncını kontrol etmeye yardımcı olmada son derece etkili olduğuydu. DASH diyeti, Akdeniz diyetini ve vejetaryen diyetini de içeren 2015-2020 ABD Diyet Kılavuzlarında önerilen üç sağlıklı diyetten biridir.

DASH diyetinin özelliği, yeme alışkanlıklarındaki ve yiyecek seçimlerindeki değişikliklerle **kan basıncınızı düşürmenize** yardımcı olmak için özel olarak tasarlanan bir diyet modeli olmasıdır. Kan basıncını düşürmenin ötesinde, DASH diyeti kilo kaybı, kalp damar hastalıkları ve kanser riskinin azaltılması da dâhil olmak üzere bir dizi potansiyel fayda sunar.

DASH diyeti meyvelere, sebzelere, kepekli tahıllara ve yağsız etlere odaklanır. Bu diyet tavuk, balık ve fasulye gibi bazı yağsız protein kaynakları içerir. Diyet; kırmızı et, tuz, ilave şeker ve yağ bakımından düşüktür. Doymuş ve trans doymuş yağları sınırlarken, kan basıncını kontrol etmeye yardımcı olduğu düşünülen potasyum, magnezyum, protein, lif ve besin maddelerinin alımını artırır. DASH diyetinin merkezindeki yiyecekler doğal olarak sodyum bakımından düşüktür. Yani sadece DASH diyetini izleyerek, sodyum alımınızı azaltmanız muhtemeldir.

