



EMZİRME HAFTASI

‘Her damlası bir bebeğin sağlıklı yarınlarına atılan en güçlü adımıdır.’

Beslenme gazetemizin Ağustos Ayındaki ana teması; Dünya Emzirme Haftasıdır. Bu önemli hafta ile ilgili anne sütü hakkında çarpıcı bilgileri derledik ve her sayımızda olduğu gibi ayın önemli günlerini sizlerle paylaştık.

1-7 Ağustos Emzirme Haftası

Ayşenur Şahin kaleme aldı

‘Anne Sütü Canlı Bir Gıda, Mucizevi Bir Besindir.’

Bu gazetemizde ilk olarak Emzirme Haftası ve anne sütünün önemine değindik. Devamında her yıl 19 Ağustos’takutlanan 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 üstündedurduk. Son olarak abur cubur besinlerin sağlığımız açısından ne gibi etkileri vardır inceledik.

1-7 Ağustos tarihleri tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de “Dünya Emzirme Haftası” olarak kabul edilmektedir. Anne sütü ile beslenme bebeğin en doğal hakkıdır. Emzirme sırasında anneden salgılanan oksitosin hormonu, sakinlik ve mutluluk hissi yaratır. Emzirme işlemi hem bebek hem de annenin ruh sağlığının korunmasında önemli etkilere sahiptir.

Emzirme, süt birikmesi ile memede ileride oluşabilecek komplikasyonları önlediği görülmüştür. Yapılan araştırmalar emziren kadınların emzirmeyen kadınlara göre meme kanserine yakalanma riskini azalttığını göstermiştir. Tıbbi gereksinim olmadığı sürece ilk 6 ay boyunca bebek sadece anne sütüyle beslenmelidir.

- ❖ Dünya Abur Cubur Günü
- ❖ 1-7 Ağustos Dünya Emzirme Haftası
- ❖ 6 Ağustos Dünya Temiz Nefes Günü
- ❖ 19 Ağustos Dünya İnsani Yardım Günü
- ❖ Yağlara Bitkisel Alternatifler
- ❖ Fruktoz Gerçekten Tehlikeli Midir?

Eda Yorulmaz kaleme aldı

Daha sonra 2 yaşına kadar yeterli ve uygun türden tamamlayıcı besinlerle birlikte anne sütüne devam edilmelidir. Anne sütü bebeklerin enerji ve besin öğeleri gereksinimlerinin ilk 6 ayda tamamını, 6-12. ayda yarısını, 13-24 aylar arasında ise üçte birini karşılar. Anne sütü, inek sütüne göre kıyasla daha ekonomiktir. Saklama ve hazırlık aşamalarına gerek duymaz. Bu nedenle bebek beslenmesinde tercih edilmesi gereken ilk yöntem anne sütü olmalıdır. Bebeğin fiziksel, zihinsel ve psikolojik gelişiminde emzirmenin yerini tutacak başka bir beslenme yöntemi yoktur. Anne sütünün aminoasit örüntüsü, yenidoğan bebeğin gereksinimlerini tam olarak karşılayacak şekildedir.

2. Sayfa 'da devam ediyor

MUCİZEVİ BESİN 'KOLOSTRUM'

Doğumdan sonraki yaklaşık ilk bir hafta boyunca salgılanan süte "Kolostrum" denir. Bu sütün rengi ve kıvamı anne sütüne kıyasla daha koyudur. Emzirmeye doğumdan sonra ilk yarım saat içinde başlanmalıdır. Kolostrum bebeğin ilk bağışıklığını kazanmasını destekler. İçinde bulundurduğu immunoglobulinler mikroorganizmalara karşı korumaktadır. Daha sonra salgılanan anne sütüne kıyasla içeriği protein, mineral ve vitaminden zengindir. Bebeği enfeksiyon ve alerjiden korur, sarılık oluşmasını engellemeye yardımcı olur. Bebeğin mide barsak sisteminin sağlıklı bir şekilde gelişmesine ve düzenlenmesine katkıda bulunur.



BEBEKLERE NEDEN İLK 6 AY SADECE ANNE SÜTÜ VERMELİYİZ?

- Anne sütü, bebeklere gereksinimi olan tüm besin öğelerini tek başına 6 ay sağlayabilen en iyi besindir.
- Sindirimi kolaydır.
- Anne sütü ile beslenen bebeklerin başka bir ek besine veya suya gereksinimleri yoktur. Anne sütü bebek için gerekli tüm besinleri ve suyu yeterli miktarda içerir.
- Eğer bebeğe ek gıdaya erken başlanırsa bunun sonucu olarak da bebek memeyi daha az emecek ve memede süt yapımı azalacaktır.
- Erken ek besin vermenin başta alerji olmak üzere (bebek için) birçok riski vardır.

Sağılan anne sütünü oda ısısında 3 saat, buzdolabında 3 gün ve dondurucuda 3 ay saklanabilir. En sağlıklı saklama yöntemi cam olmakla beraber, steril süt torbaları da saklama aracı olarak kullanılabilir.



GEBELİKTE FOLİK ASİT ALIMININ ÖNEMİ

Folik asit B vitaminin bir türevidir. B9 vitamindir, folat diye bilinir. Gebelik sürecinde günlük folik asit ihtiyacı 400 mcg'dır. Bu oranın tamamının doğal besin yolu ile alınması mümkün olmamaktadır. Bu nedenle gebelik planlayan annelerin gebe kalmadan önce folik asit takviyesi almaya başlaması daha sağlıklı bir bebek dünyaya getirmesini sağlar. Çünkü folik asit kullanımının da ilk 4 haftada bebeğin beyin ve omurilik gelişimi tamamlandığı için bu süreçte yeterli düzeyde ki folik asit kullanımı beyin ve omurilik gelişimindeki birtakım kusurları engellemektedir. Gebelik olduğu takdirde de yine ilk 12 hafta içinde folik asit kullanımına devam edilmelidir. Anne sütüyle verilmeli.

GİZLİ CANAVAR 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 açabilir.

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.



İNSANİ YARDIMLAŞMA GÜNÜ

Eda Yorulmaz kaleme aldı

19 Ağustos Dünya İnsani Yardım Günü, dünyanın dört bir yanında, kendini görevine adanmış olan ve içlerindeki insanlık, sevgi ve dayanışma duyguları ile fark yaratan insani yardım çalışanlarını onurlandırmaya ve insani yardım çalışmalarını sırasında hayatını kaybedenleri anmaya adanmış bir gün. Dünya İnsani Yardım Günü, pek çok zorlukla karşı karşıya kalan çalışanlarını sürdüren insani yardım çalışanlarına hakkını verme günüdür. Bu özel gün, 2003 yılında Birleşmiş Milletler merkezine yapılan saldırı sonucu 22 Birleşmiş Milletler çalışanının hayatını kaybetmesiyle insani yardım alanında çalışanlara saygı amacıyla belirlendi. İnsani Yardım Günü, kendini insani yardıma adanmış on binlerce kişiyi onurlandırmak için çok önemli bir fırsat.

İnsani yardımın amacı en başta, can güvenliklerinin olmadığı bir ortamda yaşamda kalmaya çalışan insanlara yardım etmek ve onların yanında olmaktır. İnsani yardım alanında çalışanlar her gün kim olduklarına ve nerede olduklarına bakmaksızın tüm dünyada milyonlarca insana yardım ulaştırıyor. Son 2 yılda tüm dünyayı etkisi altına alan Covid-19 pandemisi, dünya çapında insani yardım operasyonlarının önündeki en büyük zorluk oldu. Dünya İnsani Yardım Günü'nde, aylardır Covid-19 salgınıyla savaşan ve hayatlarını dünyanın en zorlu koşullarında başkalarına yardım etmeye adanmış sağlık çalışanlarının özveri ve çabası karşısında duyduğumuz saygı sonsuz. Covid-19'u tedavi eden, savunmasız insanların ihtiyaçlarını karşılayan ve en başta kadın ve kız çocuklarına güvenli alan sağlayan insani yardım çalışanları tüm dünyaya ilham vermeye devam ediyor.



YAĞLARA BİTKİSEL ALTERNATİFLER

Aysu Asarcık kaleme aldı

Yağlar bilinen bir diğer adıyla lipitler, organik bileşikler grubuna aittirler ve vücudumuz için enerji depolamak, hücrelerimizin yapısını oluşturmak, bazı önemli vitaminlerin emilimini sağlamak gibi önemli görevleri üstlenirler. Ayrıca bazı yağ yapılı hormonlar olmasıyla beraber yağların hormonal dengemiz ile ilgili rolleri de vardır.

Yapılarında temel olarak gliserol ve yağ asidi bulunduran lipitler katı (doymuş) ve sıvı (doymamış) halde bulunabilirler. ve kakaodan üretilmektedir. Sıvı yağlar, oda sıcaklığında sıvı halde bulunan yağlardır. Ve genellikle bitkisel kaynaklıdır.

Sıvı yağlar doymamış yağlar kapsamında zengin olduğundan katı yağlara göre daha sağlıklı bir alternatif olarak değerlendirilirler. Pişirme ve kızartma yöntemlerinde kullanılırlar. Ayrıca yemek ve salatalara tat katmak amacıyla da kullanılır. Ülkemizde ve dünyada yaygın olarak kullanılan bazı sıvı yağları inceleyelim;

AYÇİÇEK YAĞI

Ayçiçek yağı ayçiçek tohumlarından elde edilir. Kullanım alanı oldukça geniştir bu sebeple yaygın olarak kullanılır. İçeriğinde omega-6 ve E vitamini bulunur ayrıca yüksek kalori değerindedir. Kalp sağlığını destekleyebilir ancak dengeli tüketilmelidir. Pişirme, kızartma ve işlenmiş gıdalarda kullanılır.



FINDIK YAĞI

Fındıktan elde edilen bir sıvı yağdır. Doymuş yağ oranı düşüktür. İçeriğinde E vitamini ve B vitaminleri bulundurur. Dengeli olarak kullanıldığında kolesterol üzerinde olumlu etkileri bulunur.

CEVİZ YAĞI

Cevizden elde edilir. Yüksek oranda omega-3 ve ayrıca omega-6 da içerir. Magnezyum, çinko ve demir mineralleri açısından zengindir. Beyin fonksiyonlarını destekleyebilir, cildin nemini artırabilir, yaşlanma belirtilerini azaltabilir. Kızartma için uygun değildir. Kek ve tatlılarda aroma vermesi için kullanılabilir.

AVOKADO YAĞI

Avokado meyvesinden elde edilir. Bol miktarda omega-9, antioksidan ve vitaminleri bulundurur. Kalp sağlığını destekler, iltihapları azaltabilir, cilt sağlığını iyileştirebilir, bağırsak hareketlerini kolaylaştırarak sindirim sisteminin sağlığını destekleyebilir.

ZEYTİNYAĞI

Zeytinden elde edilen bu yağ çeşidi çok yönlü ve lezzetli olması bakımından ülkemizde oldukça sık kullanılır. Omega-9 ve antioksidan içeren zeytinyağı, sindirim ve cilt sağlığını olumlu açıdan etkiler. Salataları, sosları ve yemekleri tatlandırmak için sık sık kullanılır.

6 AĞUSTOS DÜNYA TEMİZ NEFES GÜNÜ

Temiz Havaya Dikkat Çekiliyor!

Dünya genelinde hava kirliliği ve çevresel sorunlar artarken, Ferah Nefes Günü'nde bu sorunların çözümüne yönelik adımların önemi vurgulanıyor. Hava kalitesinin iyileştirilmesi ve çevre dostu uygulamaların yaygınlaştırılması, sağlıklı bir gelecek için kritik öneme sahip.

Türkiye'de Dünya Ferah Nefes Günü Etkinlikleri

Türkiye'de de çeşitli etkinliklerle kutlanan Dünya Ferah Nefes Günü kapsamında, sağlık kurumları, çevre örgütleri ve yerel yönetimler bir araya gelerek farkındalık çalışmaları yürütüyor. Bu etkinlikler arasında, açık hava yürüyüşleri, bisiklet turları, çevre temizliği kampanyaları ve bilgilendirme seminerleri yer alıyor.

Sağlıklı Yaşam İçin Adımlar

Sağlıklı bir yaşam için alınabilecek bazı adımlar :

- Düzenli egzersiz yapmak
- Dengeli ve sağlıklı beslenmek
- Sigara ve alkol kullanımından kaçınmak
- Stresten uzak durmak
- Temiz hava almak ve doğada vakit geçirmek

Eda Yorulmaz kaleme aldı



FRUKTOZ GERÇEKTEN TEHLİKELİ BİR ŞEKER MİDİR?

Kerem Aydoğan kaleme aldı

Fruktoz meyve şekeri olarak adlandırılan, tahıllarda ve birçok meyvede doğal olarak yer alan basit bir şekerdir. Vücudun ihtiyaç duyduğu enerji kaynaklarından biri olan fruktoz, doğal yollarla yani besinlerin tüketilmesiyle alındığında faydalı bir hale gelmektedir.

Fruktoz özellikleri arasında glisemik indeksinin düşük olması dikkat çeker. Fakat son yıllarda yapay olarak tatlandırıcı şeklinde tüketiciye sunulan fruktoz, yüksek kalori içerdiği için kilo almına neden olan faktörlerden biri olma konumuna gelmiştir. Çağımızda sıkça kullanılan mısır şurubunun ham maddesi de olan fruktoz, şurup halinde tüketiciye sunulduğunda çeşitli sağlık sorunlarını meydana getirmektedir.

Peki Fruktozun Zararları Ve Yararları Nelerdir?**Yararları**

Fruktoz, düşük glisemik indekse sahip bir maddedir. Bu sayede tatlandırıcı olarak kullanılır ve kan şekerinde ani yükselme ve düşmeye neden olmaz. Glikozun glisemik indeksi 100 değerindeyken fruktozun glisemik indeksi 19' dur.

Zararları

Fruktoz içeren gıdalar, ihtiyaç duyulan miktardan daha fazla şekilde tüketildiğinde doyunluk hormonunu sarsar. Bu durum sonucunda obeziteye davet çıkar. Hızlı bir kilo alımı gözlenmektedir. Eğer tansiyon yüksekliği hastalığınız varsa, fruktozlu besinlerden uzak kalmanız önerilir. Kan basıncının yüksek olduğu kişiler, vücuduna fruktozu aldığı anda bedenleri serbest radikallere karşı açık hale gelmektedir. Bu durum ise; vücut direncini düşürür. Öğünlerine fruktoz içeren içecek ve yiyecekleri ekleyip aşırı miktarda tüketen kişilerin böbrek taşı oluşumu ihtimali daha yüksektir. Ayrıca Karaciğer yağlanmasına da neden olan fruktoz, yapay yolla alındığında karaciğer fonksiyonlarını bozmaktadır. Fruktoz İçeren Besinler Listesi Fruktoz hemen hemen pek çok besinde çok az miktarda bulunsa da bazı besinlerde fruktoz miktarı fazladır bunlar; Meyveli ve şekerli sodalar, atıştırmalıklar, meyve suları, diyet bisküvileri, gazlı ve gazsız içecekler ve meyveli yoğurtlar gibi ürünlerde fruktoz miktarı fazla olduğundan zararlı olmaktadır. Lakin Ispanak, kuşkonmaz, hurma, bal, pekmez, kuru meyveler gibi ürünlerde fruktoz miktarı az olduğundan sağlıklı fruktoz besinleri kategorisine girmektedir.

Fruktoz Şurubu Nedir?

Basit şekerlerden biri olan fruktoz, doğada pek çok meyvede, kök sebzelerde ve tahılda doğal olarak bulunmaktadır. Tüm şekerler arasında en tatlı şekerlerden biri olan fruktoz, doğal olarak alındığında zararlı olmayan, ancak yapay yollarla elde edildiğinde bu yararlılardan söz etmek mümkün değildir. Endüstriyel olan fruktoz şurubu, yüksek oranda fruktoz içerdiği için bu isimle adlandırılmaktadır. Fruktoz, leptin direncine neden olması yüzünden kilo almayı kolaylaştırır. Leptin iştah ve metabolizmanızı kontrol etmenize yardımcı olur. Leptin direncinin artması durumunda iştah artışı sonucu özellikle iç organlarda yağlanma görülmektedir. Fruktoz şurubu kansere sebebiyet veren bir şeker türüdür. Özellikle karaciğer kanseri başta olmak üzere meme, pankreas, rahim gibi kanser türlerinin de en büyük yardımcısı fruktoz şurubu gibi toksik besinlerdir.

FERAHLATICI YAZ SALATASI TARİFİ

Polen Maçça kaleme aldı

YOĞURTLU TAVUKLU SALATA TARİFİ**(1 PORSİYON İÇİN)**

- 250 gr. Tavuk göğsü
- 200 ml. Yoğurt
- 250 gr. Garnitür
- 110 gr. Mısır
- 2 Diş rendelenmiş sarımsak
- 5 ad. Kornişon turşusu

YAPILIŞI

- Tavuk göğsünü orta boy parçalara ayırarak tencereye alalım.
- Tavukların üzerini biraz geçecek seviyede sıcak su koyalım ve yarım çay kaşığı tuz koyalım daha sonra üzerini kapatarak kısık ateşte haşlanmasını bekleyelim.
- Tavuklarımız piştikten sonra kaseyin içerisine alıp didikleyelim.
- Didiklenen tavukların üzerine garnitür, mısır, sarımsak, turşu ve yoğurdu ilave edelim ve güzelce karıştıralım.

SUNUM İÇİN

- 1 Çay kaşığı pul biber
- 5 ad. Ceviz içi

AFİYET OLSUN



Yoğurtlu Tavuk Salatası

