

BESLENME GAZETESİ

SAYI 10 , OCAK 2023

DÜNYA
HİJYEN
GÜNÜ

**Ellerini
Yıka,
Sağlığını
Yıkma!**

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

Bu gazetemizde ilk olarak Dünya Hijyen Günü'nün öneminden bahsettik. Çoğu kişinin bilmediği cüzzam hastalığı ile ilgili bilgiler paylaştık. Pek çoğumuzun karşı koyamadığı bitter çikolataya değindik. Devamında her yıl Ocak ayının ikinci haftası kutlanan Beyaz Baston Görme Engelliler Haftası'nın üstünde durduk. Bu önemli haftada Braille Alfabesinin de öneminden bahsettik. Bir dünya klasiği olan makarna ile ilgili bilgilere değindik. Enerji kaynaklarımızı korumak için enerji tasarrufuna dikkat çektik. Son olarak Verem Eğitim ve Farkındalık Haftası ile ilgili çarpıcı bilgileri kaleme aldık.

- ✦ 1-7 Ocak Verem Eğitim ve Farkındalık Haftası
- ✦ 4 Ocak Dünya Braille Günü
- ✦ 4 Ocak Dünya Spagetti Günü
- ✦ 7-14 Ocak Beyaz Baston Görme Engelliler Haftası
- ✦ 9-16 Ocak Enerji Tasarrufu Haftası
- ✦ 10 Ocak Dünya Bitter Çikolata Günü
- ✦ 16 Ocak Dünya Hijyen Günü
- ✦ 29 Ocak Dünya Cüzzam Günü

Bengisu Odabaş kaleme aldı

DÜNYA
HİJYEN GÜNÜ

Eda Nur Öztürk kaleme aldı

Dünya Hijyen Günü ilk olarak 16 Ocak 2011 yılında Türkiye'de kutlanmaya başlandı. Sağlıklı bir yaşam için hijyenin önemine dikkat çekmek amacıyla Dettol Türkiye tarafından Avrupa Hijyen Konseyi ve Türk Pediatri Kurumu'nun katkılarıyla hayata geçirildi.

Sağlığa zarar verecek ortamlardan korunmak için yapılacak uygulamalar ve alınan temizlik önlemlerinin tümü hijyen olarak tanımlanır.

Hijyenin hayatımızın her alanında ciddi boyutlarına dikkat çekerek farkındalık oluşturmak isteyen uzmanlar, insanların gün içerisinde yaklaşık 250 milyon zararlı bakteriye elle temas ettiğini iletmektedirler. Hijyen sağlamanın en temel kurallarından biri düzenli olarak elleri yıkamaktır. Çünkü bulaşıcı hastalıkların %80'i ellerle vücuda geçer.



HİJYEN VE BESLENME İLİŞKİSİ

Besin maddelerinin sağlıklı koşullarda üretilip hijyen zinciri bozulmadan bize ulaşması gerekiyor. Fakat günümüzde pek çok besin tüketim aşamasına gelene kadar bazı kötü koşullar sebebiyle sağlığımız için gizli bir tehlike oluşturabiliyor.

Herhangi bir besinin temizliği; tümüyle hastalık yapan etmenlerden arınmış olması anlamına gelmektedir.



COVID -19 VE HİJYEN

Koronavirüs hastalığı (COVID-19) gıda yoluyla bulaşır mı? Bu süreçte çamaşırları nasıl yıkamalıyım? Bir yandan gündelik sorumluluklarla boğuşurken diğer yandan sevdiklerinin güvenliğini ve sağlığını korumaya çalışmak aileleri belirsizlik ve endişe kaynağı haline getirdi.

Basit hijyen önlemleri ailenizin ve başkalarının sağlığını korumaya yardımcı olabilir.



PEKİ, BU BASİT HİJYEN ÖNLEMLERİ NELERDİR?

- Gözünüze dokunmayın
- Öksürürken veya hapşırırken ağzınızı kapatmak için ellerinizi kullanmayın
- Mesafenizi koruyun
- Ellerinizi yıkayın, yıkayın!

Evet her yerde bunu duyuyorsunuz, çünkü savunma hattının en önemli noktası. Ellerinizi en az 20-30 saniye sürecek şekilde su ve sabunla sık sık yıkayın.



CÜZZAM HASTALIĞI

Seray Tomurcuk kaleme aldı

Halk arasında Cüzzam adıyla da bilinen Lepra hastalığı, "Mycobacterium leprae" tarafından oluşturulan, başta deri ve sinir sistemi olmak üzere tüm organ ve sistemleri etkileyebilen, bulaşıcı bir enfeksiyon hastalığıdır.

Tedavi edilmezse sinir hasarı, ellerin ve ayakların felce uğramasına neden olabilir. Çok ileri vakalarda görünür şekilde parmak kaybına neden olabilir. Yüz sinirleri etkilenirse kornea ülseri ve körlük de ortaya çıkabilir.

Erken tanı ve tedavi hastalıktan kaynaklanabilecek sakatlığı önler. Dolayısıyla cüzzam hastalığı olan bireyler aktif bir yaşam sürmeye devam edebilir.

Cüzzam farkındalığını arttırmak amacıyla her yıl Ocak ayının son pazar günü Dünya Cüzzam Günü olarak, Ocak ayının son haftası ise Cüzzam haftası olarak kabul edilir.



Vücutta zamansız oluşan lekelerin belirmesi ve kaşıntı yapması, sık sık tekrarlayan burun kanamaları ve tıkanıklıkları, kol ve bacak sinirlerinde ağrıların başlaması, alt göz kapaklarının hareketsiz duruma geçmesi, dizlerde ve dirseklerde yara izleri, yüz bölgesinde oluşan ödemdir.

Nasıl Teşhis Edilir?

Cüzzam hastalığında ortaya çıkan cilt lekelerinde his kaybı yaygındır. İğne ile hafif bir dokunuş bile hissedilmeyebilir. Tanıyı doğrulamak için doktora kontrolünde çeşitli testler yapılması gerekmektedir.

Nasıl Tedavi Edilir?

Doktor kontrolünde bir antibiyotik kombinasyonu ile tedavi edilir. Tedavi genellikle bir veya iki yıl sürer.

Nasıl Önlem Alınabilir ?

Yetersiz beslenme hastalığın yayılmasında etkindir. Bu nedenle dengeli ve yeterli beslenmek oldukça önemlidir.

Hijyenik koşullara dikkat edilmelidir. Cüzzam hastası olan bir kişiyle en ufak bir temastan kaçınılmalı ve bir arada yaşanılmamalıdır.

DÜNYA BİTTER ÇİKOLATA GÜNÜ

Sare Betül Yılmaz kaleme aldı

Bitter Çikolata Günü, her yıl 10 Ocak'ta kutlanan bir çikolata bayramıdır. Pek çoğumuzun karşı koyamadığı enfes tadıyla bilinen bitter çikolatanın tarihi Mayalıların "Tanrıların Besini" olarak kabul ettiği antik çağlara kadar uzanmaktadır.

Bitter çikolata sevenlerin dikkatine!

Bitter çikolata güçlü antioksidan, anti- inflamatuvar, insülin dengeleyici ve bağırsak dostu olarak bilinir. Bununla birlikte içerisinde işlenmiş yağ ve şeker bulunması nedeniyle yapılan araştırmalara göre ciltte sivilcelenmelere yol açtığı ve tüketiminde aşırıya kaçıldığı takdirde obeziteye yol açabileceği saptanmıştır. Tüketeceğimiz zaman kakao oranı çok şeker oranı az bitter çikolataları tercih etmeliyiz. Bununla birlikte bitter çikolata tüketiminde ölçüyü kaçırmamakta fayda vardır.

Bitter çikolatanın temel bileşeni kakaodur. Tüketeceğimiz bitter çikolatanın kakao oranının en az %70 olmasına dikkat etmeliyiz. Yapılan bir çalışmada iki farklı bitter çikolata (%85 ve %70 kakao içeriği) test edilmiştir. %85 kakao içeren bitter çikolatanın ruh halini olumlu anlamda değiştirdiği gözlemlenmiştir.

Yeterli ve dengeli beslenmeyi sağlıklı beslenmenin anahtarı olarak görmeliyiz. Her besinde olduğu gibi bitter çikolata tüketimimizde de bu altın kurala dikkat etmeliyiz. Sağlık ve tatlı günler dilerim. ♡



BİTTER ÇİKOLATA (100g)
%70-85 KATI KAKAO BESİN DEĞERLERİ USDA VERİLERİ:

Kalsiyum: 73 mg
Demir: 11.9 mg
Magnezyum: 228 mg
Fosfor: 308 mg
Potasyum: 715 mg
Çinko: 3.31 mg
Kafein: 80 mg
Toplam şeker: 24 g
Toplam yağ: 42.6 g

BEYAZ BASTON GÖRME ENGELLİLER HAFTASI

Dilan Ergen kaleme aldı

Beyaz Baston hareketi, 1921 yılında Londra'da trafik kazası sonucu görme yetisini kaybeden bir fotoğraf sanatçısının, dış dünyanın kendisini fark etmesi için bastonunu beyaza boyamasıyla ve bu hareketin dikkat çekerek farkındalık oluşturmasıyla başlamış, sonrasında Fransa'da 1931 yılından itibaren simge haline gelmiş bir engelli hareketidir. Bu gelişmeler sonucunda da dünyada her yıl Ocak ayının ikinci haftası olan 7 – 14 Ocak tarihleri "Beyaz Baston Görme Engelliler Haftası" olarak kabul edilmektedir.

FARKINDA OLARAK YOLLARINA IŞIK OLABİLİRİZ!

GÖRME ENGELLİLERDE BAKIM:

1. Psikolojik destek sağlanmalı
2. Hareket özgürlüğü için uygun ortam oluşturulmalı
3. Yiyecek ve içecekler verilirken tanıtılmalı
4. Giyinmesine yardımcı olunmalı
5. Dokunma ve dinleme becerileri geliştirilmeli
6. Görme kusurunun rutin kontrolü sağlanmalı
7. Kullanılan araç gereçler her zaman aynı yerde olmalı.



YEMEK YEME VE BESLENMEYE İLİŞKİN SORUNLAR, NORMAL-SAĞLIKLI ÇOCUKLARIN %25-30'UNDA GÖRÜLÜRKEN ENGELLİ ÇOCUKLARIN %30-80'İNDE GÖRÜLMEKTEDİR!

Görsel uyaranlarındaki yetersizlikler bireylerin motor gelişiminde gecikmeye sebep olabilmektedir. Bu durumda fiziksel aktivitenin de kısıtlılığına neden olabilmektedir. Bu nedenle görme engelli bireylerde yaş arttıkça obezite riski artabilmektedir. Bu riski azaltmak için bireyin diğer duyu organlarının özellikle hissetme ve işitme duyu organlarını geliştirmek, hareket etmesini sağlayacak ortam oluşturmak önemlidir. Bununla birlikte bireyi ilk besleme aşamasında bütün besinler dokundurularak, tadılarak, koklatılarak ve anlatılarak tanıtılmalıdır. Özellikle besinlere ulaşılması için uygun ve güvenli ortamda hareketini de sağlayarak kendi istediği besini kendisi ulaşarak beslenmesi sağlanmalıdır.



DÜNYA BRAİLLE GÜNÜ

Dünya Braille (Kabartma Yazı) Günü, her yıl 4 Ocak'ta, Braille yazısının mucidi Louis Braille'in doğum gününde kutlanmaktadır. Bu önemli gün, Louis Braille'in kör ve görme engelli insanlara okumaya ve yazmasına yardım etmedeki katkılarını anmak için kutlanmaktadır.

Braille alfabesi 1821 yılında geliştirilmiştir. Braille, bir yüzeyde dokunmalarla tanınabilen harfleri temsil etmek için çıkıntı ve girinti kullanan bir koddur.

Çok genç yaşta bir kazayla kör olan Fransız genç Louis Braille tarafından icat edilmiştir.

Braille bu iletişim biçimini icat etmeden önce, görme engelli insanlar kalın kâğıt ya da deri üzerinde Latin harflerini kabartarak kullanılan Haüy sistemini kullanarak okuyup yazdılar. Bu, çok fazla eğitim gerektiren ve çok az insanın okumalarına, yazmasına izin veren karmaşık bir sistemdi.

Bunun zorluğunu aşmak isteyen Braille, 15 yaşında Braille kodunu icat etti.

Hayatın her alanında Braille alfabesiyle yazılmış yazıları görebiliyoruz. Örneğin Kanada, Meksika, Hindistan, Rusya ve İsviçre gibi ülkelerin bazı banknot serileri Braille alfabesine uygun olarak basılmıştır. İngiltere'de ilaç kutularının üzerine bu alfabeyle yazılması da zorunludur.

Bengisu Odabaş kaleme aldı

BİR DÜNYA KLASİĞİ 'MAKARNA'

İlayda Nur Demirel kaleme aldı

Makarna, geleneksel anlamda pek çok çeşidiyle her ülkenin baş tacı yemeklerinden biridir. Bu konuda her ne kadar İtalyanlar egemenliklerini ilan edip tüm dünyaya kendi makarna çeşitlerini yaymış görünseler de makarna aslında her ülkenin mutfağındaki yerel bir lezzettir.

Çin ve Japonya'nın noodle'ı, Türklerin eriştesi ve Kuzey Afrika'dan dünyaya yayılan kuskus en bilinenler türleri arasında yer alıyor.

Makarnanın artık zengin malzemeleriyle ana öğün olarak da tercih edilmesiyle ve restoranların bu lezzeti dünya mutfaklarından çeşitlerle sunmalarıyla makarnaya ilgi her yıl gittikçe artmaya devam ediyor.

Makarnanın her türüne bayılan Türklerinse en çok tercih ettiği makarna "Spagetti Bolognese".

4. Sayfa 'da devam ediyor

En Sadesi Bile Güzel: SPAGETTİ

Spagetti; uzun, ince ve silindirik şekilde olan geleneksel İtalyan mutfağının en temel gıda maddelerinden birisidir. Çatala dolanması, sosla bütünleşmesi, lezzeti ile spagetti; burnumuza ve gözümüze hitap eden ve afiyetle yediğimiz yemeklerden birisidir. İlk defa 1842 yılında Napoli’de yaşayan Antonio Viviani tarafından ipe benzediği için, İtalyanca “Spago” kelimesinden yola çıkarak bu şekilde adlandırılmıştır.

Spagetti, diğer makarnalar gibi öğütülmüş buğday ve su ile imal edilmektedir. Ancak İtalyan spagettisi diğer ülkelerden farklı olarak makarnalık irmikten yapılmaktadır.

Yüksek oranda linoleik yağ asidi içerdiğinden kolesterolü düşürücü etkisi de vardır.

İçerisinde bulunan kompleks karbonhidratlar kana yavaş karıştığı için tok tutar ve aynı zamanda enerji verir.



Bir tabak sade spagettide 220 kalori mevcuttur.

Kalori dağılımı ise %5 yağ, %80 Karbonhidrat, %15 ise protein içermektedir.

Peki, makarnanın püf noktalarını biliyor muydunuz?

- A, B1, ve B2 Vitaminleri, Demir, Kalsiyum, Fosfor, Protein, Karbonhidrat ve Mineral yönünden zenginliğiyle bize enerji verir. Aynı zamanda Akdeniz diyetinin de sembolik yiyeceğidir.
- Suyu kaynatmak ve sonra içine atıp pişirmek doğrudur.
- Piştikten sonra kesinlikle sudan geçirmiyoruz.
- Ağzı açık pişmesi de başka bir şarttır.
- Suyuna bir iki damla zeytinyağı eklemek makbuldür.
- Pişerken ocağın ateşini sakın kısımayın ki makarnanız diri olsun.

SPAGETTİ NASIL YENİR?

İhtiyacınız olan bir çatal ve kaşık. Tabi ki makarna tabağı da kullanabilirsiniz. Kaşığı tabağınıza biraz dik konumda tutmalı ve çatal yardımıyla spagettiği alıp kaşığın içinde dairesel hareketlerle toparlamalıyız. Bu işlemi ne kadar ustalıkla yaparsanız, spagetti yemek de o kadar keyifli hale gelir ☺

Enerji Tasarrufu Haftası

Begüm Eroğlu kaleme aldı

Enerji üretmek kadar enerjiyi tasarruflu kullanmakta önemlidir. Enerji kaynaklarının israf edilmeden, yerinde ve verimli kullanılması için ve bu bilincin yaygınlaşması adına her yıl ocak ayının 2. haftası “Enerji Tasarrufu Haftası” olarak kutlanır.



Enerji Tasarrufu için:

1. Kullanmadığınız elektrikli aletlerin fişlerini prizden çıkarın.
2. Buzdolabı ve buzlüğünüzün kapağını gereksiz yere açık kapatmayın.
3. Su ısıtıcınıza (kettle) ihtiyacınız olan miktardan fazla su koymayın.
4. Daha uzun dayanan ve elektrik tüketimi az olan kompakt floresan ampulleri seçin.
5. Oturmadığınız odalarda yanan ışıkları kapatın.
6. Kullanacağınız ev aletlerini satın alırken yalnızca fiyat olarak değil, enerji tasarrufu açısından da değerlendirin.
7. İşiniz bittiğinde elektrikli cihazlarınızı düğmesinden kapatın

Verem Eğitim ve Farkındalık Haftası

Deniz Özgedik kaleme aldı

Mycobacterium tuberculosis olarak adlandırılan bakterinin hava yoluyla vücuda girmesiyle ortaya çıkan bulaşıcı bir hastalıktır. Tüberküloz basili güneş ışığına maruziyette uzun süre canlı kalamamaktadır. Genellikle akciğerlerde görülse de kemik, eklem, böbrek, beyin gibi organ ve sistemleri de etkileyebilmektedir. 2021’de verem, dünyada bulaşıcı hastalıklardan kaynaklanan ölüm sebepleri arasında covid-19’dan sonra ikinci sırada yer almıştır. Birleşmiş Milletler Sürdürülebilir Kalkınma Hedeflerinde sağlıklı ilgili hedeflerden bir tanesi de 2030 yılına kadar tüberküloz epidemisini sona erdirmektir. Veremin tedavi edilebilir ve önlenilebilir bir hastalık olduğu unutulmamalıdır. Ülkemizde tüberküloz kontrolünü sağlamak amacıyla 1931 yılından beri BCG aşısı uygulanmaktadır.



Her yıl 8,7 milyon kişiye verem teşhisi konuyor.

Verem Belirtileri Nelerdir?

Ateş, öksürük, gece terlemesi, kilo kaybı, iştah kaybı ve göğüs ağrısı en sık görülen belirtileridir.

Veremin Nedenleri Nelerdir?

Savaşlar, kıtlık, ciddi sosyoekonomik krizler, göçler verem hastalığının toplumda görülme oranlarını çok yükseltir. Verem hastalığında bireye özgü faktörler de çok önemlidir. Yaşlılık, diyabet başta olmak üzere kronik rahatsızlıklar, immünolojik hastalıklar bağışıklığı azaltarak hastalığa yakalanma riskini arttırmaktadır.

Tüberkülozdan Korunmak İçin Neler Yapabiliriz?

Hastalığa yakalanan kişilerin; kendilerini izole etmeleri, kapalı ortamların iyi havalandırılması, maske kullanımı, hastaların olabildiğince hızlı tedaviye alınmaları gerekmektedir. Ayrıca; sağlıklı ve dengeli beslenmek, kronik hastalıkların doğru tedavi edilmesi, bağışıklık baskılayıcı tedavi alanların düzenli olarak tüberküloz açısından kontrollerinin yapılması verem hastalığından korunma yöntemlerindedir.

Toplumun bilgilendirilmesi ve konuya dikkatinin çekilmesi amacıyla ülkemizde her yıl ocak ayının ilk pazar günü ile başlayan hafta “Verem Eğitimi ve Farkındalık Haftası” olarak belirlenmiştir.



Sağlık Bakanlığı

Temiz hava ve bol güneş al, veremden uzak kal.