

EMZİRME HAFTASI

Anne sütü bir hazinedir. Anne sütünün bir damlası bin fayda demektir. Bebeğin ilk 6 ay ihtiyacı olan tek besin 'Anne sütüdür'.

Beslenme gazetemizin Temmuz-Ağustos aylarındaki ana teması; Dünya Emzirme Haftasıdır. Bu önemli hafta ile ilgili anne sütü hakkında çarpıcı bilgileri derledik ve her sayımızda olduğu gibi sağlığımız için önemli konuları dikkatinize sunmaya çalıştık.

Bu gazetemizde ilk olarak Emzirme Haftası ve anne sütünün önemine değindik. Her geçen gün artan dünya nüfusu ile ilgili bilgiler paylaştık. Devamında her yıl 19 Ağustos'ta kutlanan Dünya İnsani Yardım gününün öneminden bahsettik. İnsana en fazla mutluluk veren yiyeceklerin başında yer alan çikolata ile ilgili bilgiler paylaştık. Dünya Temiz Nefes gününde doğru nefes almanın üstünde durduk. Dünyada yaygın olan hepatit hastalığı hakkında bilgilere yer verdik. Vitamin deposu olan ve çeşitli besin öğeleri içeren aşurenin öneminden bahsettik. Son olarak abur cubur besinlerin sağlığımız açısından ne gibi etkilerinin olduğunu kaleme aldık.

- 7 Temmuz Dünya Çikolata Günü
- 11 Temmuz Dünya Nüfus Günü
- 21 Temmuz Dünya Abur Cubur Günü
- 28 Temmuz Dünya Hepatit Günü
- 1-7 Ağustos Dünya Emzirme Haftası
- 6 Ağustos Dünya Temiz Nefes Günü
- 8 Ağustos Aşure Günü
- 19 Ağustos Dünya İnsani Yardım Günü

Bengisu Odabaş kaleme aldı

1-7 Ağustos Emzirme Haftası ve Anne Sütü

Selinay Doğan kaleme aldı

'Anne sütü bebeğin güçlü ve sağlıklı büyümesi için gereken tüm besin maddelerine sahiptir, ancak esas olarak annenin sevgisini taşır.'

Anne sütü; bebek beslenmesinde yeri doldurulamayan bebek için her konuda yeterli ve ideal olan bir besindir. Bebeğin sağlıklı büyüme ve gelişmesi için gerekli olan tüm enerji ve besin öğelerini içerir. Biyoyararlılığı yüksektir ve sindirimi kolaydır. Anne sütünün her zaman taze, temiz ve bebeğe verilmeye hazır oluşu anne sütü ile beslenmeyi ucuz, basit ve sağlıklı kılar. Anne sütü; bebek ve anneye sağlık, bağışıklık kazandırmanın yanı sıra gelişimsel, psikolojik, sosyal ve ekonomik yönden pek çok yarar sağlar. Tüm bu saydığımız nedenlerden dolayı annenin sütünün gelmemesi gibi elimizde olmayan durumlarla karşılaşmadığımız sürece bebeği anne sütüyle beslemek son derece

önemlidir. Bebekler için optimal beslenme, ilk 6 ay sadece anne sütünün verilmesiyle, daha sonra 2 yaşına kadar yeterli ve uygun türden tamamlayıcı besinlerle birlikte anne sütüne devam edilmesiyle mümkündür. Anne sütü bebeklerin enerji ve besin öğeleri gereksinimlerinin ilk 6 ayda tamamını, 6-12. ayda yarısını, 13-24 aylar arasında ise üçte birini karşılar. Kısacası iki yaşına kadar bebeğin yaşamında anne sütünün önemi devam etmektedir. Ayrıca anne sütü ile beslenen bebeklerin anne sütü alamayan ya da eksik alanlara göre bağışıklık sistemlerinin daha güçlü olduğu yapılan birçok çalışmada gözlemlenmiştir.

2. Sayfa 'da devam ediyor

Anne Sütünün Bebek Açısından Yararları:

- > Bebeklerde duyuşsal ve bilişsel gelişimi destekler.
- > Sadece anne sütüyle beslenme, ishal ve zatürre kaynaklı bebek ölümlerini azaltır.
- > Hastalıklarda iyileşmeyi hızlandırır. Ani bebek ölüm sendrom riskini azaltır.
- > Astım, egzama ve alerjik hastalıklardan korur.
- > Çocukluk çağı yüksek tansiyon riskini azaltır.
- > Çocukluk, adölesan ve erişkin dönem obezite riskini azaltır.
- > İleri yaşlarda görülen tip II diyabet, kalp damar hastalıkları ve inme riskini azaltır.

Anne Açısından Yararları:

- > Doğumdan sonra annenin hızlı iyileşmesine yardımcıdır.
- > Over (yumurtalık) ve meme kanser riskini azaltır.
- > Annenin gebelik öncesi vücut ağırlığına çabuk dönmesinde yardımcı olur.

Anne Sütünün İçeriği

- ! Anne sütünün %87'si sudur.
- ! Anne sütündeki protein, bebeğin sindirim sisteminde kayba uğramadan %100 kullanılan örnek proteindir.
- ! Anne sütündeki yağların %98'i trigliserittir ve yağlar bebek için en önemli enerji kaynağıdır.
- ! Anne sütünde karbonhidratların çoğunluğunu laktoz oluşturmaktadır ve laktozun vücutta beyin gelişiminde rol oynamak gibi önemli işlevleri vardır.
- ! Anne sütünde K vitamini dışında yağda ve suda eriyen vitaminler bebek için yeterli düzeydedir.
- ! Anne sütünde tüm minerallerin miktar ve emilim dengesi bebek için yeterlidir.



Emzirmenin Geliştirilmesi

- Emzirmeye doğumdan sonra ilk yarım-bir saat içinde başlanmalı.
- Doğum sonrası anne ve bebeğin aynı odada kalmaları sağlanmalı.
- Emzirme ilk aylarda bebeğin isteğine göre ayarlanmalı, herhangi saatli bir program uygulanmamalı.
- Bebek gece de emzirilmeli.
- Emzik ve biberon mümkün olduğunca kullanılmamalı.
- Tıbbi gereksinim olmadıkça bebeklere anne sütü dışında herhangi bir yiyecek ve içecek verilmemeli.
- Anne bebek ayrı kaldıklarında anne sütü sağılarak verilmeli.

“Anne ve bebeğin ayrı kalması durumunda, bebek sağılmış anne sütüyle beslenebilir. Sağılmış anne sütü 3 saat oda ısısında, 3 gün buzdolabında, 3 ay dondurucuda saklanabilir.”

Dünya Nüfus Günü

Beğüm Eroğlu kaleme aldı

Worldometers'in internet sitesinde yer alan bilgilere göre 2022 yılında dünya nüfusu 7 milyar 924 milyon kişi olarak kaydedildi. Listenin başında 1 milyar 439 milyon kişi ile Çin birinci sırada yer alırken, 1 milyar 380 milyon ile Hindistan ikinci, 331 milyon kişi ile ise ABD için sırada yer aldı.

Türkiye nüfusu 2022 yılında 84.680.273 olup 41.915.985 erkek ve 41.698.377 kadından oluşmaktadır. Yüzde olarak ise nüfusun %50,1'ini erkekler, %49,9'unu ise kadınlar oluşturmaktadır. Bir önceki yılda Türkiye nüfusu 83 milyon 614 bin 362 kişiydi.

Nüfus Artışının Olumlu Sonuçları:

- ✓ Mal ve hizmetlere talep artar.
- ✓ Piyasa genişler, yeni yatırım sahaları açılır.
- ✓ Üretim artar.
- ✓ Ülke savunmasına katkısı olur.
- ✓ İşçi ücretleri düşer. Dolayısıyla üretim maliyeti azalır



Nüfus Artışının Olumsuz Sonuçları:

- ✓ Demografik (Nüfusa yapılan yatırım-yol su, elektrik, konut, hastane, okul gibi) yatırımlar artar.
- ✓ Tüketim artar. İhracat azalır veya ithalat artar.
- ✓ Tasarruflar azalır.
- ✓ Kalkınma hızı yavaşlar.
- ✓ Kişi başına düşen milli gelir azalır.
- ✓ Konut sıkıntısı olur. Sonuçta gecekondulaşma olur.
- ✓ İşsizlik artar. İç ve dış göçler artar.
- ✓ Tarım alanlarının amaç dışı kullanımı artar.
- ✓ Çevre sorunları artar.

Dünya İnsani Yardım Günü

Dilan Ergen kaleme aldı

2003'te Birleşmiş Milletler'in Bağdat'taki toplantıları için kullandığı yere yapılan bombalı saldırıda, aralarında 22 insani yardım çalışanı hayatını kaybettiğinde takvimler, 19 Ağustos'u gösteriyordu. İhtiyaç içinde olanlara, kimi zaman kendi hayatları pahasına destek götüreren insani yardım çalışanlarının nasıl koşullarda çalıştığını hatırlamak için bu özel gün, 2009'dan beri anılıyor. İnsani yardım, afet ve acil durumların sadece olduğu sırada değil, öncesi ve sonrasında yapılan çalışmalardır. Bu çalışmaların amacı afet ve acil durumlardan etkilenen insanların can güvenliğinin, sağlık, beslenme, barınma, korunma, eğitim hizmetlerine erişimlerinin sağlanmasıdır.

Birleşmiş Milletler Uyarıyor

Birleşmiş Milletler tarafından her yıl yapılan bir araştırmaya göre dünyada her geçen gün daha fazla sayıda insan açlık çekmektedir. Son beş yıl içerisinde on milyonlarca kişi kronik olarak yetersiz beslenme sınırına ulaşırken, dünyanın farklı bölgelerinde ülkeler kötü beslenme ile mücadele etmektedir. Yani dünyanın bir kısmı açlıkla savaşırken bir kısmı da günümüz problemlerinden biri olan obeziteyle mücadele etmektedir.

Sağlıksız Diyetler, Besin Güvensizliği Ve Kötü Beslenme

Açlığın ve kötü beslenmenin (yetersiz beslenme, mikro-beslenme yetersizlikleri, aşırı kiloluluk ve obezite de dâhil) ortadan kaldırılması, yalnızca hayatta kalmaya yetecek besinlerin tedarik edilmesinden çok daha fazlasıdır. Tükettiğimiz besinlerin besleyici olması özellikle de çocuklar açısından önemlidir. Besleyici besinler yüksek maliyetlidir ve çok sayıda ailenin bu besinleri almak için yeterince alım gücü yoktur. Bu iki faktör de sağlıklı beslenmenin önündeki en temel engeller arasındadır. Bu engeller insani yardım faaliyetleri ile bir nebze de olsa hafifletilebilir. Ashında böyle bir gün belki ekip çalışması, belki kolay iletişim açısından çok güzel ancak öncelikle 'İYİ İNSAN' olmakla başlar her şey.



Çikolata Sevenler Buraya

Bengisu Odabaş kaleme aldı

Tatlı deyince akla ilk gelenin çikolata olduğu, insana en fazla mutluluk veren yiyeceklerin başında geldiği, çoğumuzun sevdiği ve vazgeçemediği atıştırılmalıklardan biri olan 'Çikolata'. Dünyanın en popüler tatlılarından biri olan çikolataya adanmış Dünya Çikolata Günü, bu özel ikramın 1550 yılında Avrupa'ya ilk geldiği günün yıldönümü olarak 7 Temmuz'da kutlanıyor.

Saf bir siyah çikolatada bol miktarda polifenoller, magnezyum, potasyum, fosfor ve E vitamini bulunur. Çoğu çikolata (koruyucu kimyasallar içermiyorsa) süt ve kakaodan üretilmektedir. Kakaonun sağlığa en büyük faydası antioksidanlar bakımından oldukça zengin olmasıdır. Bir gram kakao yaklaşık 100 mg antioksidan içermektedir. Kakao çekirdeğinde bulunan antioksidanlar yeşil çay kadar etkilidir. Özellikle bitter çikolatalar antioksidan bakımından en iyi çikolata türüdür ve bu çikolataların yaklaşık yüzde 35'i kakaodur. Saf çikolata sadece antioksidan açısından değil, anti-inflamatuvar, anti-alerjen, anti kanserojen ve anti-viral de içermektedir.

Peki, çikolata neden genellikle sağlıksız besin olarak değerlendirilir?

Sebebi tamamen yapılan üretim işlemleridir. Çikolatanın sağlıklı bir besin ya da yüksek kalorili bir haz verici olmasını işleme süreci belirler. Kavrulma ve fermantasyon aşamalarında yapılan işlemler antioksidan içeriğini düşürücü niteliktedir. Marketlerde genellikle şeker, süt ve ilave kakao yağı içeren sütlü çikolatalar satılmaktadır. Çünkü bu karışım daha lezzetlidir, ama kakao içine bir sürü kakao olmayan ilave yapılarak sağlıklı kimyasalların miktarı düşürülmüştür.

Daha sağlıklı çikolata yemek istiyorsanız; sütlü çikolata ya da çikolata şurubu yerine doğal kakao ya da bitter çikolata tercih etmelisiniz. Günümüzdeki en yeni eğilim ise, yüksek kakao içerikli en iyi kalite kakao çekirdekleri ile yapılan, süt içermeyen ve katkı miktarı azaltılmış "yüksek kaliteli" çikolatadır.



Bitter çikolata (siyah çikolata), bileşiminde en az %18 kakao yağı ve en az %14 yağsız kakao kuru maddesi olacak şekilde en az toplam %35 kakao kuru maddesi içeren çikolatadır.

Beyaz çikolata çocuklar için ilaç olarak üretilmiştir. İsviçre'de 1930'lu yıllarda doktorlar, hastanelerde tedavi edilen çocuklara vitamin takviyesi olarak zenginleştirilmiş süt içirmek istediler. Ancak çocuklara göre süt bebekler içindi. Daha sonra doktorlar sütün içine kakao yağı eklediler ve istemeden beyaz çikolatayı icat ettiler.

Çikolatanın güneşten koruduğunu biliyor muydunuz?

Yakın bir zamanda yapılan araştırma, 12 hafta boyunca günde 20 gram bitter çikolata yiyen kişilerin, yemeyenlere göre, güneşte yanmadan iki kat daha uzun süre kalabileceklerini ortaya çıkarttı. Yapılan diğer araştırmalarda da bitter çikolatanın, güneşin UV ışınlarının zarar verici etkilerine karşı koruma sağladığı, cildin erken yaşlanmasını önlediği ve çikolatanın kansere neden olan ışınlarla karşı kişileri koruduğu ifade ediliyor. Bitter çikolatanın flavanoid açısından zengin oluşu ve antioksidan yapısı sayesinde, cildi koruduğunu ve güneş yanıklarını önlediğine dikkat çekiyor.

6 AĞUSTOS DÜNYA TEMİZ NEFES GÜNÜ

Oksijen vücudum ana ihtiyacıdır:

İç organların, bezlerin, sinir sistemi ve beynin çalışması için elzemdir. Besin olmadan birkaç hafta, su olmadan birkaç gün yaşanabilir ama oksijen olmadan birkaç dakikadan fazla yaşanamaz. Beynin diğer organlara oranla daha fazla oksijene ihtiyacı vardır.

Canlılık ve gençliğin ana sırlarından biri temiz kan dolaşımıdır. Bunu elde etmenin en kolay yolu da soluduğumuz havada saklıdır.

Doğru Nefes Nasıl Alınır?

En doğru nefes alma şekli, solunum esnasında diyaframınızdan faydalanmaktır.

Diyafram nefesi almaya alıştığınızda derin nefes alamama sorunundan kurtularak kendinizi rahatlamış hissedebilirsiniz.

Diyafram nefesi alırken karnınızdaki boşluğun genişlediğini hissedersiniz. Doğru nefes almak size yalnızca zihinsel netlik kazandırmakla

kalmaz; aynı zamanda daha iyi uyumanıza, daha verimli çalışan bir sindirim sistemine, stresin azalmasına ve bağışıklık sisteminizin güçlenmesine yardımcı olur. Doğru nefes almak için yoga, pilates gibi sizi rahatlatıcı egzersizler yapabilirsiniz.

Ağaçlar karbondioksiti azaltarak doğaya oksijen verir, havanın temiz olmasını sağlar. Temiz bir nefes için ormanlarımızı yakmayalım, ağaçlarımızı koruyalım ve temiz bir nefesle yaşayalım.

Beyza Çoban kaleme aldı

HEPATİT NEDİR?

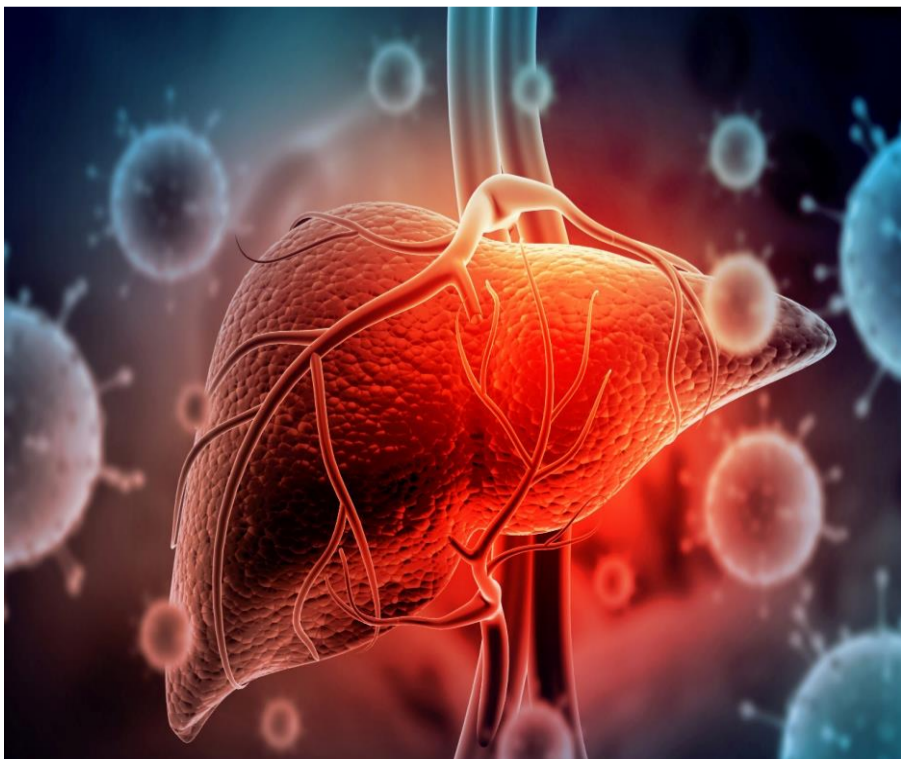
Cemile Şirin kaleme aldı

Hepatit, en basit tanımı ile karaciğerin iltihaplanmasıdır. Virüslere bağlı bir enfeksiyon hastalığı olup pek çok nedene bağlı olarak gelişebilir. Genellikle karaciğerde büyümeye, hassasiyete ve bazen kalıcı hasar oluşmasına neden olur. Virüsler dışında çeşitli kimyasal maddeler, ilaçlar ve alkol alımı nedeniyle de oluşabilir. Hepatit hastalığına dikkat çekmek için 28 Temmuz 'Dünya Hepatit Günü' olarak belirlenmiştir.

Ülkemizde hepatitler sarılık adıyla bilinmekte, ayrıca gizli sarılık ismi ile de tanımlanmaktadır. Hepatitli hastalarda sarılık görülebilir, ancak çoğu hasta gözle görülür sarılık olmadan da hastalığı geçirebilir.

Viral hepatit, karaciğere yerleşen çeşitli virüslerin neden olduğu en sık görülen bulaşıcı hastalıktır. Viral hepatitlere ise başta Hepatit A, B, C ve D virüsleri olmak üzere farklı virüs tipleri sebep olmaktadır.

4. Sayfa 'da devam ediyor



HEPATİT A

Hepatit A, sarılıkla benzer karakter sergileyen Hepatit A Virüsünün neden olduğu bir enfeksiyon hastalığıdır. Genellikle kötü hijyenik şartlar altında oldukça kolay bulaşabilir. Hepatit A; su, besin ve eşya yoluyla birçok insana bulaşabilir.

Belirtileri; gözlerde sarılık, aşırı halsizlik, kilo kaybı, yüksek ateştir.

Hepatit A tedavisi için bir yöntem yoktur. Sadece karaciğeri korumak için kullanılan destek ilaçlar önerilir.

Hepatit A hastası bir kişinin gün içinde sıvı alımına dikkat etmesi, alkolden uzak durması, sağlıklı beslenmesi ve hijyenine dikkat etmesi gerekir.

Hepatit A geçirmemiş kişiler için bağışıklık sağlamak amacıyla Hepatit A aşısı mevcuttur.

HEPATİT B

Hepatitin en sık görülen türüdür. Hepatit B; salya, tükürük, kan, ter veya cinsel aktivite gibi durumlarda salgılanan vücut sıvılarının aracılığıyla bulaşır.

Belirtileri; gözlerde sarılık, ishal, dışkı renginin farklı olması, ödem şeklindedir.

Hepatit B tedavisi, hastalığın seyrine göre değişiklik gösterebilir. Eğer hastanın herhangi bir semptomu yoksa ve sadece taşıyıcıysa genellikle bir tedaviye ihtiyaç duyulmaz. Eğer kronik hepatit b teşhisi varsa, hastalığı kontrol altına almak için hekim tarafından önerilen reçeteli ilaçlar kullanılabilir.

Geliştirilen aşilar sayesinde hepatit B önlenbilir bir hastalıktır. Hastalığı taşıyanlara ve aktif hasta olanlara aşı yapılmaz. Aşılama 3 dozda yapılır.

HEPATİT C

Hepatit C kan yoluyla bulaşan bir hepatit türlerinden biridir. Yaklaşık %80 oranında ilerleyerek kalıcı karaciğer hasarı, karaciğer sirozu ve karaciğer kanseri oluşturma riski yüksektir.

Belirtileri; sarılık, kusma, ishaldir.

Hepatit C hastalığının henüz bilinen bir aşısı bulunmamaktadır.

HEPATİT D

Hepatit D virüsü, kendisini çoğaltabilmek için Hepatitin B virüsüne ihtiyaç duyar. Hepatit D; kan ürünleri ve doğum anından anneden bebeğe kolaylıkla geçebilir.

Belirtileri; Hepatit B'ye benzer.

Hepatit D tedavisi için herhangi bir aşılamaya ya da yöntemi bulunmamaktadır

**VİTAMİN DEPOSU:
AŞURE**

Ezgisu Tarhan kaleme aldı



Aşure; içeriğindeki kuru baklagiller, tahıllar, kuru meyveler, yağlı tohumlar ile oldukça besleyici ve çeşitli besin öğeleri içeren bir tatlıdır. Peki, aşurenin sağlığımız için faydaları nelerdir?

Aşureye konan tüm besinler bitkisel kaynaklı olduğu için doymuş yağ oranı çok düşüktür ve kolesterol içermez.

İçerisindeki buğday, yarma gibi tahıllar ve yağlı tohumlar posa açısından zengin besinlerdir. Posa, bağırsak hareketlerini düzenleyerek kabızlıktan korunmayı sağlamakta ve bağırsak, rektum gibi kanserlere yakalanma riskini düşürmektedir.

Nohut, kuru fasulye gibi kuru baklagiller çözünür posa ile ceviz ise içerdiği omega-3 yağ asitleriyle kan kolesterolünün düşmesine yardımcı olur.

Üzerine eklediğimiz fındık, ceviz gibi yağlı tohumlar, içerdiği çoklu doymamış yağ asitleri ve E vitamini sayesinde kalp-damar sağlığına koruyucu etki gösterir.

Aynı zamanda tahıllardan B grubu vitaminleri, meyvelerden ise antioksidan etki gösteren A C, E vitaminleri alınmış olur.



Dünyada 325 milyondan fazla kişi Hepatit B ve Hepatit C ile yaşıyor, her yıl 1 milyonu aşkın kişinin çeşitli hastalıklardan hayatını kaybetmesine yol açıyor.

Abur Cubur Besinlerin Gerçek Yüzü

Seray Tomurcuk kaleme aldı

Besin öğeleri açısından fakir, fazla kalorili ve özellikle şeker, yağ içeriği yüksek besinler abur cubur olarak nitelendirilmektedir. Abur cuburlara gazlı içecekler, enerji içecekleri, hazır meyve suları, kızartmalar, cipsler, tüm çikolata ürünleri, tüm şeker ve şekerleme ürünleri, bisküviler, kekler, pastalar, paketli dondurmalar, hamburger ve pizza gibi tüm fast food yiyecekler örnek olarak verilebilir.

Abur Cubur Besinlerin Sağlık Açısından Zararları Nelerdir?

Abur cubur besinler kandaki trigliserit ve kolesterol düzeylerini artırır. İçerdikleri fazla kalori nedeniyle kilo alma ihtimalini artırır. Bu besinlerin içinde bulunan fazla miktarda tuz tansiyonu yükseltebilir ve fazla miktarda bulunan şeker, rafine un nedeniyle bir süre sonra şeker hastalığına neden olabilir. İçerdikleri trans yağ, karaciğer yağlanması yaratarak siroza kadar giden ciddi sağlık sorunlarına sebep olabilir. Ayrıca kalp hastalıkları, kanser, obezite, depresyon, kronik yorgunluk, beyin fonksiyonlarında bozulma gibi hastalıklar ortaya çıkabilir. Ek olarak; abur cuburlar lif açısından fakir olduklarından kabızlık nedeni olabilir.

Son Günlerde En Çok Konuşulan Konulardan Biri: Yüksek Fruktozlu Mısır Şurubu (HFCS)

Abur cubur besinlerde de bulunan Yüksek Fruktozlu Mısır Şurubu, mısırdan yapılan sükroza alternatif bir tatlandırıcıdır. Sükrozdan daha ekonomik oluşu ve sükroza göre daha tatlı olması onun birçok üründe kullanılmasına neden olmuştur. Vücuda fazla alınan "Yüksek Fruktozlu Mısır Şurubu" yağa dönüşmektedir. Uzun vadede bu yağ birikimi karaciğer yağlanması, Tip 2 diyabet, koroner kalp hastalıkları, obezite, kronik böbrek hastalıkları, pankreas kanseri gibi ciddi sağlık sorunlarına yol açabilir.

Ancak şu konuya da açıklık getirmek gerekir: Fruktoz denilince akla ilk olarak meyveler gelmektedir. Meyveden gelen fruktoz ile Yüksek Fruktozlu Mısır Şurubundan gelen fruktozun vücuda etkileri aynı değildir. Meyveler lif, su, çeşitli vitamin, mineral ve antioksidan içerirler. Bu nedenle meyveler yeterli ve dengeli beslenme içinde miktarlarına dikkat edilerek tüketildiklerinde yararlı etkilere sahiptir.

UFAK BİLGİ KUTUSU: MONOSODYUM GLUTAMAT (MSG)

Abur cuburların da içinde bulunan MSG, dünyada en çok bilinen ve kullanılan lezzet arttırıcıdır. Ayrıca MSG, leptin hormonunu inhibe ederek tokluk mekanizmasını bozarak daha fazla yemek yemeye sevk etmektedir. MSG içeren besinlerin tüketim miktarını takip edip, yanında anti-inflamatuar besinlerin tüketimini arttırmak sağlık açısından daha iyi olacaktır. Özellikle koyu yapraklı sebzeler, kök sebzeler, zerdeçal, zencefil, somon gibi omega-3 sağlayan balıklar, zeytinyağı, yoğurt, kefir gibi probiyotik besinler tüketilerek bu maddenin sağlık açısından olumsuz etkileri en aza indirilebilir.

