

HEPATİT'E  
DUR  
DE!

'Hastalığı bilmek önlem  
almanın yarısıdır.'

## BESLENME VE DİYETETİK BÖLÜMÜ

Beslenme gazetemizin Temmuz ayındaki ana teması; Hepatit Günü 'dür, Bu gün gibi önemli günlere ve haftalara dikkat çekmek amacıyla çarpıcı bilgileri sizler için derledik ve gündeme getirdik.

- Mutluluğumuz Çikolata
- Vejeteryan Beslenme Nedir?
- Dünya Nüfus Günü
- Gizli Düşman Bur Cubur
- Hepatite Dur De
- Geleneksel Tatlımız Aşure
- Yazın Neşesi:Vişne

Eda Yorulmaz kaleme aldı

Vejeteryan Beslenme  
Sağlıklı Mıdır?

Eda Yorulmaz kaleme aldı.

## Vejeteryan Beslenme Nedir?

Vejeteryan beslenme, et, balık ve kümes hayvanları tüketmekten kaçınan, ağırlıklı olarak bitkisel kaynaklı besinlerin yer aldığı bir beslenme tarzıdır. Vejeteryan beslenme,

temelde ekonomik olgularla ortaya çıkmıştır. Bu olgulardan biri, belirli miktar arazide bitkisel ürün yetiştirmenin, hayvan yetiştirmeye oranla daha çok sayıda insanın kısa sürede ve daha ucuza doyurulabileceği gözlemdir. Diğer bir nedeni ise, küçük ve büyük baş hayvanların sütüyle ve bazı kümes hayvanlarının yumurtasıyla uzun süre insana besin sağlanırken, bu hayvanların kesilmesi ile tüketilmiş olmasıdır.



Günümüzde, dinsel yorumlarla vejetaryenliği seçen gruplar olduğu gibi, kalp-damar hastalıkları, hipertansiyon, şeker, kanser gibi kronik hastalıklardan korunma amacı ile de vejetaryen beslenme biçimini seçenler bulunmaktadır ve bunların sayısı her geçen gün artmaktadır.



## Dünya'nın Değişen Dinamiği

*Aysu Asarcık kaleme aldı.*

Nüfus, belirli bir alanda yaşayan kişilerin toplam sayısını ifade eder. Genellikle belirli zaman aralıklarında yapılan nüfus sayımları veya anketler yoluyla belirlenir. Dünya nüfusu 2024 yılı itibarıyla dünya çapında yaklaşık olarak 7,9 milyar kişidir. 2024 yılı itibarıyla Türkiye'nin nüfusu ise yaklaşık olarak 85-86 milyon civarındadır. Ancak bu rakamlar sürekli olarak değişmekte ve artmaktadır. Nüfus artış hızı, doğum oranları, ölüm oranları ve doğum gibi faktörlere bağlı olarak zaman içinde değişir.

### Vejetaryen beslenme tipleri

- 1. Vegan diyeti:** Bunu uygulayanlar hiçbir hayvansal kaynaklı besin tüketmeyip sadece bitkilerle beslenirler.
- 2. Lakto vejetaryen diyeti:** Bitkisel besinlerle birlikte hayvansal kaynaklı besinlerden süt ve süt ürünlerini tüketirler.
- 3. Ova vejetaryen diyeti:** Diyetle bitkisel besinlerle birlikte yumurta da yer alır. Bunun yanında et ve süt tüketmezler.
- 4. Lakto-ova vejetaryen diyeti:** Bu diyeti uygulayanlar öldürülmüş hayvan ürünü yemeyip, hayvan canlı iken ürettiği süt ve yumurtayı tüketirler. hayvansal olarak yalnızca kümes hayvanlarını tüketenlere Polo vejetaryen, yalnızca su ürünlerini tüketenlere Pesko vejetaryenler denilmektedir.
- 5. Semi-vejetaryen diyeti:** Kırmızı eti tüketmeyen, sınırlı miktarda tavuk ve balık tüketenlerdir. Semi-vejetaryenler yumurta, süt ve türevlerini serbestçe tüketirler

Dünya Nüfus Günü, Birleşmiş Milletler tarafından her yıl 11 Temmuz'da kutlanan bir özel gündür. Bu günün kapsamı demografik değişimler hakkında toplumsal bilinç ve farkındalık oluşturmak, nüfus planlanması ve nüfus yönetiminin önemi gibi konularla oldukça geniştir. Ayrıca sağlık ve eğitim gibi önemli hizmetlerin nüfus ile olan ilişkisiyle ilgili bilgilendirme açısından da nüfus günü etkili bir konumdur.



- Vejetaryen olmak her zaman sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürüldüğü anlamına gelmez.
- Vejetaryen bireyler besin çeşitliliklerini iyi ayarlayamazlarsa demir mineralini yetersiz alabilirler. Bunun sonucunda ise kansızlık (anemi) görülmesi kaçınılmazdır.
- Vejetaryen diyetlerinde özellikle veganlarda B12 vitamini yetersizliği de anemiye neden olur ve sinir sisteminde geri dönüşü olmayan zararlar verir.
- Vejetaryen yetişkinler, büyüme çağındaki çocuk ve gençler kalsiyumun iyi kaynakları olan süt ve ürünlerini yetersiz tükettiklerinde kemik sağlıkları riske girecektir.
- Besin çeşitliliği sağlanmadığı ve B12 vitamini gereksinimini karşılayacak kadar yumurta ve süt gibi hayvansal kaynaklı besinler tüketilmediğinde homosistein yükselir. Homosistein seviyesinin yükselmesi ise kalp damar hastalıkları için bir risk faktörüdür.

Dünya Nüfus Günü, ilk kez 1989 yılında BM tarafından kutlanmaya başlandı. Bu tarih, 11 Temmuz 1987'de dünya tarihinin beş milyarı aştığı günü işaret ediyor. Bu özel gün her yıl farklı temalar ile kutlanılır. Bu konular nüfus politikalarının önemi, doğum oranları, göç, sağlık hizmetlerine erişim gibi konulardır. Birleşmiş Milletler bu günü desteklemekte ve dünya çapındaki nüfus konularına dikkat çekmek için çeşitli etkinlikler düzenlemektedir.

Dünya Nüfus Günü, küresel çapta yayılma ve insanların nüfus konularında bilinçlenmesini sağlamak için önemli bir platform sunmaktadır. Bu günün amacı ise insanların sağlık, eğitim, güvenlik gibi temel hizmetlere erişimini artırmak ve herkesin yaşam düzeyini iyileştirmektir.

## Gizli Düşmanımız Abur-Cubur

*Derin Çatalyürek kaleme aldı.*

Çikolata, cips, şekerleme, kurabiye ve gazlı içecekler gibi ürünler tipik abur cubur örnekleridir. Abur cuburlar, genellikle besleyici değeri düşük, yüksek kalori, yağ ve şeker içeren işlenmiş gıdalardır. Abur cuburların çoğu, tokluk hissi vermeyen basit karbonhidratlar içerir. Bu nedenle, kısa süreli bir enerji artışına neden olsalar da, hızla açlık ve yorgunluğa yol açabilirler. Ayrıca, abur cuburlar genellikle doymuş yağ, trans yağ ve şeker bakımından yüksektir. Abur cubur tüketimi, obezite, kalp hastalığı, diyabet ve diş çürümesi gibi sağlık sorunlarına yol.

Gıda sektörünün büyümesiyle birlikte, üreticiler hedef kitlelerine ulaşmak için görsel medya reklamlarına ağırlık vermektedir. Çocuklar, yaşam döngüsünün her aşamasında tüketici olarak hedef alınmakta ve özellikle çocuklar üzerinde en etkili reklamların başında gıda reklamları gelmektedir. Çocukları hedef alan gıda reklamları, duygusal çekiciliklere odaklanarak satın alma davranışını tetiklemektedir.

Sağlıklı bir diyet için abur cubur tüketimini sınırlamak önemlidir. Bunun yerine, meyve, sebze, tam tahıllar ve protein gibi besleyici değeri yüksek gıdalar tercih edilmelidir.



# Paylaşma Ayımız

*Mevlûde Uyar kaleme aldı.*

Aşure, kültürel ve dini anlamlarıyla derin kökleri olan, geleneksel bir tatlıdır. Bu tatlı, sadece bir lezzet şöleni değil, aynı zamanda bereketin, paylaşmanın ve birliğin simgesidir. Her yıl, Muharrem ayının 10. gününde yapılan aşure, mutfaklarımızda kaynamaya başladığında, evlerimize sadece lezzet değil, aynı zamanda tarih ve kültür de taşınır. Aşure Günü'nde yapılan bu geleneksel tatlı, paylaşma ve birlik duygularını pekiştirirken, aynı zamanda sağlığa da birçok fayda sağlar.

## Aşure Tarifi:

- 1 su bardağı (200 ml) aşurelik buğday
- 1 çay bardağı beyaz kuru fasulye
  - 7 bardak su
  - 8 tatlı kaşığı bal
- 2 çorba kaşığı kuru üzüm
- 10 adet kuru kayısı
  - 4 adet ceviz
- 3 tatlı kaşığı tarçın

## Aşure Nasıl Yapılıyor?

- Öncelikle nohut ve fasulyeyi bir gece önceden ıslatmanız gerekiyor.
- Ardından buğdayı düdüklü tencerede 20 dakika pişirelim. Daha sonra 7 bardak suyu da ekleyelim buğday iyice lapa haline gelecek şekilde pişirelim.
- Bir gece önceden ıslattığımız nohut ve fasulyeyi tencereye ekleyelim. Bu malzemeler piştikten sonra tencereyi ocaktan alalım.
- Malzemelerin içine 8 tatlı kaşığı balı, 10 adet kuru kayısıyı, 2 çorba kaşığı kuru üzümü ilave edip güzelce karıştıralım.
- Son olarak aşuremizi kaselelere paylaşırıp süslemek için üzerine ceviz, tarçın ve nar taneleri ekleyelim.



# Mutluluğun Tadı: Çikolata

*Polen Maçça kaleme aldı.*

Her yıl Bayramlarımızın ve isteme merasimlerimizin vazgeçilmezi, mutsuz anlarımızın kurtarıcı kahramanı, sadece çocukların değil 7'den 70'e herkesin bayılarak tükettiği çikolatanın 7 Temmuz 1550 yılında ilk olarak Avrupa'ya gelişiyle birlikte bu tarih "Dünya Çikolata Günü" ilan edilir. Aynı zamanda dünya üzerindeki en çok çikolata tüketim oranı Avrupa'da tespit edilmiştir. Dünya genelinde ise tüketim 7 milyon tonun üzerindedir. Her yıl çeşitli etkinliklerle kutlanan bu tatlı gün farklı ülkelerde farklı tarihlerde kutlanabiliyor.

**Peki Çikolata Nasıl Ortaya Çıktı?**

Önce Meksika ve Orta Amerika'da Maya ve Aztek uygarlıkları kakao çekirdeğinden bir içecek elde ettiler daha sonra bunu ticaret amaçlı başka bir türe çevirmeye karar verdiler. Uygarlıklar bu içeceği acı ve baharatlı bir şekilde tükettiler fakat daha sonra çikolatanın Amerika'ya gelişiyle içecek daha çok evrilerek günümüzde tükettiğimiz halini aldı.

**Çikolata Bilinenin Aksine Sağlık İçin Faydalıdır!  
Aşırıya Kaçmamak Şartıyla**

1-Öncelikle herkesin bildiği gibi çikolatayı tükettikten sonra mutluluk hormonu salgılayız bu sayede modumuz yükselir ve kendimizi iyi hissederiz.

2-Kalp sağlığımızı destekler.

3-Cildimize iyi gelir.

4-Kan basıncımızı düşürür.

Çikolatanın çocuklarda da sipesifik olarak faydalı etkileri vardır:

1-Onlar için Antioksidandır.

2-Odaklanmayı güçlendirir.

3- Anksiyete azaltır.

**Peki Çikolatanın İçinde Neler Var?**

- 1- Antioksidanlar.
- 2- Magnezyum.
- 3- Demir.
- 4- Kakao Likörü.
- 5- Kakao Yağı.
- 6- Şeker.
- 7- Süt.

**Sahte Çikolataya Dikkat!**

Son dönemlerde özel günler için marketlerden aldığımız çikolataların birçoğu aslında çikolata değil "KOKOLİNDİR". Kokolin sağlığa zararlıdır çünkü içerisinde tüketilmemesi gereken birtakım yağlar bulunur. Bu yağlar gerçek çikolatalarda asla bulunmaz. Çikolata üreticilerinin amacı ise kokolini çikolataya dönüştürmektir.



# Hepatite Dur De!

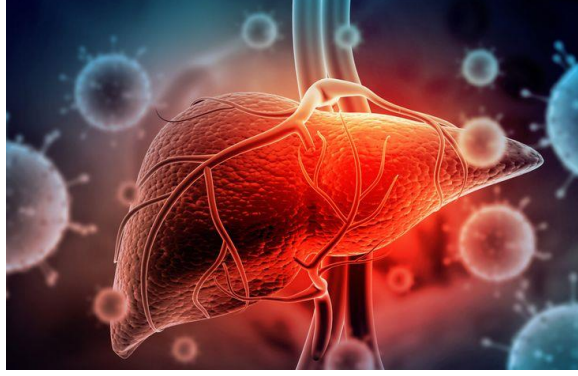
Kerem Aydoğan Kaleme Aldı.

Ciddi bir halk sağlığı problemi olarak dünyada önemini korumakta olan viral hepatitlere dikkat çekmek ve farkındalığı artırmak amacı ile her yıl 28 Temmuz "Dünya Hepatit Günü" olarak belirlenmiştir. En basit anlamıyla karaciğerin iltihabı olarak tarif edilebilecek hepatitin virüsler başta olmak üzere çok sayıda nedeni vardır. Farklı hepatit virüs tiplerinin (A, B, C, D ve E) neden olduğu viral hepatitler; milyonlarca insanı farkında olmadan etkileyebilecek gerçek anlamda küresel bir salgın oluşturmakta, önde gelen ölüm nedenlerinden biri olarak yılda 1.34 milyon ölüme neden olmakta Türkiye de ise yaklaşık 15-20 bin kişi her yıl hepatit B ve hepatit C'ye bağlı karaciğer sirozu ve karaciğer kanserinden ölmektedir.



## HEPATİT ÇEŞİTLERİ

Hepatit B (HBV) ve Hepatit C virüsleri (HCV) uzun vadede kronik karaciğer hastalığı, siroz veya karaciğer kanserine yol açabildiği için ayrı bir öneme sahiptir. Ülkemizde nüfusun yaklaşık %4-5'i kronik hepatit B, %0.5'i kronik hepatit C'dir. Hepatit B ve Hepatit C'li insanların %80-90'ı durumlarından haberdar değildir. Bu durum, kişilerin hayatlarının bir noktasında ölümcül karaciğer hastalığı ile karşılaşmasına ve bazı durumlarda bilmeden başkalarına bulaştırmasına neden olabilir. Hepatit D virüsü (HDV), HBV enfeksiyonu olan kişilerde hastalığa yol açar. HBV'nin yokluğunda enfeksiyon yapamaz. Hepatit A, su ve besinlerle, özellikle kötü hijyenik koşullarda kolaylıkla bulaşabilen ve salgınlara yol açabilen bir hastalıktır. Hepatit A kronikleşmez ve aşı ile korunulması mümkün olan bir hastalıktır. Hepatit E virüsü (HEV), dışkı ile temas yolu ile bulaşır, vahşi ve evcil hayvanlarda bulunur ve akut enfeksiyona yol açar.



İyot Karaciğer Sağlığı İçin Ne Yapılmalıdır? Karaciğer sağlığının korunması için yaşam boyu dikkat edilmesi gereken bazı hususlar söz konusudur. Bunlar; Alkol ve sigara kullanımı ile gereksiz ilaç kullanımından kaçınmak (Kişi de Hepatit B veya Hepatit C hastalığı görülüyorsa hiç kullanılmaması gerekir.), Hepatit hastalığı olan kişiler unlu, yağlı ve şekerli ürünleri kullanmamalıdır, Düzenli egzersiz yapmak, Stresten uzak durmak, Sağlık kontrollerini düzenli olarak yaptırmak ve sağlıklı beslenmek bunların başında gelir. Özellikle sağlıksız bir beslenme planının uygulanması, karaciğerin yorulmasına ve yağlanmasına neden olarak organa hasar vermektedir. Protein, yağ ve karbonhidrat oranı dengeli, taze meyve ve sebzeleri yeterli miktarda içeren bir diyetin uygulanması karaciğer sağlığının korunması açısından elzemdir. Bunun yanı sıra bazı doğal besin türleri, karaciğer sağlığının korunmasına yardımcı olur ve karaciğer hastalıklarını önlemeye katkı sağlar. Bu besinler enginar, kahve, yeşil çay, sarımsak, kuşkonmaz, üzüm, yer fıstığı, yağlı balıklar ve greyfurt gibi besinler düzenli olarak tüketilirse sağlıklı karaciğere sahip olmak isteyen kişiler için önerilebilir.

k bir şekilde yapmaya ne dersiniz?

### Malzemeler

- 2 adet donmuş muz
- Bir su bardağı donmuş çekirdeksiz vişne
- 2 yemek kaşığı süzme yoğurt
- 1 tatlı kaşığı pekmez
- 5 adet ceviz



### Yapılışı

Dondurucudan çıkan muz ve vişneyi blender yardımı ile püre haline getirin. İçerisine yoğurt, pekmez ve cevizi de ekleyerek karıştırın. Yayvan bir kaba aktarın dondurucuya kaldırın. Her bir saatte karıştırarak dondurmanın pürüzsüz bir kıvam almasını sağlayın. Dondurmanızdan toplam 4 top çıkacaktır. Afiyet olsun.