

güzel yaşa

İYİ BESLEN, İYİ HİSSET

Mart 2018 Sayı: 3

YAŞAM KAYNAĞIMIZA
AROMA KATIYORUZ

SU



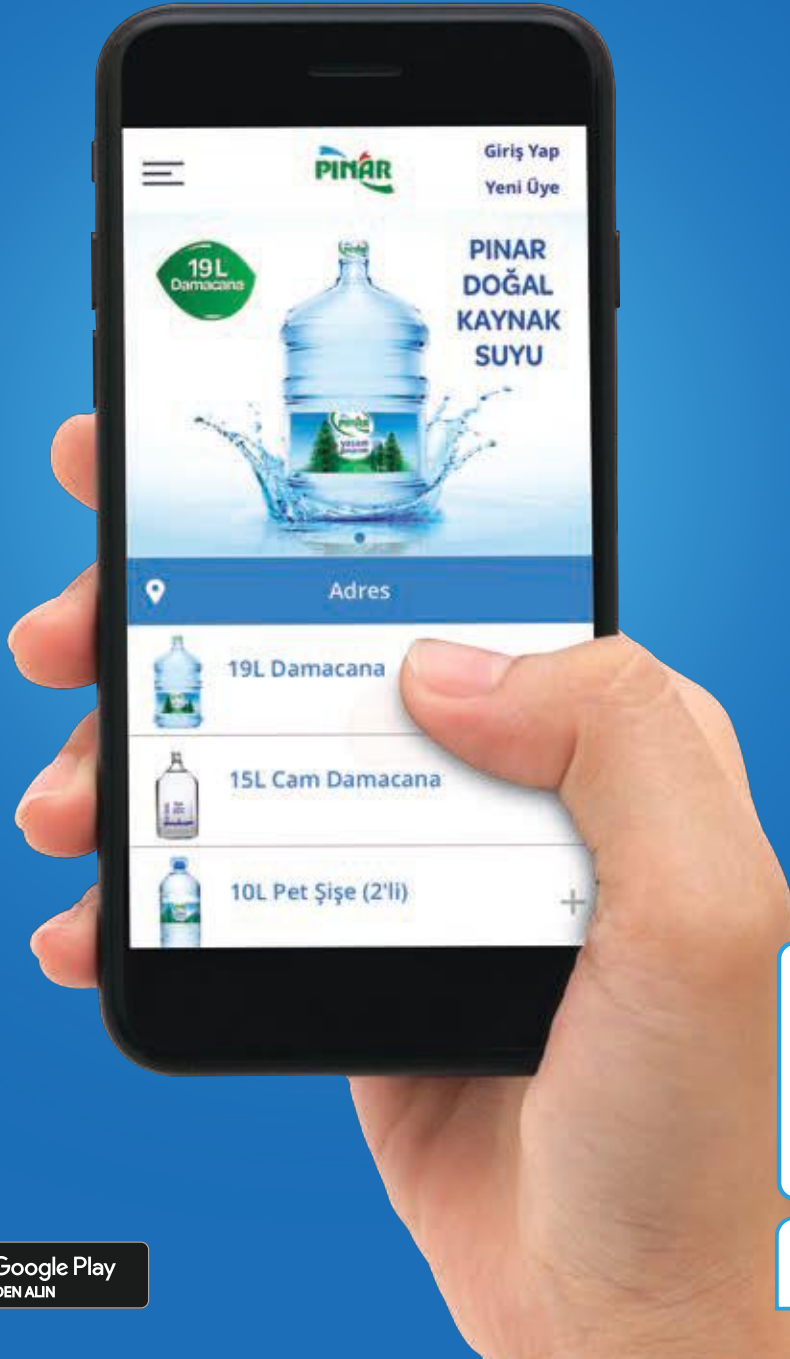
**TÜKETİCİ NEYİ,
NEDEN SATIN ALIYOR?
KÖK SEBZELER
MİKRO FİLİZ
YETİŞTİRİCİLİĞİ
TREND: ÇİĞ BESLENME
BİTKİ ÇAYLARI
GELENEKSEL
VE YÖRESEL LEZZETLER**



TEK TUŞLA SİPARİŞİNİZ KAPINIZDA!

PINAR
yaşam
pınarım

"İşte bu!" diyeceğiniz Pınar Su mobil uygulamasıyla son siparişinizi tekrarlayabilir, ileri tarihli sipariş verebilir ve güncel kampanyalarla ilgili bilgi sahibi olabilirsiniz. Üstelik sadece damacana değil, Pınar Su ürün ailesinden istediğiniz ürüne ulaşabilirsiniz.



Pınar Su
Sipariş Hattı
**444
99
00**

Pınar Su
Mobil Sipariş
Uygulaması


 App Store'dan
İndirin

 Google Play
'DEN ALIN

Pınar Su İnternette Sipariş
www.pinarsu.com.tr



Güzel yaşa'manın tanıtımı

Dünyanın gündemi iki farklı yönde ilerliyor. Birinci istikamette yaşadıklarımız, ikincisinde de yaşamak istediklerimiz. Küresel ve bölgesel gerçekler birbirine karışıyor. İkinci kulvar ümitlerimize, hayallerimize, hedeflerimize çıkıyor.

Nedir güzel yaşa'm diye sorsam, pek çok tarif çıkacağını sanmıyorum. Birkaç ufak değişiklik ya da ekleme yapacak olsak da neredeyse hepimizin hemfikir olduğu kavramlardan söz ediyoruz: duygularımıza hitap eden, duyularımızdan beni yakalayan, sağlıklı, neşeli, huzurlu, barış içinde refahı bol, yeniliklere açık ve tabii bunları sağlayacak eğitim, bilim, akıl!

Hayatı güzelleştirmek için gittiğimiz yolda birlikte yol aldığımız paydaşlarımız bize yön gösteren kritik grup: tüketicilerimiz! O tüketici ki, sürekli devinim içinde tercihlerini kılı kırk yararak oluşturuyor. Sunduğumuz ürün ve hizmetlerin neredeyse sonsuz çeşitte, şeffaf, izlenebilir olmasını, kendisine özel üretilmesini, keyif vermesini, damağına-gözüne ve tüm algılarına hitap etmesini isterken, teknolojiyi kullanarak kolayca erişebilmeyi de talep ediyor.

Güzel Yaşa bu sayısında, tüketici alışkanlıklarını inceliyor, bu ilginç derlemenin ilginizi çekeceğini düşünüyorum. Üçüncü sayıda editörlerimiz sizlere tükettiğinizde faydasını göreceğiniz pek çok sebze meyve önerisinde bulunuyorlar. Gerekçelerini değerlendirmenizi öneririm. Adet olduğu gibi günün önemli yeme içme fasıllarını ele alıyoruz her sayıda; bu kez kahvaltıda yakalamak istedik sizleri. Güzel yaşa'manın sırrı yalnızca geleceği yakalamaktan geçmiyor, geçmiş tatlarımızı unutmadan ilerlemeye inanıyoruz. Yayınımızda hem konularla hem de yaş-cinsiyet ve çocuk-erişkin gibi hedef kitleler adına demokratik olmaya özen gösteriyoruz. Özellikle değinmemizi istediğiniz konular mutlaka vardır, lütfen paylaşın. Size dokunabileceğimiz konuların sayısını artırmamıza yardımcı olun.

Sevgi saygılarımla,

Feyhan Yaşar

güzel yaşa



İmtiyaz Sahibi

Feyhan Yaşar

Sorumlu Genel Yayın

Yönetmeni

Tunç Tuncer

Yayın Kurulu

Feyhan Yaşar, Tunç Tuncer,
Okan Kavakçı, Fevzi Gökaliler,
Esin Kara, Yaprak Özer,
Aynil Çolakoğlu

Yayına Hazırlayan İçerik-Araştırma-Tasarım- Uygulama

indeks:

İndeks İçerik ve İletişim
Danışmanlık
Tel: (0212) 347 70 70
indeks@indeksiletisim.com
www.indeksiletisim.com

Baskı

Özgün Ofset
Yeşilce Mah. Aytekin Sk. No: 21
34418 4.Levent / İstanbul
Tel: 0212 280 00 09

YIL 2018 - SAYI 3
3 AYDA BİR YAYINLANIR
YEREL SÜRELİ YAYIN

Sağlıklı ve güzel bir yaşamın kapısını aralayan öneriler, uzman yazıları, ilginç araştırmalar, merak ettikleriniz ve çok daha fazlası Güzel Yaşa sayfalarında sizlerle buluşuyor.

| | |
|----------------------------|---|
| 3 Sağlık | C VİTAMİNİ MUCİZESİ |
| 4 Kısa Kısa... | PRATİK BİLGİLER, PÜF NOKTALARI |
| 6 Kısa Kısa.. | SUYA AROMA, BARDAKLARA LEZZET |
| 7 Kısa Kısa... | SAĞLIK VE GENÇLİK İKSİRİ ANTIOKSİDANLAR |
| 8 Kısa Kısa.. | YİYECEK SEÇİMLERİMİZ=YAŞAM KALİTEMİZ |
| 9 Sokak Lezzetleri | SİMİTLER SICAK SICAK |
| 10 Sağlıklı Yaşam | PRATİK EGZERSİZ ÖNERİLERİ |
| 11 Sağlıklı Yaşam | HER DERDE DEVA ZENCEFİL |
| 12 Tüketici Alışkanlıkları | TÜKETİCİ NEYİ, NEDEN SATIN ALIYOR? |
| 18 Seyahat | GÜVEN İSLAMOĞLU İLE KARABURUN KÖYLERİ |
| 20 Sağlık | SAĞLIK DOLU LEZZET TANELERİ: CHIA |
| 22 Kahvaltı Keyfi | GÜZEL BİR GÜN, İYİ BİR KAHVALTIYLA BAŞLAR |
| 24 Geleneksel Lezzetler | BALKABAĞI: SAĞLIKLI, LEZZETLİ, EĞLENCELİ |
| 26 Gurme | FARKLI PIŞIRMA YÖNTEMLERİYLE BONFILE YAPIYORUZ |
| 28 Gurme | DÜNYA MUTFAĞINDAN ET SOSLARI |
| 30 Trend | MİKROFİLİZ YETİŞTİRİCİLİĞİ |
| 32 Sağlık | DEMİR EKSİKLİĞİNİ BİLİNÇLİ BESLENMEYLE ÖNLEYEBİLİRİZ |
| 34 Gurme | SÜTLÜ TATLILAR |
| 36 Lezzet ve Sağlık | AĞZINIZA LAYIK HİNDİ |
| 38 Beslenme | ETİN BESİN DEĞERLERİ |
| 40 Araştırma | ALTERNATİF PROTEİNLER |
| 42 Kış Lezzetleri | KÖK SEBZELER |
| 46 Geleneksel Lezzetler | RUMELİ YADİGARİ TEKİRDAĞ KÖFTESİ |
| 48 Gurme | SULTANLARIN BİLE HAYIR DİYEMEDİĞİ LEZZET HÜNKAR BEĞENDİ |
| 50 Raporajı | ANNE SÜTÜNE MUCİZE BULUŞ |
| 52 Çay Saati | BİTKİLERDEN GELEN İYİLİK |
| 54 Lezzet | BİRAZ ETİNDEN BİRAZ SUYUNDAN |
| 56 Trend | ÇİĞ BESLENME |
| 60 Sağlıklı Yaşam | ALTIN DAMLALAR |
| 62 Sağlıklı Yaşam | SEYAHAT PLANINIZDA AŞIYA DA YER AÇIN |
| 64 Kısa Kısa... | İYİ UYKULAR |

Günlük ihtiyacın ne kadarını karşılıyor?

(100 gr/gün)

Cennet hurması: %16,7

Mango: %30,8

Lime: %32,3

Mandalina: %42,2

Limon: %44,4

Greyfurt: %50

Portakal: %66,7

Papaya: %68,7

Liçi: %79,4

Kivi: %200

Günde ne kadar C vitamini alınmalı?

7 - 12 aylık bebekler:

30 - 50 mg

1 - 3 yaş: 15 - 35 mg

4 - 8 yaş: 25 - 50 mg

9 - 13 yaş: 45 - 75 mg

14 - 19 yaş: 65 - 75 mg

Yetişkinler: 75 - 90 mg

Hamileler: 80 - 100 mg

Emzirenler: 115 - 120 mg

C vitamini'li sebzeler

- Maydanoz
- Taze rezene
- Yeşil biber
- Kırmızı biber
- Kırmızı lahana
- Tere
- Roka
- Karnabahar
- Brokoli
- Taze fasulye
- Tatlı patates
- Bezelye
- Soğan

Kaynak: HT Hayat

Antioksidan tarançgillerin mevsimi

Narenciye ailesinin tüm üyeleri C vitamini olarak bildiğimiz askorbik asit içeriyor. Güçlü bir antioksidan olan askorbik asit yaşlanma karşıtı ve bağışıklık sistemine destek.

C
vitamini
mucizesi

Greyfurt, portakal, mandalina, limon... Kış günlerinde C vitamini deposu doğal yiyecekler beslenme listemizin ilk sırasında kendine yer buluyor.

Aç karına tüketmemeli

Askorbik asit yararlı olmasına yararlı ancak midenin asit dengesini bozabilir. Bu nedenle C vitamini içeren greyfurt, limon, portakal, mandalina, kivi gibi besinleri aç karın ile tüketmek pek sağlıklı değil.

Depolanmıyor

Fazla miktarda alınan C vitamini vücutta depolanmıyor. Yani hasta olduğumuzda bir kilogram portakal yemek iyileşmemizi hızlandırmıyor. İyi haber; günlük alınması gereken miktardan fazlasını alırsak vücutta çok zarar vermiyor.

Dikkat!

Tansiyon ilacı kullanan hipertansiyon hastalarının greyfurt tüketmesi önerilmiyor. Çünkü bu meyve tansiyon düşürücü etkiye sahip.

Damar sertliğine karşı C vitamini

Düzenli olarak C vitamini alan kişilerde damarlar genişlediği için kan dolaşımı kolaylaşıyor. Böylece damar sertliği de önlenmiş oluyor.

Demir emilimini artırıyor

Vücutta demir almak kadar demirin emilimini sağlamak da önemli. C vitamini bu anlamda demirin en iyi arkadaşı. Örneğin nefis bir bifteğin yanında bol limonlu bir salata yemek ve taze sıkılmış portakal suyu içmek demir emilimini kolaylaştırıyor.

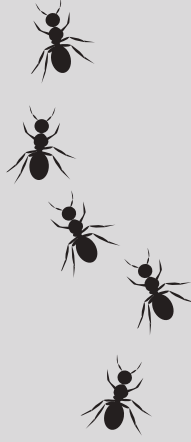
Beyin, göz ve kan hücrelerini besliyor

Gözün kristal tabakası için önemli olan C vitamini, beyaz kan hücreleri, hipofiz bezi ve beyin için de yararlı. Katarakt oluşumunu da engellediği biliniyor. Her gün C vitamini içeren besinlerden tüketmek önemli.

Suda çözünüyor

Suda çözünen bir vitamin olan C vitamini hemen hemen bütün memeli canlıların ihtiyaç duyduğu bir enzim. Bu nedenle C vitaminiyle beraber bol sıvı almak, özellikle de su tüketmek hem sindirilmesi hem de yararlarının artırılması için çok önemli.

Kısa Kısa...



Kabuğu bile faydalı

Potasyum deposu muzun meyvesi kadar kabuğunun da faydalı olduğunu biliyor musunuz? İşte muz kabuğunun yeteneklerinden bazıları: Muz kabuğunu bir hafta boyunca günde yaklaşık 1 dakika dişlerinize sürün. Dişlerinizin beyazlayıp parladığını fark edeceksiniz. Siğil tedavisinde de önerilen muz kabuğunu, siğilli bölgeye bağlayıp bir gece bekletirseniz iyileşme belirtilerini görebilirsiniz. Ayrıca muzda bulunan potasyum, ayakkabı parlatici cilaların ana maddesini oluşturuyor. Evinizde ayakkabılarınızı muz kabuğu sürerek parlatabilirsiniz.



Evinizdeki karıncalar

Özellikle mutfaklarda sık karşılaşılan bir sorun olan karıncalardan kurtulmak için kimyasal kullanmak istemiyorsanız, önerilerimize kulak verin. Sirke kokusunu karıncalar hiç sevmez. Evinizde karıncaların yuvalandığı bölgeye birkaç damla sirke damlatırsanız etkisini görürsünüz. Karanfil ve tarçın gibi baharatlar da karınca yuvalarının önüne koyulduğu zaman uzaklaşmalarına neden olacaktır.

Buğday çimi suyu

Amino asit, klorofil, mineral ve vitaminler yönünden zengin olan buğday çimi suyu vücuda sayısız yarar sağlıyor.

- Vücudun pek çok mikrop ve enfeksiyondan korunmasına yardım eder, bağımsızlık sistemini güçlendirir
- Alkalın değerleri ve besleyici madde bakımından zengin olması nedeniyle detoks diyetlerinde tavsiye edilir.
- İçeriğinde bulunan selenyum, tiroid bezlerini düzenler, sağlıksız tiroidleri etkisiz hale getirmeye yardımcı olur.
- Karaciğeri korur, hücreleri güçlendirir.
- İçindeki A ve C vitamini sayesinde soğuk algınlığından korur, ciddi hastalıkları önler.



YENİ

Lokum Kıvamında, Anne Köftesi Tadında

Dana etinin en lezzetli bölümlerinden çekilen kıyma ile hazırlanan Pınar İllaki Lokum Köfte, özel baharat içeriği sayesinde ev köftesi tadında lezzet sunuyor. Lokum Köfte'nin şekli de kendine özel, elde yapılmış köftelerin özelliğini taşıyor. İçeriğinde hiçbir katkı maddesi kullanılmayan Pınar İllaki Lokum Köfte, IQF dondurma teknolojisi sayesinde ilk günkü tazeliğiyle sofralarınıza ulaşıyor.



Zehirsiz

Hazırlayan: Mercan Yurdakuler Uluengin

Sebzeleri soyarken ya da keserken ellerinizde oluşan lekeleri nasıl çıkarırsınız? Peki ya kaşıklar, çay-kahve izlerinden nasıl arındırılır? Zehirsiz Ev, kolayca hazırlanacak pratik tariflerle sık karşılaşılan bu tür sorunlara çözüm getiriyor.

Evinizde kimyasallara daha az yer vermek istiyorsanız stoklarınızda bolca karbonat, tuz, sirke ve limon bulundurmanız iyi olur. Zira bu malzemeler evde doğal yollarla hijyen sağlamanıza yardımcı oluyor.

Dibi tutmuş tencereler nasıl temizlenir?

Tencerenizi temizlemeden önce dibini ince tabaka karbonatla kaplayın. Üzerine kaynar su dökerek birkaç saat bekleyin. Süre sonunda tencerenin dibindeki kirlerin yumuşadığını görebilirsiniz.

Ellerde sebze lekeleri

Pancar, kereviz ya da enginar gibi sebzeleri soyduktan sonra elde kalan lekeleri çıkarmak için bir çay kaşığı tuz ve suyu sıkılmış limon kabuğuna ihtiyacınız var. Ellerinize ve avucunuza tuzu döküp limonla ovuşturun. Bir tür peeling

ev

yaparak ellerinizin üstündeki sebze lekelerinden kısa sürede kurtulabilirsiniz.

Kararan çay kaşıkları nasıl temizlenir?

Burada da yine karbonattan yararlanabilirsiniz. Temiz bir bardağın içine kaşıkları koyun. Üzerine önce karbonat, sonra da kaynar su dökün. Yarım saat beklettiğiniz kaşıklarınızı süngerle ovalayarak temizleyin.

Lavabunuz sık sık tıkanıyorsa...

Her seferinde tehlikeli kimyasalları kullanarak hem borularınıza hem de doğaya zarar vermek yerine doğal malzemeleri kullanarak bir temizlik rutini oluşturabilirsiniz. Lavabunuz tıkanıyorsa şu formülü deneyin:

Bir su bardağı karbonatı lavabo deliğini kapatacak şekilde dökün. Bir su bardağı sirkeyi üzerine boşaltın. Karbonatla karışan sirke köpürmeye başlayacak. Bu sayede boruları tıkayan kalıntılar da yerinden oynayacak. Köpürme azalmaya başladığında ise ısıtıcıda kaynatılmış bir litre suyu lavabo deliğine dökün. Pompa yardımıyla birkaç kez basınç uygulayın. Lavabonuzun açılmaya başladığını görebilirsiniz. Eğer çok tıkanık ise işlemi birkaç kez tekrar edebilirsiniz.

Ev yapımı cilt bakım maskeleri

Kimyasal yok, koruyucu yok, parfüm yok! Hepsi çok doğal, sağlıklı ve güvenilir. Evinizde, mutfağınızda bulunan malzemelerle pratik ve etkili maskeler hazırlayarak cilt bakımınızı doğal yollarla sağlayabilirsiniz.

Aydınlatıcı maske - 2 Malzemeli

Bunun için ihtiyacınız olan iki malzeme var, bir çorba kaşığı tam yağlı yoğurt ve yarım salatalık. Salatalığı yıkayıp dilimleyin. Yoğurtla beraber blender'dan geçirin. Homojen bir kıvam elde edin. Kremsi doku yeterli. Cildinize uygulayın ve 15 dakika bekleyin. Durulayın.

Besleyici maske - 3 Malzemeli
Yarım avokado, bir adet muz ve bir çorba kaşığı balı püre haline getirin ve cildinize uygulayın. Sadece on dakika bekledikten sonra durulayın. İçinde bulunan proteinler, A, B ve E vitaminleri sayesinde cildiniz hem yumuşacık olacak hem de beslenecek.

Güzellik maskesi - 4 Malzemeli
Bir yumurtanın sarısını, bir çorba kaşığı bal, yarım çorba kaşığı limon suyu ve bir çorba kaşığı yoğurtla karıştırın. Homojen bir kıvam elde ettikten sonra cildinize güzelce sürün ve 15 dakika bekleyin. Ardından durulayın. Mineral tuzlar, vitaminler ve yararlı asitler açısından zengin olan bu karışım sayesinde yumuşacık ve pırl pırl bir tene kavuşabilirsiniz.

Işıltı veren maske - 5 Malzemeli
Yarım tas sıcak suya bir çorba kaşığı yulaf ezmesini ilave edip birkaç dakika bekleyin. Ardından 2 çorba kaşığı bal, 2 çorba kaşığı yoğurt ve bir yumurtanın beyazını ekleyip blender'dan geçirin. Cildinize uygulayın 15 dakika bekledikten sonra durulayın. Hücrelerinizin yenilenmesine yardımcı olacak bu maske sayesinde ışıltılı bir cilde sahip olabilirsiniz.

Kaynak: www.aufeminin.com





Suya aroma, bardaklara lezzet

Yaşam kaynağımız suyun yerini başka hiçbir içecek tutmuyor. Oksijenden sonra en önemli ikinci gereksinim olan suyun faydaları saymakla bitmiyor. Peki hayati fonksiyonlarımızın devamlılığı için vazgeçilmez olan suyu farklı aromalar ekleyerek içmeyi denediniz mi?



Salatalık & Nane

Bir adet salatalığı ince halka doğrayın. Bir sürahinin içine 8-10 yaprak taze naneyle beraber salatalıkları yerleştirin. Üzerine su koyun.

Ananas & Nane

¼ oranında ananası ince dilimleyin, 10-12 yaprak naneyle beraber bir sürahiye yerleştirin. Üzerine su koyun.

Çilek & Limon

Yaklaşık 15-16 adet orta boy çileği yıkayıp ince doğrayın. Bir limonun suyunu sıkın. Bir limonu da halka kesin. Hepsini suyun içine katın.

Böğürtlen & Biberiye

Bir-iki sap biberiyenin bazı iğnelerini ikiye bölün. 15-20 adet böğürtlenle beraber suya katın.

Yabanmersini & Portakal

Bir sürahiye, iki adet portakalı uzunlamasına dilimleyerek yerleştirin. Üzerine iki avuç yabanmersini atıp suyla karıştırın.

Yeşil elma & Tarçın

Bir adet ekşi yeşil elmayı incecik doğrayın. İki adet tarçın çubuğuyla beraber suya atın.

Kaynaklar:
Wellness Mama
Daily Burn



Püf noktası

- Her zaman taze ve mevsime uygun sebze, yeşillik ve meyve kullanın.
- Suyunuzun çok soğuk ya da çok sıcak olmamasına dikkat edin.
- Suyla meyve, sebze veya yeşillikleri buluşturduktan sonra 4 saat kadar buzdolabında bekletmeniz, aromanın suya iyice nüfuz etmesine yardım edecektir.

Sağlık ve gençlik iksiri antioksidanlar

Antioksidanlı mönüler için...

C Vitamini

Turunçgiller, çalı meyveleri, koyu yeşil yapraklı sebzeler, sarı ve kırmızı renkli biberler, domates, ananas, mango, papaya ve kavun C vitamininden yana zengindir.

E Vitamini

Zeytin, soya, mısır, pamuk çekirdeği, ayçiçeği, ceviz ve fındık gibi bitkilerin yağları, esmer pirinç, buğday, buğday tohumu, yulaf ezmesi, soya fasulyesi, tatlı patates ve koyu yeşil yapraklı sebzeler E vitaminden yana zengindir.

Selenyum

Brezilya cevizi, esmer pirinç, yumurta, süt ürünleri, sarımsak, soğan, ton balığı, deniz mahsulleri, buğday tohumu, şeker kamışı, tüm tahıllar ve sebzeler selenyum zenginidir.

Beta karoten

Koyu turuncu, sarı, yeşil ve kırmızı renkli tüm meyvelerde ve sebzelerde beta karoten bulunur. Örneğin brokoli, lahana, ıspanak, tatlı patates, havuç, sarı ve kırmızı biber, kayısı, mango ve kavun beta karotenden yana zengindir.

Sağlıklı yaşam dostu antioksidanlar hangi meyve ve sebzelerde bulunur, bu besinleri neden tüketmeliyiz?

Antioksidanlar hakkında 5 gerçek!

1. Antioksidanlar, vücudumuzda serbest radikallerin neden olduğu hücre yıkımını önler. Serbest radikaller sabit olmayan moleküllerdir. Elektronları diğer moleküllerden uzaklaştırarak onlara zarar verirler; bu da bazı hastalıklara neden olur.
2. Antioksidanlar elektronları serbest radikallere karşı güçlendirir, onların hücrelerden uzaklaştırılmasını sağlar. Böylece hastalıklara neden olan bozulmalar da engellenir.
3. Antioksidanlı gıdalarla beslenen vücut kendi başına antioksidan enzimleri üretmeye başlar.
4. Antioksidanlar yaşlanmanın geciktirilmesinde önemli rol oynar.
5. Gıda ürünleri arasında antioksidan açısından en zengin besinler baharatlardır.

Antioksidan zengini 10 gıda



Çalı meyveleri: Kara orman meyvesi olarak da bilinen çilek, yabanmersini, böğürtlen gibi kırmızı ve mor renkli meyveler antosiyanin denen bir antioksidan barındırıyor.



Brokoli: Portakaldan daha fazla oranda C vitamini ve süttten daha fazla kalsiyum içeren brokoli çok yönlü bir antioksidan.



Sarımsak: Kan basıncını ve kolesterolü düşürmeye yardımcı olan sarımsak vücuttan ağır metallerin atılmasını da destekliyor.



Yeşil çay: Kalp krizi, yüksek kolesterol ve kanser riskini azaltan yeşil çay, kateşin denilen antioksidan etkili flavonoidleri yoğun olarak barındırıyor.



Domates: Domateste bulunan antioksidana likopen deniliyor. Domates pişirildiğinde likopen oranı daha da artıyor.



Mısır: Zeaksatin adlı antioksidanı barındıran mısır, göz sağlığını korumaya yardımcı oluyor.



Dolmalık biber: Brokoli gibi yeşil dolmalık biber de portakaldan daha fazla oranda C vitamini içeriyor.



İspanak: Yeşil yapraklı sebzeler önemli bir antioksidan olan lutein kaynağı. İspanakta da lutein bolca bulunuyor. Bu madde göz sağlığına iyi geliyor.



Vişne: Fitokimyasallarla mücadele eden vişne içinde bulunan antosiyanin ve kuersitin maddeleri sayesinde vücuttaki iltihabı azaltmaya yardımcı oluyor.



Şeftali: Lutein yönünden zengin bir başka meyve de şeftali. Cilt ve gözlere iyi gelen bu antioksidan aynı zamanda kalp dostudur.

Yiyecek seçimlerimiz = Yaşam kalitemiz

Gıdalar, cilt güzelliğinden yaşlanmaya, saç dökülmesinden diyabete birçok konunun gidişatını olumlu/olumsuz yönde değiştirme gücüne sahip. Güzel Yaşa, okurlarını gıda farkındalığına davet ediyor!

| İyi gelenler | Dikkatli tüketin |
|---|---|
|  <p><i>İyi uyku</i> Muz ● Bal ● Kiraz ● Badem</p> |  <p>Fast-food ● Gazlı İçecekler ● Kahve</p> |
|  <p><i>Cilt güzelliği</i> Fındık, fıstık, badem gibi yemişler Avokado ● Balık ● Çilek</p> |  <p>Fast-food ● Noodle ● Makarna ● Şekerlemeler Çikolatalı pasta</p> |
|  <p><i>Zihin</i> Yulaf ● Yeşil yapraklı sebzeler Ceviz ● Balık Nohut, kuru fasulye gibi bakliyatlar</p> |  <p>Fast-food ● Şekerli gıdalar ● Hamur işleri Gazlı içecekler</p> |
|  <p><i>Kanserle savaş</i> Brokoli ● Limon Çilek, böğürtlen, yabanmersini gibi orman meyveleri</p> | <p>Şekerlemeler ● Hamur işleri ● Cipsler ● Kurabiyeler Patates kızartması</p> |
|  <p><i>Dişler</i> Elma ● Havuç ● Kivi ● Soğan Süt ürünleri</p> |  <p>Alkol ● Gazlı içecekler ● Şekerli besinler</p> |
|  <p><i>Soğuk algınlığı</i> Sarımsak ● Tavuk suyu çorbası Bal ● Turunçgiller ● Zencefil</p> |  <p>Mısır ● Kızartmalar</p> |
|  <p><i>Saç dökülmesi</i> Tatlı patates ● Yumurta ● Ceviz Ispanak ● Badem yağı</p> |  <p>Alkol ● Fast-food ● Şekerli yiyecekler</p> |
|  <p><i>Diyabet</i> Tarçın ● Avokado ● Yeşil yapraklı sebzeler Ceviz ● Çilek, böğürtlen, yabanmersini gibi orman meyveleri</p> |  <p>Şekerli gıdalar ● Kızarmış patates ● Üzüm</p> |

Simitler

SICAK SICAK



Arasına kaşar peyniri, beyaz peynir ya da zeytin ezmesi gibi kahvaltılıklar koyulduğunda lezzeti ikiye katlanır. Bir de yanında taze, demli bir çay varsa... En sevilen sokak lezzetlerinden simit, dünden bugüne kimsenin “hayır” diyemediği bir atıştırmalık.

Bir lokma attıktan sonra bir parça da martların hakkıdır diye düşünür İstanbullu. Bursalı ise az susamlısını sever. İzmirli “gevrek” der. Komşuya beş çayına, arkadaşına pazar kahvaltısına giden yanına birkaç tane alıp götürür.

Evliya Çelebi'nin Seyahatname'sine “simid”, “simid-i nam çörek” ifadeleriyle konu olmuş simit, dünden bugüne kimsenin “hayır” diyemediği yiyecekler arasında yer alıyor. Rivayete göre tarihte simidin birçok yapım

şekli bulunuyor. Hatta bu reçeteler sarayda mutfak defterlerine de girmeyi başarmış. Osmanlı mutfağından günümüze uzanan simit, kelimenin tam anlamıyla gerçek bir Anadolu.

İsmi, Arapça “beyaz has un” anlamına gelen “samid” kelimesinden türetilen simit ilk olarak 14. yüzyılda yapıldı. İmparatorluğun Anadolu'da yayılmaya başladığı bu dönemde saray mutfaklarında dayanıklı, besleyici ve lezzetli simitler yapılabilmesi için simithaneler dahi kuruldu.

Üsküdar'dan yayıldı

İlk olarak Üsküdar'da bulunan Padişah Fırını'nda yapılan halka şeklindeki ekmek bugünkü simidin atası kabul ediliyor. Giderek sevilen ve sevildikçe yaygınlaşan bu lezzete “simid-i halka” denmeye başlandı.

Saraylı lezzet

Özellikle Ramazan aylarında daha çok simit üretildiği, hatta padişahların iftar saatinde nöbet tutan askerlere simit dağıttığı da bilinenler arasında.

Evliya Çelebi simidi yazdı

Yeniçerilerin arasında bulunan Sekban Sınıfı'nın simit ürettiği ve hatta yeniçerilerden bazılarının burada çalıştığı Evliya Çelebi'nin seyahatnamesinde yer alıyor.

Şanı yayıldııkça yayıldı

Simid-i halka, halka kelimesinden ayrılarak yalnızca simit olarak anılmaya başladı. Bugünkü şöhretine 17. yüzyılda ulaşan simidin şanı ilerleyen yüzyıllarda Bursa'dan Edirne'ye ve Balkanlar'a ulaştı. Hemen hemen tüm fırınlarda simit yapılır oldu. Simit 20. yüzyıla ulaştığında halk ona “fakir kebabı” lakabını yakıştırdı.

Simidin halleri

Simidin hammaddelerinden biri pekmez. Ankara, Bursa ve İzmir'de sıcak pekmez kullanılırken, İstanbul'da soğuk kullanılıyor. Bursa'nın geleneksel simidi diğer simitler gibi oldukça lezzetli ancak biraz farklı. Simit hamuru, pekmez içinde birkaç dakika bekletiliyor. Buna kazan simidi deniyor. Diğer şehirlerde simit pekmezin içinde sadece birkaç saniye bekletiliyor. Ayrıca taban simidi ve tava simidi türleri de var. Taban simidi tıpkı ekmek gibi fırına kürekle sürülüyor. Tava simidi ise bir tava ya da tepsi içinde üretiliyor.

Pratik egzersiz önerileri

Hareketsiz yaşam birçok sağlık sorununun tetikleyicisi olabilir. Oysa düzenli egzersiz yapmak hem kan dolaşımını hem de metabolizmayı hızlandırarak vücudumuza daha fazla oksijen girmesini sağlar.

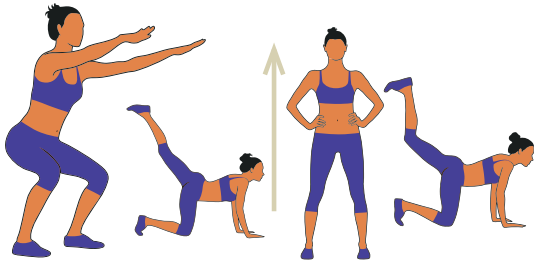
Bazen iş yoğunluğundan bazen de mekan yetersizliğinden egzersiz yapmayı ihmal edebiliyoruz. Oysa hareket ederek ve spor yaparak vücudumuza daha fazla oksijen girmesini sağlayabiliriz. Oksijen ise hücrelerimizin yenilenmesi ve yıpranmış bedenimizin onarılması için etkilidir. Şehir yaşantısının koşuşturması içinde yakınlarınızda bir orman ya da park bulunmaması motivasyonumuzu düşürse de tavsiyelerimize kulak vererek siz de yeniden egzersiz yapmanın keyfini yaşayabilirsiniz.

Sadece 9 dakikada daha fit bacaklara kavuşabilirsiniz

- Bir egzersiz lastiği tüm egzersiz alışkanlıklarınızı değiştirebilir. Ayak bileklerinize geçireceğiniz lastiği esneterek ayaklarınızı sırasıyla önce sağa sola sonra öne arkaya doğru esnetin. Her bir hareketi onar kez yapın.
- İkinci aşamada lastiği dizlerinize

Kalça, basen ve baldırlar için 20 dakikalık egzersiz

1. Tek dizinizi kırıp öteki dizinizin üzerine oturarak ileri doğru 30 kez yaylanın. Sonra bacak değiştirin.
2. Yukarıdan aşağıya doğru 20 kez yaylanarak diz çöküp doğrulun.



kadar çekin. Ellerinizi çenenizin altında kavuşturarak dizlerinizi kırın ve sandalyede oturur gibi esneyin. Bu hareketi on kez tekrarlayın.

- Üçüncü aşamada dizlerinizin birkaç santimetre üzerinde lastik varken koşmaya çalışır gibi öne doğru sağ ve sol bacaklarınızı esnetin. Bu arada harekete kollarınız da eşlik etsin. Hareket her bir bacak için on kez tekrarlanmalı.
- Dördüncü etapta eller önde ve yerde kalacak şekilde dizlerinizin üzerine çökün. Bu esnada lastiği basene doğru biraz daha yukarı çekin. Dizler kırılmış olarak sağa ve sola doğru bacaklarınızı sırasıyla açın. Hareketi her bir bacakta 10 kez tekrarlayın.
- Son aşamada ise yere uzanıp yan dönün. Ağırlığınızı basen ve kalçalarınıza verin. Lastiği dizlerinizle ayak bileklerinizin ortasına konumlandırarak bacağına yukarı doğru açmaya çalışın. Sırasıyla her bacağına onar kez çalıştırın.

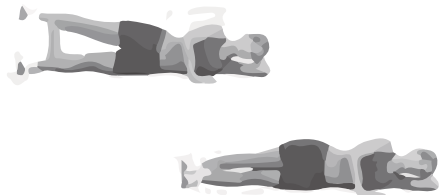
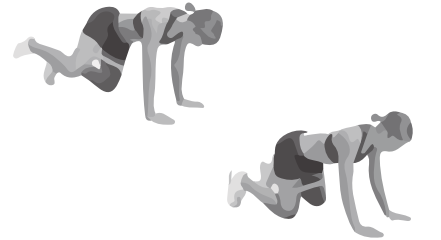
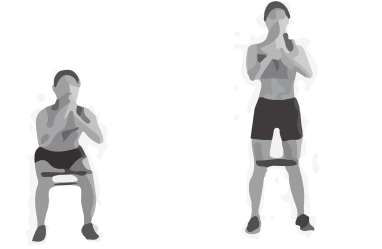
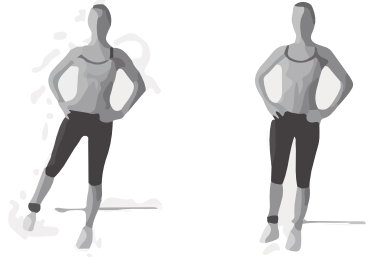
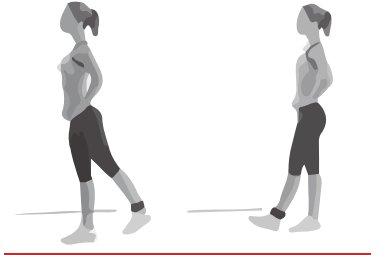
3. Dizlerinizi ve ellerinizi öne doğru yere koyun. Sol bacağına arkaya doğru uzatın ve esnetin. Hareketi on kez tekrarladıktan sonra aynı bacakta kalarak bir sonraki harekete geçin.

4. Pozisyonu değiştirmeden bacaklar kırıkken sol bacağına yana doğru on kez açın.

5. Sağ bacağına kullanarak üç numaralı hareketi 10 kez tekrar edin.

6. Yine sağ bacakta kalarak bu defa 4 numaralı hareketi 10 kez uygulayın.

Bonus hareketi ise düz ve dik şekilde durarak parmak ucuna doğru kendinizi yükseltip indiriniz. 50 defa bu hareketi yaptığınızda baldırlarınızda gerilim hissedebilirsiniz.



Asya, Afrika ve Uzak Doğu mutfaklarının neredeyse vazgeçilmez zencefil, kış aylarında sağlığını korumak isteyenlerin de başvurduğu bir kök bitki. Sahip olduğu eşsiz aroması ile oryantal mutfakların hemen hemen her tarifinde yer alıyor. Sindirimi kolaylaştırmasıyla da ünlü. Kış içeceklerine karıştırıldığında hem lezzetini hem de şifacı gücünü sunan zencefil, mide bulantılarından romatizmaya dek pek çok sağlık sorununa karşı etkili. Hamilelikte ise tüketilmesi pek önerilmiyor.



Zencefilli limonlu şurup

Malzemeler

- 2 adet limon
- 150 gr zencefil
- 100 - 150 gr. esmer şeker

Hazırlanışı

Zencefilleri ve limonları yıkayın. Her ikisini de halka halka doğrayın. Büyük boy bir kavanoza bir sıra zencefil, bir sıra limon, bir sıra şeker yerleştirin. Tüm malzemeleri kavanoza sırayla yerleştirdikten sonra kapağını kapatın ve bir gün boyunca bekletin. Ara sıra ters çevirerek tüm aromaların birbirine karışmasını sağlayabilirsiniz. Bu şurubu dilerseniz tatlılarınızda dilerseniz bitki çaylarınızda kullanabilirsiniz.

HER DERDE DEVA Zencefil

Yüzerce yıldan bu yana şifa kaynağı olarak bilinen zencefil, hem iyileştirici gücü hem lezzeti sayesinde mutfaklarımıza daha sık girmeye başladı.

Yüzerce yıldan bu yana dünyanın farklı noktalarında çeşitli ağrıları gidermek, soğuk algınlığını iyileştirmek, lezzetinden yararlanmak için kullanılan zencefil taze ya da toz olarak tüketmek mümkün. Tazesinin aroması daha yoğun olmakla birlikte, bu leziz kök bitkinin dört mevsim mutfağımızda olması için pek çok neden var. Son araştırmalar ortaya koydu ki zencefil, yüksek kan şekeri ve insülin direnciyle mücadele etme özelliğine sahip. Yapılan bir araştırmada, sekiz hafta boyunca günde 3 gr kuru zencefil tozu tüketen Tip 2 Diyabet hastalarının süre sonunda kandaki glikoz

düzeylerinde düşüş görüldü. Henüz bilimsel olarak ispatlanmamış olsa da zencefilin şu sağlık sorunlarına karşı da etkili olduğu gözlemleniyor:

1. Midede gaz oluşumunu engelliyor
2. Baş ağrıları gideriyor
3. Kanseri önlemeye yardım ediyor
4. Mide bulantılarını hafifletiyor
5. Kireçlenme ve eklem ağrıları azaltıyor
6. Gripe ve soğuk algınlığına iyi geliyor
7. Romatizma ağrıları hafifletiyor

Zencefil, sarımsak ve soğan

Muhteşem üçlü olarak adlandırabileceğimiz bu üç kök bitkiyi bir arada tükettiğimizde antioksidan etkileri müthiş bir sinerji yaratarak etkisini artırıyor. Antioksidan açısından zengin bir bitki olan zencefil, vücuttan ödemin atılmasına da yardım ediyor. Bu açıdan özellikle detoks ve diyet uygulamalarının da vazgeçilmez. Zencefilden ayrıca et soslarının ve tatlıların aromalandırılmasında da yararlanılıyor.

Püf noktası

- Dilerseniz limon yerine lime veya satsuma da kullanabilirsiniz.
- Şeker yerine bal da kullanabilirsiniz.

Kaynaklar:

- <http://selection.readersdigest.ca>
- <https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition>
- <http://chefsimon.lemonde.fr>



Tüketici neyi, neden satın alıyor?

Gıda sektöründe yaşanan değişim son 10 yılda bambaşka boyutlara ulaştı. Artık şeffaflık, tüketicilerin özel tercihleri, duygular ve duyular ile teknolojinin dönüştürücü etkisinden söz etmek mümkün. Bugünün rekabet koşullarında tüketicilere en farklı ürün ve hizmetleri sunmak için profesyoneller adeta birbiriyle yarışıyor.

Yeme-içme alışkanlıkları gün geçtikçe daha farklı bir boyuta ulaşıyor. Düne kadar piyasaya sunulan gıda ürünlerinin gelecekte farklı duylulara, kişisel zevklere ve tercihlere uygun şekilde üretileceğini söyleseler belki birçokları inanmakta güçlük çekebilirdi. Oysa bugün tüketiciler ne istediklerinden emin olarak alışverişlerini gerçekleştiriyorlar. Talep ettikleri seçenekler ise artık raflarda: Şekersiz, glutensiz ya da yağsız besinler, hayvanlar üzerinde denenmemiş kozmetik ürünleri, organik sertifikalı meyveler, izlenebilir tarım koşulları altında üretilmiş sebzeler ve daha fazlası... Üreticiler ve gıda perakendecileri müşteri kaybetmemek ve tüm taleplere doğru şekilde cevap verebilmek için her

ayrıntıyı hesaba katıyorlar. Bu ayrıntıları dört sac ayağında inceleyecek olursak; şeffaflık, kişiye özel tercihler, duyluları harekete geçiren ürünler ve teknoloji başlıklarından bahsedebiliriz.

Şeffaflık - İzlenebilirlik

Son 10 yıl içinde şeffaflık ve izlenebilirlik tüketicilerin satın alma kararını etkileyen en önemli faktörler arasına girdi. Tüketiciler bugün yiyecek-içecek satın alırken üretimden tedarik zincirine dek her konuda bilgi sahibi olmak istiyorlar. Sofralarına getirdikleri ürünün hijyenik, etik, doğaya saygılı koşullarda üretilmiş ve raflara taşınmış olmasını istiyorlar. Böylece kendileri için var

olan riskleri en aza indirmeyi hedefliyorlar. Gıda üreticileri ise yaklaşık 10 yıldan bu yana tüketicilerin bu taleplerini yakınsamayı tercih ederek satışlarını artırmayı hedefliyor. Bu durumun bir yansıması olarak ürün içeriklerine artık daha detaylı bilgiler ekleniyor.

Kişiyeye özel tercihler

Tüketicilerin kendi yaşam ve beslenme biçimlerine uygun ürün seçmesi de güncel eğilimlerden biri. Modern yaşam şartları tüketicilere talep etme özgürlüğünü sunuyor. Şeker, rafine edilmiş tahıllar, tuz ve yağ gibi sağlığa etkileri tartışılan bazı maddeler birçok tüketicinin radarna girmiş durumda. Ürünlerin boyutu, tüketicilerin duygusal ve



fiziksel özellikleri, ürün kombinasyonları, uygulanan özel diyetler, veganlık ya da vejetaryenlik gibi özel tercihler, dini inançlar ve bunların belirlediği yaşam şekli, sağlık sorunları, stres yönetimi ya da dengeli ve sağlıklı beslenme kaygısıyla yapılan seçimler tüketicilerin gıda alışverişindeki taleplerini ve güncel alışkanlıklarını etkiliyor.

Duyular ve duymalar

Gıda ürünlerinin dokusundan ambalajına kadar her bir unsurunun kullancıda yarattığı duygu, uyardığı duymalar ve uyandırdığı hisler satın alma davranışlarını etkileyen diğer unsurlar. Bu nedenle, farklı bitki, tahıl, tohum, sebze ve meyve gruplarının

birbirine buluştuğu yiyeceklerin giderek daha da popüler olacağını şimdiden öngörmek mümkün. İçecek gruplarında ise tanecikli, posalı ya da farklı aromalarla zenginleştirilmiş, yaratıcılığın sınır tanımadığı ürünler tüketicilerin karşısına çıkmaya devam ediyor.

Teknoloji

Teknoloji de tüketicilerin alışveriş davranışlarını önemli ölçüde değiştirdi. Artık mobil cihazlar üzerinden sadece birkaç dokunuşla gıda alışverişini yapabiliyoruz. Teknoloji sayesinde yiyecek ve içecek perakende kanallarında yaşanan bu hızlı genişleme, üreticileri tüketicilerin davranış

kalıplarına uygun öneriler, promosyonlar ve yenilikler geliştirmeye zorluyor. Online alışveriş, mobil ticaret uygulamaları, müşteri sadakat programları, yaygınlaşan internet ağları ve mağaza içlerinde ücretsiz internet kullanımı gibi teknolojik olanaklar tüketiciler için olduğu kadar üreticiler için de önemli fırsatlar sunuyor. Nesnelere interneti çağını yaşayan yeni nesil tüketiciler için e-ticaret siteleri ve benzer seçenekler bütçe ve zaman yönetimi için bire bir.

Tüm bu unsurları dikkate aldığımızda tüketicilerin alışveriş davranış ve alışkanlıklarının 2018'de bu doğrultuda ilerleyeceğini söylemek güç değil.

İçinde ne var ne yok?

Modern çağın tüketicileri yiyecek ve içecek şirketlerinden eksiksiz bilgilendirme ve kelimenin tam anlamıyla şeffaflık talep ediyor.



Yiyecek-içecek güvenilirliği konusunda tüketicilerin taleplerini karşılamak için yapılan çalışmalar yeni alışkanlıkları da beraberinde getirdi. Gıda güvenliğinin yanı sıra “doğal içerik”, “etik” ve “çevresel etken” gibi kavramlar da sektördeki yerini aldı. Artık tüketici bir ürünün nerede, ne zaman, nasıl üretildiğini, içinde hangi kaktı maddelerinin olduğunu ya da olmadığını, ürünün ham maddesinin hangi koşullarda yetiştirildiğini, ambalajının hangi malzemelerden yapıldığını bilmek istiyor.

Eylül 2016-Ağustos 2017 arasında, Mintel Global Yeni Ürünler Veritabanı'na (GNPD) giren yiyecek ve içecek verilerinin yüzde 29'u GDO, koruyucu ve katkı maddeleri içermeyen, “organik” veya “doğal ürünlere” aitti. Bu oran 10 yıl önce yüzde 17 düzeyindeydi. Çevre dostu ambalajlara sahip ürünlerin, etik ve çevresel faktörleri

dikkate alarak üretilmiş yiyecek-içeceklerin veritabanındaki oranı yüzde 22'ye yükseldi. 10 yıl önce bu rakam yüzde 1'di.

Gıdada bilgi teknolojisi

Yiyeceklerin üretim süreçleri, nasıl ve hangi koşullar altında yetiştirildikleri, hangi ilaçların kullanıldığı vb. bilgilere ürünlerin üzerinde yer alan barkodlar ve QR kodları sayesinde ulaşmak mümkün. Daha fazla tüketiciye ulaşmak ve merak edilen sorulara yeterince hızlı ve açık cevap verebilmek tüketicilerin şeffaflık beklentilerini destekleyen uygulamalar.

Türk tüketici etiketi okuyamıyor

Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü araştırmacılarından F. Esra Güneş, Şule Aktaç ve B. İrem O. Korkmaz'ın 2014'te hazırladıkları “Tüketicilerin Gıda Etiketlerine Yönelik Tutum ve Davranışları” adlı makale Türk tüketicilerin “şeffaflık” beklentileri hakkında ilginç bilgiler veriyor. Örneğin, makale kapsamında yapılan ankette, “Etikette yazılanlar anlaşılıyor mu?” sorusuna “evet” diyenler yüzde 13,2; “hayır” diyenler yüzde 41,3; “bazen” diyenler yüzde 45,5. Diğer sorular verilen cevaplar ise şöyle:

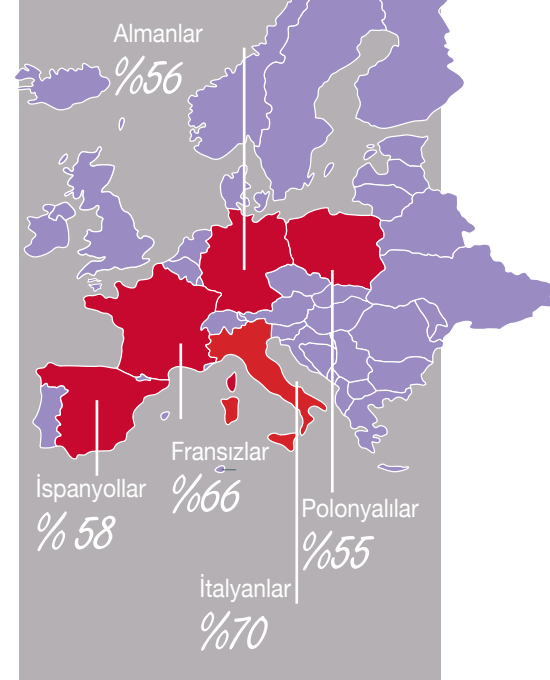
Tüketiciler şüpheli

Mintel Yiyecek & İçecek Trendleri 2018 raporuna göre;

- Beş Kanadalı yetişkinden sadece biri yiyecek ve içeceklerin sağlıklı koşullarda paketlenmesine inanıyor.
- Çin'de halkın neredeyse yarısı gıda güvenliği konusunda hassas: 20-49 yaş aralığındaki Çinli tüketicilerin yüzde 45'i, yüz yüze ya da online alışverişte gıda güvenliğine çok dikkat ediyor.
- Eğer bir marka, ürününün şeker içeriği hakkında ayrıntılı bilgi vermiyorsa, Taylandlıların yüzde 65'i, Avustralyalıların yüzde 64'ü ve Endonezyalıların yüzde 61'i ürüne şüphayle yaklaşıyor.

Mintel'in araştırması ilginç bir başka sonucu daha ortaya koydu. Raporla göre bazı tüketiciler için bir ürünün kendi ülkesinde üretildiğini bilmek, o ürünün şeffaflığı hakkında önemli ipuçları veriyor.

Kendi ülkelerinde üretilenlere daha çok güveniyorlar



- Beslenme değerinin uygunluğu anlaşılıyor mu?
Evet: Yüzde 34,6 Hayır: Yüzde 29,6 Bazen: Yüzde 35,9
- Domuz yağı ve GDO yazılmalı mı?
Evet: Yüzde 95,8 Hayır: Yüzde 2,9 Bazen: Yüzde 1,3
- Besin değerine bakarak yiyecek tercih edilir mi?
Evet: Yüzde 54,3 Hayır: Yüzde 16,4 Bazen: Yüzde 29,3
- Pakette şeker miktarı yazılmalı mı?
Evet: Yüzde 89,1 Hayır: Yüzde 6,1 Bazen: Yüzde 4,8
- Pakette tuz miktarı yazılmalı mı?
Evet: Yüzde 89,4 Hayır: Yüzde 5,4 Bazen: Yüzde 5,1
- Pakette yağ miktarı yazılmalı mı?
Evet: Yüzde 92 Hayır: Yüzde 3,5 Bazen: Yüzde 4,5



Kişiye özel tercihler

Bedenimize ne yaparsak ona daha iyi bakmış oluruz? Rahatlık, sağlık, iyilik ve mutluluk artık her şeyden önemli. Glütensiz, şekerli, yağsız ya da tuzsuz ürün talep etmek artık bir lüks değil. Uygulanan özel bir diyet ya da kişisel tercihler doğrultusunda tüketiciler satın alacakları ürünün kendi seçimleriyle doğrudan örtüşmesini istiyor. Örneğin Avrupa'da, özellikle Fransız, İtalyan ve İspanyol tüketicileri şekerli ya da yağlı gıdalardan kaçınma eğilimindedir. ABD'li tüketicilerin yüzde 57'si mideleri kazındığında açlıklarını meyve yiyerek bastırdıklarını söylüyor. Dengeli beslenme ve vücutta yağ birikimine neden olan gıdaları azaltma oldukça popüler bir trend.

Stres yönetimi ve atıştırmalıklar

Çağın en büyük sorunlarından biri olan stresin sağlıklı yaşam koşulları oluşturarak yönetilebileceğini bilen tüketiciler, beslenme alışkanlıklarını da bu yönde şekillendiriyorlar. Mintel'in araştırmasına göre; Taylandlıların yüzde 52'si, Avustralyalıların yüzde 45'i ve Endonezyalıların yüzde 43'ü stres yönetiminin sağlıklı bir yaşama kavuşmak için önemli olduğunu düşünüyor.

Sağlıklı bir yaşam herkesin hedefi ancak ara sıra beslenme programında küçük kaçamaklar yapmak, tatlı veya hamur işi gibi kişiye mutluluk veren yiyecekleri tüketmek de makul sınırlar içinde kabul edilebilir. Bu küçük kaçamaklar stres seviyemizi azaltmaya yardımcı olabilir.

Mintel'in araştırmasına göre dünyada birçok insan sağlıklı beslenmek, sebze-meyve ve bol sıvı tüketmek gibi "olumlu" eğilimler sergilese de zaman zaman nefis görünen bir abur cubura da "hayır" diyemiyor.

Sadece 10 yıl öncesine kadar gıda içeriklerini yaşam koşulları ya da stres gibi faktörlerle birlikte değerlendirmeyen tüketiciler, bugünün koşullarında edindikleri yeni bilgilerle satın alma seçimlerini farklı kriterlere göre yapıyorlar.



Abur cubura karşı koymak

- "Bu kadarlık hoşgörü de varsın olsun" diyen Kanadalıların oranı yaklaşık yüzde 65.
- İngilizlerin yüzde 41'i, şeker veya tuz oranı yüksek gıdaların ara sıra tüketilebilmesine sıcak baktıklarını ve bunların sağlıklı bir beslenme alışkanlığının parçası olabileceğini düşünüyor.
- Çinli tüketicilerin yüzde 85'i dondurmayla, yüzde 76'ı ise diğer abur cuburlarla yakından ilgilendiklerini söylüyorlar.

Geleneksel otlara güvenimiz tam!

Stresten kurtulmak söz konusu olduğunda bitkilerden gelen güce inanan tüketiciler, rahatlamak ve gevşemek için bazı geleneksel reçeteleri tercih ediyorlar. Mintel'in Food & Drink Trends 2018 araştırmasında, Eylül 2016-Ağustos 2017 arasındaki veriler, dünyada en çok lavanta, ıhlamur ve limon yağının tüketicilerin ilgisini çektiğini ortaya koyuyor.

Yerel ürünler gurur kaynağımız

Tüketiciler giderek yerel ürün satın alma fikrine sıcak bakıyorlar. Başta gıda sektörü olmak üzere giyim ve bankacılık sektörleri de bu trendden nasibini alıyor. Ipsos'un Global Trends 2014 Raporuna göre dünyadaki tüketicilerin yüzde 46'sı yerel bir ürün için daha fazla para harcayabileceğini söylüyor. Hindistan'da bu oran yüzde 56'ya, Türkiye'de ise yüzde 51'e ulaşıyor.

Duyular karar veriyor

Tüketicileri tatmin etmek için artık farklı düşünmek gerekiyor. Meyve posalı içecekler, tahıllı dondurmalar, renkli ambalajlar, nostaljik şişeler... Duyuları okşayacak, duygulara hitap edecek ürünler yaratmak için tüm özellikleri en ince ayrıntısına kadar hesaplamak gerekiyor.

Tüketicilerin satın alma eğilimlerini etkileyen unsurların başında ambalaj geliyor. "Emotionomics" adlı kitabın yazarı Dan Hill, tüketicilerin bir alışverişte karar verme süresinin sadece 3 saniye olduğunu söylüyor. Farklı malzemeler kullanılarak oluşturulan yeni nesil ambalajlar, tüketicilerin ilgisini ve dikkatini çekmek için çok önemli bir araç. Örneğin geridönüşümlü malzemeden üretilmiş bir ambalaj, çevre ve sürdürülebilirlik konusuna duyarlı bir tüketici için artı değer taşıyor.

Tamamen "duygusal"

"Duyular markanın merkezinde olmazsa ticari başarı sağlamak artık mümkün değil. Bu yüzden tüketici duygularını çok iyi şekilde anlamak gerekiyor" diyen Hill, 2008'de bugünü görmeyi başarmış. Müşteri sadakatinin ancak marka ile tüketici arasında iyi bir bağ kurulmasıyla mümkün olabileceğini belirten Hill, bir ürünün dokunma isteği yaratacak bir ambalajda



bulunmasının artı bir değer yaratacağını ifade ediyor. İşte bu nedenle bugün, giderek daha farklı ambalajlara, sıra dışı ve çarpıcı tasarımlara rastlıyoruz. Tüketicinin kararını etkileyen, ambalajlar, koleksiyon malzemesi dahi olabiliyor. Kavanoz toplayanlar mı dersiniz yoksa konserve kutusu biriktirenler mi...

Hem tat hem doku

Ambalaj konusu kadar ürünün dokusu da önemli. "Çıtır çıtır", "damakta eriyen", "ağızda kaybolan", "ferahlık hissi veren", "içinde pütürler olan" gıdalar tüketicilerin duyularıyla doğrudan temas ettiği ve fark yarattığı için bir adım öne çıkıyor. Farklı aromaların buluşturulduğu yeni tatlar da giderek tüketicilerin ilgisini çekiyor. Örneğin, Mintel'in Food & Drink Trends 2018 araştırmasında yer alan bilgilere göre, 20-49 yaş arasındaki Çinli abur cubur tüketicilerinin yansından fazlası, bisküvi ya da krakerlerin iyi birer atıştırmalık sayılabilmesi için, farklı dokulara ve katmanlara sahip olması gerektiğini düşünüyor.

*Renk, koku, tat,
paket, içerik...
Tüketicilerin
alışverişte satın almaya
karar vermesi sadece üç
saniye sürüyor!*

Denemeye değer

"Maceracı lezzetler"e yer veren restoranların sayısı özellikle Londra gibi metropollerde giderek artıyor. Cesur tüketiciler tatlı pizza, ramen burger (hamburger ekmeği yerine noodle'un ekmeği yerine kullanıldığı bir burger çeşidi) gibi yeni lezzetleri keşfetmek konusunda çok heyecanlılar.

Ipsos'un 2014'te gerçekleştirdiği Global Trends araştırmasına göre yeni tatlar denemek konusunda Hindistan yüzde 58 oranıyla başı çekerken, Türkiye yüzde 54 ile ikinci sırada yer alıyor.

"Maceracı lezzetler"

konusunda Avrupalı tüketiciler de oldukça hoşgörülü. Mintel Food & Drink Trends 2018 araştırmasına göre Avrupalıların yaklaşık üçte biri farklı dokularda yiyecek ve içecekleri denemeye açık:

- İspanyolların yüzde 37'si, Fransızların yüzde 26'sı, Almanların ve İtalyanların yüzde 22'si ve Polonyalıların yüzde 36'sı farklı dokuya sahip gıda ürünlerini denemeye sıcak yaklaştıklarını ifade ediyorlar.

- İngilizlerin ise dörtte biri meyve posası katılmış gazlı soft içeceklere ilgi duyduklarını belirtiyor.

Amerika kıtası Avrupalılara göre biraz daha temkinli:

- Her 10 Kanadalının üçü, tatlı hamur işlerinden kurabiyeleri ve melez cipsleri tercih ediyor.

- Meyve suyu tüketen Brezilyalıların yüzde 11'i keten tohumu ya da chia gibi tahıl ya da tohumlarla karıştırılmış meyve sularını tercih edebileceklerini söylüyor.



Yeni teknolojiler alışveriş deneyimini kişiselleştirdi



Kişiselleştirilmiş sadakat programları, sosyal medyanın cazibesi, teknolojiyle birleştirilmiş katma değerli ürün ve hizmet kavramı modern alışveriş kültürünün artık önemli parçaları

Modern çağın tüketicileri kendilerine satın alma kolaylıklarının sunulmasından memnun görünüyor. Online ve mobil platformların giderek gelişmesi bunda önemli etken. Alışveriş, teknoloji sayesinde cebimize kadar girdi. Sadece online alışverişler değil; fatura, trafik cezası ya da üniversite harcı ödemeleri, sivil toplum kuruluşlarına yapılan bağışlar, para transferleri de birer online çözüm olarak mobil cihazlarımızda.

Daha az efor, daha az zaman

Teknoloji alışverişin ve ödemelerin artık daha az efor sarf ederek yapılmasına imkan veriyor. Online alışveriş ve mobil ödeme kolaylıklarının yanı sıra sesli komut sistemi gibi yeni teknolojiler de alışveriş farklı boyuta taşıyor. Bu teknolojilerden engelli bireyler de yararlanabildiğinden alışverişte engeller kalkıyor. Mintel'in araştırmasına göre İngiliz tüketicilerin yüzde 35'i sesli komut ile yapılacak alışverişlere sıcak bakıyor. Tüketicilere sunulan sadakat programları da oldukça ilginç. 10 Brezilyalıdan üçü, tüketicilere kişiselleştirilmiş ödüller veren sadakat programlarını çekici bulduğunu söylüyor. Sadakat programları ve giderek

popülerleşen mobil uygulamalar, tüketicilerin hayatını her geçen gün farklı yönlerden kolaylaştırarak alışverişini katma değerli bir hizmet alanına dönüştürüyor. Sosyal medya da tüketim davranışlarımızı etkiliyor. Kullanıcılar, beğendikleri marka ve ürünlerin hesaplarını takip ederken bu hesaplar üzerinden gerçekleştirilen sadakat kampanyaları takipçi sayısını artırıyor.

Teknoloji alışverişini kolaylaştırdı

- 20-49 yaş arasındaki Çinli tüketicilerin yüzde 65'i online alışverişte en çok akıllı telefon kullanıyor.
- Aynı grubun yüzde 77'si ev alışverişlerini e-ticaret sitelerinden gerçekleştiriyor.
- ABD'li tüketicilerin yüzde 36'sı öğün planlamanın tercih edebileceklerinden daha fazla zaman kaybına yol açtığını düşünüyor.

Türkler dijitalleşmeyi sevdi

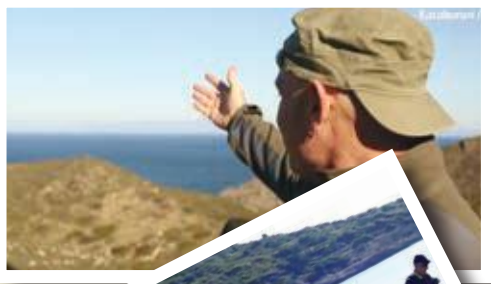
MasterCard tarafından, 2016'da Avrupa, Ortadoğu ve Afrika bölgesindeki 23 ülkede 23 bin tüketici üzerinde yapılan İnovasyon Endeksi araştırmasının sonuçları Türklerin dijitalleşmeden memnun olduğunu, online



bankacılık ve e-ticaret kanallarını yoğun kullandığını ortaya koydu. Rus ve Ukraynalı tüketiciler de kendilerini "teknoloji dostu" olarak tanımlıyorlar. Dijitalleşmeye en mesafeli yaklaşanlar ise Batı Avrupalılar. Araştırmaya göre; Türk tüketicilerin yüzde 72'si cep telefonu ile ödemeyi tercih ediyor, yüzde 34'ü tableten alışveriş ve ödeme gerçekleştiriyor ve yüzde 15'i yenilikçi ödeme yöntemlerine sıcak bakmadığını ifade ediyor. Online alışverişini yoğun kullanan Türk tüketicilerin çoğu, bu sayede zamandan tasarruf ederek hızlı, basit ve daha az maliyetle alışveriş yapabildiklerini söylerken, sadece yüzde 20'si online alışveriş mecralarında istediğini bulamadığını, yüzde 7'si ise kişisel verilerinin e-ticaret mecralarında güvenli olmadığını düşünüyor.

Güven İslamoğlu ile *Karaburun köyleri*

Güven İslamoğlu'nun rotasını izleyerek Karaburun yarımadasını, köylerini ve saklı lezzetlerini keşfetmeye ne dersiniz?



● Uçsuz bucaksız kumsalları, dümdüz ovaları, küçük koyları, dar vadileri, yerel dokusu bozulmamış köyleri, yaşanmışlık kokan ruhu, bahçeleri ve bağlarıyla doyum olmayan bir yarımada Karaburun.

● Karaburun'da her kış nergisler kokusuyla insanın başını döndürüyor. Karaburun'un köylerinden Bozköy bir nergis cenneti. Türkiye'de satılan nergislerin tamamı neredeyse Karaburun'da yetişiyor. Yani kışın Karaburun'a gitmek için en güzel nedenlerden biri nergis, diğeri de balık...

● Karaburun denizden babanız çıkırsa yiyebileceğiniz nadir bölgelerden. Bölgenin koyuları denizdeki canlıların en önemli ihtiyaçları olan poseidon çayrıkları açısından çok zengin. Bu da balığın daha lezzetli olmasını sağlıyor.

● Karaburun'un Saip köyündeki "Saip Kır Kahvesi"nde ev reçellerinden,





şerbetlere, zeytinyağından, bala kadar bu yöreye özgü her şeyi bulmanız mümkün. Saip köyüne yolunuz düşerse çeşit çeşit reçeller ve yörenin otlarıyla yaptıkları şerbetlerle beraber sundukları kahve denemeye değer.

● Kopanüstü peynir, hurma ve enginar yarımadaının olmazsalarından. Dalından koparılıp hiçbir işleme tabi tutulmadan yenebilen özel hurma zeytininin tadına bakmadan ve acı peynir diye de bilinen kopanisti peynirinden almadan dönmeyin.

● Kadınların yanından bile geçmediği kahvehaneyi devralarak buraya hayat veren Şükran Kandıralı, Kösedere'nin kaybolan lezzetlerini yeniden yaşatmaya başlamış. Sadece Karaburun'da bilinen yarımadaının orijinal lezzetlerinden "öküz köfte" yapılırken önce dana bonfile kuşbaşı doğranır; nane, soğan, karabiberle karılır, sonra un sulandırılıp sulu hamur elde edilir ve ikisi karıştırılır, ardından kızgın yağa lokma gibi kaşıkla dökülür.



Sağlık dolu
lezzet taneleri:

Chia

Pratik ve leziz

Dört adet olgun kiviye bir tatlı kaşığı bal ve bir çorba kaşığı limonla birlikte hafifçe ezip bardaklara doldurun. Her bardağa bir çay kaşığı chia tohumu serpin ve file bademle süsleyerek servis yapın.

Aztek ve Maya toplumlarının bilinen en eski besinlerinden biri olan Chia tohumunun kullanımı ülkemizde de her geçen gün artıyor. "Chia" kelimesi Antik Maya dilinde "güç" anlamına geliyor. Mayalar, bu minik tanelere böylesine iddialı bir isim vermekte haksız sayılmazlar. Kendi küçük etkisi büyük tohumlar düşük kalori oranına karşın "süper besin" olarak tanımlanmayı hak edecek kadar zengin besin değerlerine sahip.



Nasıl tüketebiliriz?

Evde hazırlanan ekmek, pankek, poğaçaya, kurabiye, kek gibi hamurlu yiyeceklerin içine katılabileceği gibi salatalara, yoğurda, puding gibi tatlılara ya da içeceklerle de karıştırılarak tüketilebilir. Minicik taneleriyle her malzemeye uyum gösteren bu leziz ve yararlı besin ile farklı tatları denemekten çekinmeyin. Su ve sütü karıştırdığınızda kısa sürede jelleşen ve kıvam veren chia, tokluk hissi verip kan şekerini dengelediği için zayıflama programlarında da öneriliyor. İşte size harika bir puding tarifi!

Kirazlı chia pudingi

İki bardak badem sütünü, bir avuç ayıklanmış kiraz, bir tutam kakule, isteğe göre bir-iki damla vanilya özünü ya da bir tatlı kaşığı şekerli vanilin ile karıştırarak blender'dan geçirin. Daha sonra içine iki çorba kaşığı kadar chia tohumu ilave edip iyice karıştırın. Chia tohumları şişmeye başlayacaktır. Bir saat buzdolabında dinlendirdiğiniz pudingi böğürtlen, frambuaz, kiraz, çilek ya da farklı meyvelerle süsleyerek servis edebilirsiniz.

Düşük kalorili olmasına karşın son derece zengin besin öğeleri sayesinde chia tohumu, kaliteli bir karbonhidrat kaynağı. Aynı zamanda Omega-3 deposu da olan chia'yı nasıl tüketebiliriz, işte önerilerimiz.

Sadece iki yemek kaşığı chia tohumunun bir muzdan yüzde 64 daha fazla potasyuma sahip olduğunu biliyor muydunuz? Chia tohumunun her 28 gramında yani yaklaşık iki çorba kaşığında, 5 gram Omega-3 ve günlük protein ihtiyacının yüzde 10'una denk gelen 4,4 gram protein bulunuyor.

Chia'nın bilinen yararları

- Chia tohumu sağlıklı omega-3 yağları ve lif içeriği sayesinde giderek daha fazla insan tarafından tüketiliyor. Sadece 28 gram chia tohumunda 137 kalori bulunuyor. Ağırlığının yaklaşık yüzde 40'lık kısmını lifler oluşturuyor. 28 gramlık chia tohumunun 12 gramı ise karbonhidrat.

- Organik yetiştirilen bu tohumların genetiği henüz değiştirilmedi. Doğal olarak gluten içermediğinden çölyak hastaları ve glutensiz diyet yapanlar tarafından güvenle tercih edilen bir tam tahıl ürünü.

- Antioksidan bir besin olan chia tohumu vücuttaki serbest radikallerle mücadele ediyor. Yüksek besin değerlerine rağmen kilo kaybetmeye de destek olan chia tohumu aynı zamanda tip 2 diyabet ve kalp krizi oluşma risklerini de azaltıyor. Sporcuların performansını artırmaya da yardımcı olan bu minik mucizeler her tarife kolayca dahil edilebiliyor.

Kaynaklar:

www.dailyburn.com - www.healthline.com

İki çorba kaşığı chia tohumu, günlük;

Lif ihtiyacının yüzde **41**'ini,

Magnezyum ihtiyacının yüzde **32**'sini

Fosfor ihtiyacının yüzde **27**'sini

Manganez ihtiyacının yüzde **30**'unu

Kalsiyum ihtiyacının yüzde **18**'ini

Tek başına karşılıyor!

Güzel bir gün, "iyi" kahvaltıyla başlar!

Kahvaltı, günün ilk ve en önemli öğünü. Gece boyunca yavaşlayan metabolizmanızın hızı, sabah yaptığınız kahvaltı ile tekrar düzene giriyor. Eğer kahvaltı öğünü atlınsa vücudunuz uzun süre besinsiz kaldığı için diğer öğünlerdeki yiyecekleri yağ olarak depoluyor. Kahvaltı alışkanlığının küçük yaşlardan itibaren kazanılması ise sağlıklı bir gelecek için atılmış önemli bir adım.

Güzel bir gün için "rengarenk" bir kahvaltı sofrası iyi bir başlangıç olacaktır. Öyle ki iyi bir kahvaltı gün içindeki zihinsel ve bedensel performansı etkiler. Peki nedir bu "iyi" kahvaltı? İyi kahvaltı, protein, vitamin ve mineraller açısından zengin, süt ürünlerinin, meyve ve sebzelerin, iyi yağların ve kaliteli karbonhidratların bir arada bulunduğu ve dengeli şekilde tüketildiği bir sabah öğünüdür ifade ediyor. Bir başka ifadeyle, kan şekeri

hızlıca yükseltmeyen, kandaki kolesterol, glukoz gibi değerleri dengeli şekilde etkileyen ve düzenleyen, besleyici, doyurucu ve enerji veren bir kahvaltı "iyi" olarak kabul edilebilir. Ailenin bir araya gelmesi için de çok iyi bir fırsat sunan kahvaltı sofralarının en değerli öğün olarak kabul edilmesinin birçok nedeni bulunuyor. Süt ürünleri, sebzeler, meyveler, tam tahıllar, zeytin ve ceviz gibi değerli yağlar içeren gıdaların yer aldığı leziz bir

kahvaltı hem sağlıklı, hem de damaklara hitap ediyor. Atlanmaması gereken bu öğün aynı zamanda çocuklara sofraya kültürünü ve dengeli beslenme alışkanlığını aşılamamın, aile birliğini öğretmenin de en güzel yollarından biri.

Bilişsel fonksiyonları güçlendirir
İyi bir kahvaltı ile güne başlarsanız her şeyden önce beyninizin ihtiyacı olan enerjiyi



Kahvaltı yapan çocukların okuldaki başarısı artıyor

Bebeklikten itibaren kahvaltı alışkanlığı edinen çocuklar ergenlik döneminde de bu alışkanlığı koruyarak sağlıklı ve zinde olabilirler. Çocuklara süt, peynir, zeytin, yumurta, meyve, ceviz, fındık, yeşillik ve benzeri gıdalardan oluşan besleyici kahvaltılar hazırlamak sağlıklı gelişimleri için önemlidir. Kahvaltı alışkanlığı, okul ve spor yaşamında başarının belirleyicilerinden biri sayılabilir. Öğrenme, dikkat ve konsantrasyonu geliştirmek için çok önemli bir öğün olan kahvaltıya dair son yıllarda yapılan araştırmalar bu öğünün değerini ortaya koyuyor. Sabahları yaşanan açlık çocuklarda öğrenme problemlerine ve kas koordinasyonlarının azalmasına neden olabiliyor. Örneğin 5-18 yaş arasında kahvaltı alışkanlığı olan ve olmayan çocuklar üzerine yapılan bir araştırmada kahvaltı yapan çocukların okul başarısının daha yüksek olduğu görüldü. Bu sonuç aslında pek de şaşırtıcı değil çünkü ancak iyi beslenmiş bir bedende bilişsel fonksiyonlar da kolayca gelişebilir.

de sağlamış olursunuz. Böylece zihinsel fonksiyonlarınız güçlenir ve siz de kendinizi zinde hissedersiniz. Kahvaltıda alacağınız iyi karbonhidratlar beyin ihtiyacı olan besinleri sağlar. Kahvaltı kan şekeri düzeyini dengelemeye de yardımcı olur.

Enerji verir

Kahvaltı, gece boyu uykuda sıfırlanan enerjinizi yerine koymak için ideal bir öğündür. Her insanın enerji ihtiyacı, harcadığı efor ve fiziksel aktiviteye bağlı olarak değişebilir. Genellikle erkekler kadınlardan daha fazla enerji harcar. Çocuklarda da durum benzerlik gösterir. 7-10 yaş arası erkek çocuklar günde yaklaşık 1970 kaloriye, aynı yaştaki kızlar ise yaklaşık 1740 kaloriye ihtiyaç duyar. Yetişkin erkekler günde ortalama 2500, kadınlar ise

yaklaşık 2000 kalori alabilir. Bu kaloringin yaklaşık dörtte biri ise kahvaltı öğününden gelmeli.

Uzun vadede sağlığını etkiler

Kahvaltı metabolizmanızı harekete geçirmek için etkilidir. Eğer bu öğünü atlarsanız vücudunuz ihtiyaç duyduğu enerjisi bulamadığı için halsiz ve bitkin düşersiniz. Oysa kahvaltı alışkanlığı edinerek uzun vadede sağlığınıza koruyabilirsiniz. Bedeninizin ihtiyaç duyduğu besinlerin, vitamin ve minerallerin belli bir kısmını bu öğünde alarak dengeli beslenebilirsiniz. Bu da uzun vadede sağlığınıza yapacağınız önemli bir yatırım olacaktır.

Kaynak: www.shakeupyourwakeup.com

Doğurucu, akılcı ve leziz kahvaltı önerileri

- Beyaz undan yapılmış ekmekler yerine siyez buğdayından ekmekleri tercih edebilirsiniz. Bu ekmeklere ayçiçeği çekirdeği, kabak çekirdeği, ceviz gibi yemişler ekleyerek lif yönünden daha zengin ve daha besleyici hale getirebilirsiniz. Üstelik kan şekerini de hızlıca yükseltmemiş olursunuz.
- Yumurta ve süt ürünleriyle arası açık olan çocuklar için tam buğday unundan yapılmış pankek ya da krep gibi karbonhidratlar uygun olabilir. Bunların içine süt, yumurta yanı sıra krem peynir ya da labne peynir de ilave edebilirsiniz. Böylece hem proteini hem de kalsiyumu, seveerek tüketebilecekleri bu lezzetlerden alabilirler.
- Maydanoz, roka, dereotu gibi yeşilliklere sabah sofralarınızda daha çok yer verin. Üzerine limon sıkılmış birkaç sap maydanozu atıştırarak kahvaltıya başlamak vücutta biriken ödemi atmaya yardımcı olabilir.
- Yumurta farklı formlarda tüketmek bu gıdanın hem çocuklar hem de yetişkinler tarafından daha çok sevilip keyifle tüketilmesine yardımcı olabilir. Örneğin yumurta bir gün haşlanmış olarak yeniyorsa ertesi gün sucuklu yumurta yapılabilir, sonraki gün peynirli maydanozlu omelet ve bir sonraki gün ise sütle çırpılmış yumurta hazırlanabilir. Baharatlardan da yararlanabilirsiniz.

Balkabağı

Sağlıklı, lezzetli ve eğlenceli

İster klasik bir tatlı yapın ister sadece çekirdeklerini kullanın balkabağı ile her ne hazırlarsanız içinde bolca vitamin, mineral ve lezzet olacağı kesin.

Balkabağının marifetleri

- Magnezyum kaynağıdır.
- Kan dolaşımını düzenler.
- Parazitleri yok eder.
- Kolesterolü düşürür.
- Kanseri ve osteoporozu önler.
- Prostat sağlığını korur.
- Bağışıklık sistemini güçlendirir.
- İçinde bulunan A vitamini sayesinde gözlere yararlıdır.

Fırında kızartın

Balkabaklarını küp doğrayın, biraz muskat ve tarçınla aromalandırın. Tatlı patatesleri de küp doğrayın. Tatlı patateslere ve balkabaklarına Hindistancevizi yağı sürüp bir fırın tepsisine dizin. Yaklaşık 200 derece sıcaklıkta üzerleri kızarana kadar pişirin.

Smoothie hazırlayın

Sağlıklı bir smoothie hazırlamak için elinizde harika bir malzeme var. Badem sütü, balkabağı, muz, tarçın ya da sevdiğiniz bir başka baharat, vanilya özü ve biraz da buz kullanarak nefis bir içecek hazırlayabilirsiniz.

Balkabağı püresi

İşte size harika bir başlangıç... Balkabağını önce fırınlayın ardından püre haline getirin.

İçine krema veya süt ilave edin. Favori baharatlarınızla tatlandırın.

Balkabağı püresini ekmeklerin ya da pankeklerin üstüne sürebilir, kreplerin arasına koyabilirsiniz. Ayrıca brownie hazırlarken tereyağını daha az kullanıp, eksik miktar yerine biraz balkabağı püresi ilave etmeyi deneyin.

Çekirdeklerini de değerlendirin

Balkabağını bütün olarak satın alırsanız içindeki lezzetli çekirdeklerini de kullanabilirsiniz. Bunun için öncelikle çekirdekleri kurutmak gerekiyor. Balkabağı çekirdeklerini fırında kuruttuktan sonra salataların üzerine, atıştırmalıklara ya da kendi yapacağınız ekmeklerin üzerine serpiştirebilirsiniz.

Besin Değerleri (100 gr)

| | |
|----------|--------------|
| 26 | kcal |
| 0,1 g | yağ |
| 1 mg | sodyum |
| 6,5 g | karbonhidrat |
| 1 g | protein |
| 16 | mcg folat |
| 0,061 mg | B6 vitamini |
| 0,298 mg | B5 vitamini |
| 0,60 mg | B3 vitamini |
| 0,11 mg | B2 vitamini |
| 0,05 mg | B1 vitamini |
| 9 mg | C vitamini |
| 1,06 m | E vitamini |
| 7384 IU | A vitamini |
| 0,127 mg | bakır |
| 0,32 mg | çinko |
| 0,80 mg | demir |
| 2,1 mg | kalsiyum |
| 340 mg | potasyum |
| 12 mg | magnezyum |

Balkabağının 7 faydası

1. Sağlıklı beslenme ve kilo kontrolü

Balkabağı gibi sebze ve meyveler sağlıklı beslenme düzeninde önemli bir yer tutar. Sadece düşük kalorisiyle değil lif deposu olmasıyla da balkabağı formunu korumak isteyenlerin tercihi. Uzun süre tok tutmayı sağlayan balkabağı muz, badem sütü, tarçın gibi farklı tatlarla birleştiğinde harika sonuçlar ortaya çıkıyor.

2. Kemikleri güçlendirir

Kalsiyum ve D vitamini içeriği sayesinde kemiklerin ihtiyacı olan besinleri sunar. Ayrıca güçlü kemiklerin yanı sıra gerektiğinde kasılıp gevşeyebilecek kaslar için magnezyum - kalsiyum dengesi de çok önemlidir. Magnezyum da balkabağında bol miktarda bulunuyor.

3. Kan basıncını dengeler

Amerikan Sağlık Derneği'nin araştırmalarına göre her üç yetişkinden biri yüksek tansiyon sebebiyle hayatını kaybediyor. Potasyum, magnezyum gibi mineraller ise kan basıncını düşürmeye yardımcı olduğu için balkabağı tansiyon hastalarının en yakın dostu olabilir. Üstelik sodyum yani tuz oranı da gayet düşük.

4. Stresi azaltır

İçeriğinde bulunan triptofan adlı aminoasit sayesinde stresi azaltmaya yardımcı olan balkabağı mutluluk hormonu olarak bilinen serotonin salgılanmasını da sağlıyor.

5. Bedeni onarır

Özellikle sporcular için son derece yararlı bir besin olan balkabağı içeriğindeki C vitamini sayesinde hücreleri yenilemeye ve bedeni onarmaya destek oluyor.

6. Kalp sağlığını destekler

Balkabağı kalp sağlığını destekleyen liflerden yana son derece zengindir. Kanda kötü kolesterol olarak bilinen LDL değerinin düşürülmesinde önemli rol oynayan balkabağı kardiyovasküler hastalıkların önlenmesini sağlar.

7. Gözlere sağlık

İçeriğindeki A vitamini sayesinde uzun vadede oluşabilecek göz sorunlarını engellemeye yardımcı olan balkabağı aynı zamanda göz enfeksiyonlarının da önüne geçebiliyor.



Balkabağı tatlısı

Malzemeler

- 1 kg balkabağı
- 250 gr toz şeker
- 1-2 damla limon suyu
- 100 gr ceviz

Hazırlanışı

Ayıklanmış balkabaklarını yıkayıp kurulayın. Yaklaşık 2-3 cm eninde doğrayın. Yayvan bir tencereye tek sıra halinde dizin. Üzerine şekeri dengeli şekilde dökün ve yayın. Tüm kabakların üzerinin örtülmesi gerekiyor. Kabakları şekerle 2-3 saat dinlendirin. Ardından kısık ateşte pişirmeye başlayın, kabak dinlenirken suyunu salacağı için tekrar su eklemenize gerek olmayacaktır. Pişirme işleminin 10. dakikasında 1-2 damla limon suyunu ilave edin. Bu şekilde tüm kabaklar yumuşayana kadar yaklaşık yarım saat, ağzı açık olarak pişirin. Pişen kabakları dinlendirin. Soğuduktan sonra üzerine ceviz serpiştirerek servis yapın.

Balkabağında yok yok: A, B1, B2, B3, B5, B6, C, E vitaminleri, çinko, demir, kalsiyum, bakır, magnezyum, folat ve potasyum içeriyor. Balkabağının yağ oranı ise çok düşük.

Farklı pişirme yöntemleriyle bonfile yapıyoruz

Lokum kıvamında bu eti farklı pişirme tekniklerini kullanarak karşı koyulamaz bir ana yemeğe dönüştürebilirsiniz.

Hayvanın sırt kısmından alınan bonfile, dana etinin en yağsız yeri. Her hayvandan yaklaşık bir yumruk kalınlığında ve sadece yarım kol uzunluğunda çıkan bu nefis parça yağsız olmasına rağmen dana etinin en yumuşak ve nadide kısmı diyebiliriz. Bu nefis parçayı leziz bir yemeğe dönüştürmek için işte tarifler...

Tavada mantarlı domatesli bonfile

Malzemeler

- 3 adet iri mantar
- 6 adet çeri domates
- 1 tatlı kaşığı tereyağı
- Birkaç sap biberiye
- 3 dilim bonfile
- Tane karabiber, pembe biber

Hazırlanışı

Domatesleri ve mantarları yıkayın. Mantarları ince doğrayın, domatesleri ise ikiye bölün. İri dilim bonfileleri önce yüksek ateşte arkalı önlü mühürleyin. Ardından kısık ateşte pişirin. Bu esnada tereyağı, mantar ve domatesleri de ilave edin. Pişince biberiye ve biber taneleriyle süsleyip servis yapabilirsiniz.





Sebzeli ızgara bonfile

Malzemeler

- 1 adet kırmızı biber
- 1 adet kırmızı soğan
- 1 adet kabak
- 1 adet patlıcan
- Birkaç sap biberiye
- Tane karabiber, pembe biber
- 4 dilim bonfile

Hazırlanışı

Soğanı soyup yıkayın, piyazlık doğrayın. Kabağı ve patlıcanı yıkayıp kuruladıktan sonra halka doğrayın. Kırmızı biberi kalın jülyen dilimleyin. Biberiyeyi yıkayıp 5-6 cm uzunlukta kesin. Kalın dilimlenmiş bonfileleri ızgaranın bir tarafına yerleştirin. Diğer tarafa ise sebzeleri koyun. Arkalı önlü ızgarada pişirdiğiniz etleri ve sebzeleri tabaklara yerleştirin. Eti biber taneleri ve biberiye ile süsleyip servis yapın.

Sebzeli bonfile yakni

Malzemeler

- 1 adet havuç
- 20 adet arpacık soğan
- 5 diş sarımsak
- 5 adet mantar
- 1 çorba kaşığı tereyağı
- 1 çorba kaşığı domates salçası
- 1 tatlı kaşığı biber salçası
- 6-7 dilim bonfile
- Tuz
- Karabiber

Hazırlanışı

Tüm sebzeleri yıkayıp soyun. Havucu yarım ay, mantarları ince doğrayın. Tereyağını tencereye alıp eritin. Üzerine domates ve biber salçasını, daha sonra arpacık soğanları ilave ederek kısa süre kavurun. Ardından sarımsağı, havuçları ve bonfileleri ekleyip karıştırın, etlerin bir yüzünün hafif kızarmasına izin verin. Son olarak mantarları ekleyip bir kere karıştırın. Üzerine yaklaşık 1 litre sıcak su ekleyin, tuz ve karabiberini kattıktan sonra suyu fokurdayana kadar önce yüksek ateşte sonra kısık ateşte pişirin. Pişen tencere yemeğinizi servis yapmadan önce en az 10 dakika dinlendirin. Taze kişniş veya dilediğiniz taze baharatla süsleyerek servis yapabilirsiniz.



Dünya mutfağından et sosları

Dünya mutfağının en popüler soslarını Güzel Yaşa okurları için derledik. Siz de bu orijinal sosları evinizde hazırlayarak konuklarınızı şaşırtabilirsiniz.

Leziz bir eti en iyi tamamlayan kararında pişmiş uyumlu garnitürlerdir. Eti ve garnitürleri ise elbette taze hazırlanmış enfes soslar taçlandırır. Dünya mutfağından derlediğimiz bu sosları siz de evinizde hazırlayarak içinizdeki aşçıyı ortaya çıkarabilirsiniz. Unutmayın, tariflerimizde yer alan tüm sosları sonradan kullanmak üzere değil o an tüketmek üzere hazırlamanız gerekiyor. İşte tariflerimiz...

Püf noktası

- Özellikle Hollandez ve Bearnez sos çok kısa sürede bozulacağından servisten hemen önce hazırlanıp tamamı tüketilmelidir.
- Yumurta sarılarını elde ederken içine yumurta akı karıştırmamaya özen gösterin.
- Benmarinin çok sıcak olmamasına dikkat edin.

Sade yağ

Hollandez ve Bearnez sos için "sade yağ" hazırlamamız gerekiyor. Bunun için tereyağını bir tavaya alıp eritin, tortu ve köpüklerini aldıktan sonra süzün. Geriye kalan şeffaf, berrak yağı "sade yağ" olarak adlandırıyoruz.



Hollandez

Malzemeler

- 3 adet yumurta sarısı
- 3 çorba kaşığı tereyağı
- 1,5 yemek kaşığı elma sirkesi ya da limon suyu
- 2 yemek kaşığı soğuk su
- Tuz • Karabiber

Hazırlanışı

Tereyağından sade yağ elde edip kenara alın. Yumurta sarılarını sirke ve soğuk suyla karıştırıp çırpın. Ardından benmari hazırlığına başlayın. Tencerenin içine (kaynar olmayan) sıcak suyu koyduktan sonra üzerine, suya değmeyecek şekilde konumlandırmak üzere cam bir kase hazırlayın ve yumurtalı karışımı bu kaseye alarak çırpmaya devam edin. Birkaç dakika sonra krema kıvamını alacak sosunuzu mutfak tezgahının üzerine alın ve içine sade yağı yavaşça ilave edin. Bu esnada çırpma teli yardımıyla karıştırmaya devam edin. Kıvamını iyice alan sosunuza tuz ve taze çekilmiş karabiber ilave edip servis yapın. Bu sos, bezelye, havuç ve patatesli garnitürle servis edilen ızgara et ile müthiş uyum sergiler.



Bearnez Sos

Malzemeler

- 4 çorba kaşığı tereyağı
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 3 tatlı kaşığı sirke
- 1 adet yumurta sarısı
- Taze tarhun otu
- Taze kekik • Tuz • Karabiber

Hazırlanışı

Tarif edilen şekilde sade yağ elde ettikten sonra kenara alın. Tarhun ve kekiği ince kıyın. Benmari hazırlığına başlayın. Tencerenin içine (kaynar olmayan) sıcak su koyun. Yumurta sarısı ile sirkeyi benmaride kullanabileceğiniz büyüklükte bir cam kase içinde ayrı bir yerde çırpın. Homojen kıvama gelen karışımı benmariye olarak çırpıma devam edin ve kıvam almasını sağlayın. Kasenin çok ısınmamasına dikkat edin. Kıvam alan yumurtalı karışıma sade yağı ilave ederek çırpıma sürdürün. Akışkan bir sos kıvamına geldiğinde tuz, karabiber, tarhun ve kekiği katıp karıştırın. Etlere ve garnitür olarak da kuşkonmaza çok yakışan Bearnez sosunuz servise hazır.



Tartar Sos

Malzemeler

- 1 çorba kaşığı limon
- 5 adet kornişon turşu
- 1 çorba kaşığı kapari
- 1 diş sarımsak
- 100 gr mayonez
- 1 çorba kaşığı süzme yoğurt

Hazırlanışı

Turşuları, kapariyi ve soyulmuş sarımsağı mutfak robotunda ya da elde incecik kıyın. Mayoneze limon ve süzme yoğurdu ekleyip iyice çırpın. Kıydığınız turşu, kapari ve sarımsağı mayonezli karışıma ilave edip iyice karıştırın. Et, deniz mahsulleri ve kızartmalarla beraber afiyetle yiyebilirsiniz.



Rokfor Sos

Malzemeler

- 150 gr rokfor peyniri
- 1 çorba kaşığı krema (İsteğe göre)
- 2 tatlı kaşığı tereyağı

Hazırlanışı

Akışkan Sos: Rokforu nohut boyutunda küçük parçalara ayırın. Tereyağının yarısını tavaya alın, eridiğinde rokforun yarısını ilave edin. Rokfor tamamen eriyene kadar karıştırın. Homojen ve akışkan bir kıvam elde edeceksiniz. Sosunuz bu aşamada hazır. Akışkan sosunuzda rokforun keskin tadını bir nebze yumuşatmak isterseniz karışıma krema ilave edebilirsiniz. İyice karıştırdıktan sonra etler ve garnitür sebzelerle beraber kullanabilirsiniz.

Eriyen Sos: Rokfor sosunu bir de katı olarak hazırlayacağız. Bunun için kalan rokforu iyice ezin. Oda sıcaklığındaki tereyağı ile karıştırın ve homojen bir kıvama getirin. Bir yağlı kağıdın üzerine karışımı uzunlamasına yayın. Kağıt yardımıyla karışıma silindirik şekli verin ve uçlarını bonbon şekeri gibi kıvrarak kapatın. Tereyağını önce buzdolabında 15 dakika bekletin. Ardından 15 dakika buzlukta ya da derin dondurucuda dinlendirin. Kullanacağınız an çıkarıp bir dilim kesin ve sıcak etin üzerine erimeye bırakın. Garnitürle beraber servis yapın.

Kendisi küçük, faydası büyük

Mikro filiz yetiştiriciliği

Çocukken pamukta fasulye yetiştiren nesillerin bugün evde mikro filiz yetiştirmesi şaşırtıcı mı? Üstelik mikro filiz trendi giderek daha fazla insanın ilgisini çekiyor. Sebebi basit: Mikro filizler daha besleyici; yeşillendirilip büyütülen sebze demetlerinden kat kat daha fazla vitamin ve mineral içeriyor.

Giderek popüler hale gelen mikro filizler beslenmede sağlık, lezzet ve doyuruculuk arayışında olanların yeni favorisi. Üstelik giderek yaygınlaşıyor. Her gün daha fazla insan evinde, balkonunda ya da kış bahçesinde mikro ölçekte seralar yaparak ya da bunun için basit mutfak kaplarından yararlanarak deneysel çalışmalar içine giriyor. Kimileri mercimeği filizlendirmek için minik kaselerden yararlanıyor, kimileri kapaklı plastik kutuların içine hazırladığı perlit ve toprak karışımını koyarak yonca filizlendiriyor. Sonuçta

emeklerinin karşılığını yaklaşık iki hafta içinde alarak mini mini sebzecikleri ister salatalarda, ister sandviçlerde keyifle tadıyorlar.

Mikro filiz nedir?

Mikro filiz, sebze ve bakliyat tohumlarının yaklaşık bir parmak uzunluğunda filizlendirilerek yeşertilmesine ve yeşil yapraklı minik sebzecikler elde edilmesine deniyor. Bu şekilde yetiştirilen mikro filizlerin daha fazla uzamasına izin verilmiyor. Yetişen bitkiler, tutamlar halinde bir makas yardımıyla kesilerek

kah salatalara ilave ediliyor, kah tatlıları ya da diğer besinleri süslemeye kullanılıyor. Her hâlükârda çok lezzetli ve besleyici olan mikro filizlerin istenen boyuta ulaşması tohumdan tohuma değişiklik gösterse de ortalama 12 gün sürüyor.

Olgun sebzelerden daha yararlı

Bu filizleri "konsantre sebze" olarak da düşünebiliriz. Mikro filizler, boyut olarak küçük ve olgunlaşmamış olmalarına rağmen aynı tür sebzelerin yetişkinlerine oranla yüzde 20 ila

600 oranında daha fazla besin değerine sahip olabiliyor.

Farklı türde 25 filiz üzerinde yapılan araştırmalar başta C vitamini olmak üzere, E vitamini ve betakaroten maddelerinin mikro filizlerde olgun sebzelerden dört kat daha fazla olduğunu gösteriyor. Sindirim sisteminin dostu olan mikro filizler pişirilme için oldukça hassas, bu nedenle çiğ tüketilmesi daha doğru.

Yeşilliklerin, insan yaşam süresine etki eden telomer uzunluğuna yarar sağladığı biliniyor. Buradan yola çıkarak konsantre sebze olarak kabul ettiğimiz bu yeşilliklerin de telomer uzunluğuna kat kat fazla etki ederek yaşlanmayla, hücre bozulmalarıyla ve kanser gibi sağlık sorunlarıyla mücadele etmemize yardımcı olacağını söyleyebiliriz.

Topraklı mı topraksız mı?

Mikro filiz trendinin şimdiden bazı farklı akımları da ortaya çıktı. Bazı akımlar topraksız bazıları ise topraklı mikro filiz yetiştiriciliğini savunuyor. Her ikisi de mümkün ancak biz bu aşamada mikro filizler ile yeşertilmiş tohum arasındaki farkın altını çizelim: Tohumları yeşertmek için toprağa ihtiyaç yok, başlangıç için sadece tohumları bir kasede biraz nemli

tutarak yeşermeleri sağlanabilir; ancak filizlendirmek için toprak kullanımı daha etkili sonuçlar ortaya koymamıza yardım ediyor. Bitkinin az da olsa gelişerek yeşil yapraklarını filizlendirmesi için toprak ve sudan alacağı besinlere de ihtiyacı olabilir.

Soya, bambu, yonca ve brokoli

Mikro filiz olarak yetiştirilen gıdaların başında soya, bambu, yonca ve brokoli geliyor. Soya ve bambu özellikle yurt dışında çok yaygın. Ülkemizde de marketlerde soya fasulyesi filizlerini konserve ya da taze olarak bulmak mümkün. Evlerde ise daha ziyade yonca ve brokoli yetiştiriliyor. Tabii, mercimekten kuru fasulyeye, barbunyadan



nohuda, buğdaydan bezelyeye dek tohumu, tanesi olan her şey yeşertilebiliyor. Örneğin bezelyenin mikro filizlerinin yetmiş bezelye tanesinden çok daha tatlı, lezzetli ve besleyici olduğu biliniyor. Evinde bezelye tanesinden mikro filizler yetiştirilenlerin yanı sıra ayçiçeği çekirdeği büyütenler de var. Hatta roka, kişniş, karalahana, keten tohumu gibi farklı tatlar deneyenler de hiç de az değil.

Gelecek vadeden sektör

İlk olarak Çin'de ortaya çıkan ve daha sonra tüm Asya'ya yayılan mikro filiz tüketiminin giderek tüm dünyaya uzanması ve evlerde dahi kolayca yetiştirilmesi bu trendin daha popüler hale gelmesine yardım ediyor. Üstelik sadece evlerde amatör yetiştiricilik düzeyinde değil gelecek vadeden bir sektör olarak şimdiden adından söz edilmeye başlandı bile.

Az sayıda firma bugün mikro filiz yetiştirerek başta restoranlar olmak üzere niş marketlere ürün pazarlıyor. Tabii bu aşamada mikro filizlere her pazarda rastlamak pek mümkün değil. Mikro filizleri günlük beslenme rutinine eklemek bir demet semizotu ya da bir demet ıspanak eklemek kadar kolay da değil. Hazırını kolayca bulmak mümkün olmadığından evlerde emek vererek, sevgi göstererek mikro filizler büyütülebilir.

Evde brokoli mikro filizi yetiştiriyoruz

Malzemeler

İki çorba kaşığı brokoli tohumu ● İki avuç temiz toprak ● Bir avuç perlit (incitaşı) ● Geniş, yayvan plastik bir kap ya da saksı Sprey şişesi ● Su

Ortam:

Çimlendirme aşamasında:

Karanlık

Filizlendirme aşamasında:

Aydınlık

Her iki aşamada: Nemli ve ılık (yaklaşık 20 - 24°C)

Yapılışı:

Bir avuç temiz toprağı kabın zeminine yayın. Üzerine perlitlerin yarısını serpiştirin. Bu aşamada sprej şişesine temiz, klorsuz içme suyu koyarak toprağı nemlendirin. Perlit suyu tutarak toprakta sürekli nem kalmasını sağlayacaktır. Kalan toprağın yarısını da üzerine yaydıktan sonra tohumları serpiştirin. Üzerine bir-iki kez spreyle su sıkın. Toprağın kalan diğer yarısını üzerine örtün, kalan perlit de serpiştirdikten sonra tekrar spreyle su sıkıp karanlık ve ılık bir ortamda birkaç gün

çimlendirin. Günde bir-iki defa spreyle su sıkarak nemini korumasını sağlayın. Birkaç gün içinde çimlenen tohumlarınızı filizlendirme aşamasına geçirmek için karanlık ortamdan alarak ışık gören bir alana yerleştirin. Burada güneş ışığından yararlanarak daha iyi beslenen çimlerin bir hafta içinde hızla uzayacak. Toplamda ise yaklaşık 12 gün içinde mikro filizlerinizi hasat edebileceksiniz.

Püf noktası:

● Çimlendirme aşamasını topraksız yapmak için bir gece boyunca nemli bir kapta tohumları ya da taneleri bekletmeniz yeterli. Sonradan çimlerin altına ve üzerine hafifçe toprak serpmeniz gerekir. ● Tohumların ve toprağın sulu değil nemli olmasına dikkat edin. Fazla suda tohumlar, çimler veya filizler çürüyebilir. ● Önemli olan; tohumları çok derine gömmemek ve toprakları, çimlerin yüzeye rahatça çıkabilmesi için sıkıştırılmadan seyrek olarak serpiştirmek.



Diyetisyen Bedriye Ural
Okan Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Fakültesi
Araştırma Görevlisi

DEMİR

*eksikliğini bilinçli
beslenmeyle önleyebiliriz*

Demir eksikliği anemisi nedir ve neden oluşur? Bunu önlemek için nasıl beslenmek ve özellikle hangi gıdaları tüketmek gerekiyor? Okan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Araştırma Görevlisi Diyetisyen Bedriye Güler, demir eksikliğini nedenlerini ve nasıl önlenebileceğini anlattı.

Demir, kırmızı kan hücrelerinde yer alan ve vücutta oksijenin taşınmasında rol oynayan hemoglobinin yapısında bulunan bir elementtir. Demir eksikliği durumunda yeterli kırmızı kan hücresi üretilmediğinden dokulara ve organlara gerekli oksijen gidemez. Bu duruma “demir eksikliği anemisi” adı verilir. Kişilerde yorgunluk, halsizlik, nefes almada güçlük, soluk beniz, kırılğan saç ve tırnaklar gibi belirtiler gösterir.

Demir eksikliği anemisi ülkemizde ve dünyada oldukça sık rastlanan bir anemi türü olarak biliniyor. Dünya Sağlık Örgütü'nün 2011 yılı verilerine göre, gebe olmayan kadınların yüzde 29'u (496 milyon) ve gebe

kadınların yüzde 38'inde (32,4 milyon) anemi bulunuyor. En fazla Güney Asya, Orta ve Batı Afrika'da görülen bu sorun, Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) de gündemine girdi. WHO 2025 yılı “Global Beslenme Hedefleri” kapsamında, doğurganlık çağındaki kadınlarda aneminin yüzde 50 azaltılmasını planlanıyor. Ülkemizde, 2012 yılı TÜİK verilerine göre 15 yaş üstü bireylerde hekim tarafından teşhis ile kadınlarda yüzde 9,5, erkeklerde ise yüzde 1,1 oranında anemi görülüyor.

Neden?

Demir eksikliği anemisi pek çok nedene bağlı olarak görülebiliyor.

Kan kaybı: Kadınlarda âdet dönemlerinde veya doğumda yaşanan aşırı kanamalar, ülser, kolondaki poliplere veya kolon kanserine bağlı kanamalar ve kullanılan bazı ilaçlar nedeniyle yaşanan kan kayıpları demir eksikliğine neden olabilir.

Kötü beslenme: Yeterli ve dengeli beslenme ile vücudumuza ihtiyacı olan demiri alabiliriz. Et, tavuk, balık, yumurta, yeşil

yapraklı sebzeler gibi demir içeriği yüksek besinlerden yoksun beslenmek, demir eksikliğine yol açabilir. Fazla miktarda çay ve kahve tüketilmesi, besinlerin yanlış pişirilmesi de bu konuda önemli bir etken olabilir. Anemi ayrıca, B12 veya folat eksikliğine bağlı olabilir.

Emilim bozukluğu: Demir alımı olmasına rağmen kullanılan bazı ilaçlar veya bağırsak hastalıkları (çölyak, bağırsak iltihabı vb.) sonucu emilimde bozukluklar oluşabilir. Bu durumda besinlerle alınan demir yeterince emilemez ve eksiklik başlar.

Gebelik: Gebelik döneminde fetüse yeterli kan, oksijen ve besin sağlayabilmek için annenin demir ihtiyacı artar. Bu durumda vücuda demir alımı yetersiz olursa annede demir eksikliği anemisi görülebilir.

Et, tavuk, balık tüketimi önemli

Demir eksikliği anemisinden şikayetçiyseniz beslenmemizde demir içeriği yüksek olan et, tavuk, balık, yumurta, kuru baklagiller, koyu yeşil yapraklı sebzeler, kuru meyveler ve sert kabuklu yiyeceklere yer vermemiz gerekir. Özellikle hayvansal kaynaklı besinlerden demir emilimi daha fazladır. C vitamini demirin bağırsaklardan emilimini artırırken aşırı posa içerikli beslenmek ve fazla çay/kahve tüketimi ise demirin emilimini azaltır. Türkiye tahıl ağırlıklı beslenen bir toplumdandır. Ülkemizde yetişkin erkeklerde günde 10 mg, kadınlarda 15-18 mg, gebe kadınlarda ise 27-30 mg demir tüketimi öneriliyor.

Kaynaklar:

- Mayo Clinic Iron deficiency anemia
- National Heart, Lung And Blood Institute, Iron-Deficiency Anemia
- NHS Choices, Iron deficiency anaemia
- WHO, WHA Global Nutrition Targets 2025: Anaemia Policy Brief
- T.C. Gıda, Tarım Ve Hayvancılık Bakanlığı, Ulusal Gıda Kompozisyon Veri Tabanı, Türkömp
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK), Sağlık araştırması 2012.
- Samur G, Vitaminler Mineraller ve Sağlığımız,2008.

Demir emilimini artırmak için öneriler

- Kahvaltınızda yumurtanızın yanına taze sebze veya meyve ekleyin. Domates, salatalık, maydanoz, mandalina, portakal, çilek, kivi iyi birer C vitamini kaynağıdır. Böylelikle yumurtadaki demirden daha fazla faydalanabilirsiniz.
- Öğle veya akşam yemeklerinizde tüketeyeceğiniz et/tavuk/balık/köfte gibi hayvansal kaynakların yanına yoğurt veya ayran yerine yeşil salata ekleyin. Kalsiyumun fazlaca alınması demiri bağlayıp demirin emilimini engelleyebilir.
- Kepekli ürünlerin fazla tüketilmesi ve tahıllarda bulunan fitatlar demirin emilimini azaltabilir. Bunun yerine tam buğdaylı mayalandırılmış ekmekler tercih edin.
- Etleri çok uzun süre pişirmeyin veya kavurmayın.
- Çok koyu ve aşırı miktarda çay/kahve tüketiminden kaçınınız. Mümkünse yemekten birkaç saat sonra tüketin.
- Ara öğünlerde badem, ceviz, kuru kayısı, kuru üzüm, dut gibi demir içeriği yüksek atıştırmalıklar tercih edebilirsiniz.
- Vejetaryenseniz demir içeriği yüksek sebzeleri, kuru baklagilleri, demir ile zenginleştirilmiş kahvaltılık gevrekleri tercih edebilirsiniz.



100 gramında ne kadar demir var?

| | |
|------------------------------|-------------------------|
| Tavuk göğüs: 0,31 mg | Ispanak: 9,71 mg |
| Hindi göğüs: 0,30 mg | Pazı: 3,02 mg |
| Dana pırlola: 1,57 mg | Yeşil mercimek: 7,77 mg |
| Kuzu but: 1,62 mg | Barbunya: 8,32 mg |
| Yumurta: 1,83 mg | Kuru incir: 3,19 mg |
| Bıldırcın yumurtası: 2,97 mg | Kuru erik: 3,01 mg |
| Hamsi: 0,98 mg | Ceviz: 2,34 mg |
| Palamut: 1,00 mg | Yer fıstığı: 2,30 mg |

Sütlü tatlılar

Türk mutfağının klasik lezzetlerinden sütlü tatlıları evde kolayca hazırlamak mümkün. Güzel Yaşa okurları için üç tatlı seçtik: Sütlaç, kazandibi ve tavuk göğsü tariflerini siz de mutlaka deneyin.

Tatlıya kim hayır diyebilir, hele zengin Türk mutfağının birbirinden enfes tatlılarına... Siz de kilo alma endişesiyle tatlıdan uzak duranlardansanız, uzmanların sözlerine kulak

vermenizde fayda var. Beslenme uzmanları hiçbir besinin tek başına kilo aldırmadığını, besinleri hangi sıklıkla, ne şekilde ve ne miktarda tükettiğimizin önemli olduğunu

belirtiyorlar. Öyleyse haydi mutfağa, şerbetli tatlıların yanında daha masum sayılan sütlü tatlı tariflerimizle kendinizi şımartmanın tam zamanı!

Sütlaç

Malzemeler

- 1 litre süt (light süt de kullanabilirsiniz)
- 1 su bardağı pirinç
- 1,5 yemek kaşığı buğday nişastası
- 1 paket vanilya
- 1 tutam tuz
- Tarçın

Yapılışı

- Pirinçleri iyice yıkayın ve haşlamak için üzerini geçecek kadar su ve bir tutam tuz koyarak kaynamaya bırakın. Pirinçler iyice şişip, pişene kadar kaynatın.
- 1 litre sütün içinden bir çay bardağı kadar sütü ayırarak, nişasta ile vanilyayı içine ilave edin ve eriyene kadar karıştırın.
- Pirinçler yumuşayınca aynı tencereye süt ve şekeri ilave ederek, orta ateşte karıştırarak pişirin. Bu arada nişastalı vanilyalı karışımı da ayrı bir kasede koyulaşana kadar pişirin.
- Koyulaşan karışımı kaynayan pirincin içerisine yavaşça karıştırın. Bu şekilde beş dakika daha pişirerek ateşten alın.
- Sütlacı kaselere alıp tarçın ekleyerek servis yapın.





Kazandibi

Malzemeler

- 6 su bardağı süt
- 3 yemek kaşığı pirinç unu
- 3 yemek kaşığı mısır nişastası
- 1 su bardağı toz şeker
- 1 yemek kaşığı tereyağı
- 2 tatlı kaşığı pudra şekeri
- Tarçın

Yapılışı

- Süt, pirinç unu, mısır nişastası ve toz şeker önce bir kasede pütür kalmayacak şekilde karıştırın. Ardından tencereye alıp ocağa koyun, kısık ateşte karıştırmaya devam ederek koyulaşana kadar pişirin.
- Karışım kıvam alınca tereyağını ilave edin, yağ sıcak tatlının içinde eriyince

ateşten alın. Tatlıyı pürüzsüz bir kıvama ulaşması için blender'dan geçirin.

- Bir tepsiyi ocağa koyun. Bir kepçe muhallebi, pudra şekeri ve tarçını tepside karıştırdıktan sonra her tarafına eşit miktarda yayın. Tepsiyi çevirerek muhallebinin dibinin tutmasını sağlayın. Dibi tutunca kalan muhallebiyi de tepsiye dökün. Üzerini bir spatula yardımıyla düzeltin.

- Tatlıyı buzdolabına alın ve soğuduktan sonra ince uzun dilimlere ayırın. Islattığınız spatula yardımıyla kıvırarak rulo şeklinde sarın. Tarçın ilavesiyle servis edebilirsiniz.



Tavak göğsü

Malzemeler

- 200 gr tavuk göğüs eti
- 1 litre süt
- 1 kahve fincanı buğday nişastası
- 1 kahve fincanı pirinç unu
- Yarım kahve fincanı un
- 1 su bardağı toz şeker
- 1 paket vanilya
- 1 yemek kaşığı tereyağı
- Tarçın

Yapılışı

- Tavuk etini haşlayıp, etlerini lif lif ayırın.
- Tatlının muhallebisini yapmak için vanilya ve tereyağı dışında bütün malzemeleri tencereye alın, ateşe koymadan önce çırpma teliyle pürüzsüz olana kadar iyice karıştırın.
- Tencereyi ateşe alıp sürekli karıştırarak kıvam alıncaya kadar pişirin, koyulaşınca ateşten alın. Tencereye vanilya ve tereyağı ilave edip karıştırın.
- Bu karışıma liflerine ayrılmış tavuk etlerini ilave edin ve yaklaşık 5 dakika mikser yardımıyla çırpın.
- Tatlıyı cam bir kaseye alın buzdolabında 2-3 saat dinlendirin. Dilimlere kesip tarçın ilavesiyle servis edin.

Besin değeri yüksek,
sağlıklı, lezzetli

Ağziniza layık hindi...

Hindi eti, beslenme kültürümüzde giderek daha fazla yer tutmaya başladı. Sağlıklı ve dengeli beslenmenin vazgeçilmez lezzeti, tüm oğnlerde tketebileceğimiz seçenekleriyle sofralarımızı süslüyor. Üstelik parça halinde satılan hindi eti farklı kolaylıklar sunuyor.

Bir porsiyon hindi etinin besin değerleri

| | 100 gr hindi göğüs | 100 gr hindi but |
|-----------------|--------------------|------------------|
| Kalori | 140 | 162 |
| Protein | 30,2 gr | 28,8 gr |
| Karbonhidrat | 0 gr | 0 gr |
| Yağ | 1,2 gr | 4,3 gr |
| -Doymuş | 0,4 gr | 1,5 gr |
| -Tekli doymamış | 0,2 gr | 1,0 gr |
| -çoklu doymamış | 0,3 gr | 1,3 gr |
| Kolesterol | 86 mg | 112 mg |
| Diyet lifi | 0 gr | 0 gr |

KAYNAKLAR:
<http://www.marieclaire.fr>
<https://www.passeportsante.net/fr/>

Hindi, hem değerli bir protein kaynağı hem de oldukça hafif ve lezzetli bir et türü. Bununla beraber, az yağ içerdiği için kalp-damar sağlığını ve kilo kontrolünü de destekliyor. Yılbaşı davetlerinin geleneksel lezzeti artık dört mevsim sofralarımızı süslüyor. Bunu da sağlıklı bir lezzet olmasına boruluyuz. Üstelik hindi etini bütün olarak tüketmek zorunda değiliz. But, göğüs fileto veya farklı formlarda parça halde satın alabileceğimiz hindi eti, mutfakta kolaylık ve lezzeti bir arada arayanların tercihi.

Tavuktan daha az kalorili

Kanatlı ailesinden olduğu için genellikle



tavuk etiyle kıyaslanan hindi eti daha az kalorili. Protein ağırlıklı beslenen ya da benzer diyetler uygulayanlar için vazgeçilmez bir besin kaynağı. Ayrıcalıklı bir lezzet sunmanın yanı sıra hindi, selenyum, fosfor, demir, çinko ve B3, B5, B6 vitaminleri ile besin öğeleri açısından müthiş bir zenginliğe sahip.

Karaciğer dostu

Kan basıncının düşürülmesine yardımcı olan hindi eti kandaki yağ değerlerinin düzenlenmesine de destek oluyor. Tam bir karaciğer dostu olan hindi, iyi kolesterol olarak bilinen HDL'yi

yükseltip kötü kolesterol olan LDL'yi düşürüyor. Böylece sağlıklı bir diyetin olumlu sonuçları kan değerlerimize de yansıyor.

Hindinin zenginlikleri

Fosfor: Kalsiyumdan organizmamızın en değerli minerali fosfor. Hindi, mükemmel bir fosfor kaynağı. Bu mineral kemik ve diş sağlığının şekillenmesinde önemli rol oynuyor. Kanın pH değerini dengede tutmaya yardımcı olan bu mineral hücrelerin yenilenmesinde de aktif görev alıyor.

Demir: Hindi eti, insan bedeninin ihtiyacı olan demir açısından da iyi bir kaynak. Etin her bir hücresi demir içeriyor. Demir ise kandaki alyuvarlara oksijen taşıdığı için hücreler açısından çok değerli.

Çinko: Bağışıklık sistemi için çinko çok değerli. Genetik materyallerin oluşturulmasında rol oynuyor. Yaraların iyileşmesinde, tat alma duygusunun güçlenmesinde ve fetusun gelişmesinde çok önemli. Hindi eti çinko açısından çok zengin.

Selenyum: Bu mineral vücudumuzdaki antioksidan enzimlerin başında geliyor. Serbest radikallerin ortaya çıkmasını engelleyen selenyum hinde bolca bulunuyor. Tiroit hormonlarının düzgün çalışmasında da bu mineral görev yapıyor.

Pantotenik asit: Bilinen diğer adı B5 vitamini. Enerjimizi kullanmamızı sağlayan bir anahtar olduğunu düşünebiliriz. Bir koenzim olan B5 vitamini steroid hormonlarının, hemoglobinlerin ve nörotransmitörlerin üretilmesine destek oluyor.

B12: Hatır sayılır düzeyde B12 kaynağı olan hindi eti, özellikle gebelik planlayan kadınlar için çok değerli bir besin. Çünkü B12 vitamini, folik asit olarak da bilinen B9 ile beraber çalışıyor. Kanda alyuvarların oluşturulmasına destek olan bu vitamin sinir ve kemik hücrelerinin oluşumuna yardım ediyor.



Fırında hindi budu en iyi nasıl pişirilir?

- Harika bir hindi budu yapmak istiyorsanız öncelikle hindiyi tuzlu suda 1-2 saat dinlendirebilirsiniz.
- Bu işlemden sonra hindiyi bir marinada yatırabilir ya da doğrudan pişirebilirsiniz.
- Hindiyi önceden 165 °C'de ısıtılmış fırına koyun. Fırının alt kısmına ise içi suyla dolu, yüksek ısıya dayanıklı bir kase yerleştirin. Bu işlem hindinin kurumasını engelleyecektir.

- Kilosuna bağlı olarak pişirme süresi değişebilir. Örneğin iri bir hindi budu yaklaşık olarak 1 saate pişer. Daha küçük butların pişmesi ise 50 dakika sürebilir. Fırın torbası kullanırsanız pişirme süresi kısalmayabilir.

- Ayrıca fırınınızın özellikleri ve kapağının ne kadar sıklıkla açıldığı da pişirme süresini etkiler. Bu nedenle kapağı açmadan kontrol etmeniz yarar var.

- Batırılmalı gıda termometresi edinmeniz daha lezzetli ve tam kıvamında hindi eti pişirmenize yardımcı olabilir.

Sadece 30 dakikada nefis atıştırmalık

Bal-hardal, sarımsak-limon, portakal suyu-akçaağaç şurubu ya da portakal marmeladı-şeftali suyu gibi karışımlardan damak zevkinize uygun olanı seçin. İri jülyen doğrayacağınız hindi göğsünü önce biraz zeytinyağına sonra da bu soslardan birine bulayarak fırın ızgarasına dizin. Önceden 200°C'de ısıtılmış fırında 30 dakika pişirin. Kıtır ve lezzetli atıştırmalığınız hazır...

Protein deposu *etin besin değerleri*

Fayda

%5 yağlı
100 gr.
kırmızı et

Protein ve mineraller açısından zengin bir gıda olan etin besin değerlerini araştırdık. Hangi vitamin, mineral, besin öğesi hangi göreve sahip? Bu besin öğeleri 100 gram ette ne oranda bulunuyor?

Zengin bir protein kaynağı olan et, yüksek kalitede esansiyel amino asit, demir ve çinko içeriyor. Yumurta, süt, balık ve peynir gibi gıdalarla beraber et insan beslenmesinde, gelişiminde ve hücrelerin onarımında önemli rol oynuyor.

Protein kalitesini değerlendirmede Net Protein Kullanım (NPU) ve Biyolojik değer (BV) hesapları kullanılabilir. NPU, ince bağırsak hücreleri tarafından emilimi gerçekleşen, BV ise ince bağırsakta emilimin sonrası doku ve kas oluşumunda kullanılan protein değerlerini ifade ediyor.

Hayvansal gıdaların besin değerlerini incelemeye tablodaki Self NutritionData'ya ait veriler yüzde 5 oranında yağlı, 100 gr kırmızı etin besin değerlerini ortaya koyuyor.

| | Fayda | %5 yağlı 100 gr. kırmızı et |
|------------------------------|--|-----------------------------------|
| Vitamin E (Alpha Tocopherol) | Hücre zarını koruyan bir antioksidandır, damar tıkanıklığını önler (ateroskleroz), erken doğan anemisini engeller, bağışıklığı güçlendirir. | 0,4 mg |
| Vitamin K | Kan pıhtılaşmasında görev alır, kemik gelişiminde önemli rol oynar. | 1,3 mcg |
| Tiamin (Vitamin B1) | Enerji metabolizması, sinir ve iştah fonksiyonlarında etkilidir. | 0,1 mg |
| Riboflavin (Vitamin B2) | Enerji metabolizması, normal görme ve sağlıklı ciltte etkilidir. | 0,2 mg |
| Niacin (Vitamin B3) | Protein, karbonhidrat ve yağ metabolizmasında görev alır. Enerji metabolizması, sinir, sindirim fonksiyonları ve cilt sağlığında etkilidir. | 4,9 mg |
| Vitamin B6 | Protein, karbonhidrat ve yağ metabolizmasında görev alır, bağışıklık sisteminde etkilidir. | 0,4 mg |
| Folat | Doğum kusurların önlenmesinde, kırmızı kan hücresi oluşumunda, büyüme ve hücre bölünmesinde ve nükleoprotein sentezinde rol oynar. | 9,0 mcg |
| Vitamin B12 | Bağışıklık sisteminde, protein metabolizmasında, sinir sisteminde ve kemik iliğinde kan hücrelerinin yapımında görevlidir. | 1,5 mcg |
| Pantotenik Asit | Pantotenik asitin diğer adı B5 vitamindir. Bu vitamin hücrelerde koenzim A olarak görev yapar. Kortizol salgılanmasında, kolesterolün oluşmasında, asetil kolin, D vitamini ve kırmızı kan hücresi yapımında rol oynar. | 0,6 mg |
| Kolin | Karaciğer yağlanması engeller. Hücre ve dokuların yapısını oluşturan lesitin ve sfingomyelin gibi fosfolipitlerin sentezi, yağ metabolizmasında görevlidir. Asetil kolin yapısında yer alır, hücre yapımı ve korunmasını sağlar. | 108 mg |
| Betain | Hücre yapısının korunması, kardiyovasküler sistemin korunması, sinir sistemi, görme problem risklerinin azaltılmasını sağlar. | 14,2 mg |
| Magnezyum | Magnezyum, kemiklerin, hücre membranlarının ve kromozomların yapısında önemli bir rol oynar. Kas ve sinir fonksiyonlarına, enerji metabolizmasına ve protein sentezine yardımcı olur. | 19,0 mg |
| Fosfor | Kemik ve dişlerin temel yapı bileşenidir. | 183 mg |
| Potasyum | Membran bakımı yapar, enzimler için kofaktördür. Kandaki tampon sistemi ve kas kasılmı ile ilgilidir. | 238 mg |
| Sodyum | Zar potansiyelinin sağlanması, besleyici öğelerin emilimi ve taşınması, kan hacmi ve kan basıncının sağlanması rol oynar. Renin angiotensin-aldosteron sistemi ve Anti-diüretik hormon (ADH) sisteminde etkilidir. | 38,0 mg |
| Çinko | Birçok enzimin bileşeni enzim aktivasyonunda artış ya da azalmaya neden olabilir. | 4,9 mg |
| Bakır | Enerji üretimi, bağ doku oluşumu, demir metabolizması, merkezi sinir sistemi, sinirlerin iletimi, sinirlerin iletiminin metabolizması, miyelin oluşumu ve bakımı ile genlerin düzenlenmesinde rol oynar. | 0,1 mg |
| Selenyum | Önemli antioksidan selenoprotein, tiroid fonksiyonlarının düzenlenmesi, bağışıklık sistemi, kanser ve kalp rahatsızlıklarının önlenmesinde etkilidir. | 35,7 mcg |

Alternatif proteinler

Dünya nüfusu artıyor, yeryüzü kaynakları ise sınırlı. Gelecekte insan nesli nasıl beslenecek? Sürdürülebilir proteinler gıda stratejisi geliştiren kuruluşların ve yeme-içme profesyonellerinin merceği altında. Gelecekte böcek, yosun, su bitkileri yeni protein kaynaklarımız arasına girecek mi?

2050 yılında dünya nüfusunun yaklaşık yüzde 34 oranında artarak 9,1 milyara yaklaşacağı tahmin ediliyor. Bu bilgi aynı zamanda gıdaya olan ihtiyacın hangi boyutlara ulaşacağına ve üretimin de buna oranla ne kadar artması gerektiğine dair ipuçları veriyor. Yeryüzündeki kaynaklar ve gıda üretimi bugün bile dünya nüfusunun tamamını doyurmakta yetersiz kalabiliyorken gelecekte insanlığı neler bekliyor?

Sürdürülebilir gıda anlayışının doğmasına neden olan bu kaygılar içinde proteinlerin sürdürülebilirliği ayrı bir yer tutuyor. Et, balık, süt ve yumurta insan beslenmesinde önemli protein kaynaklarından. Hücrenin yapı taşlarını oluşturan proteinlerin gelecekteki alternatifleri neler olabilir? Su yosunları, algler, bazı böcek türleri şimdiden bazı ülkelerde satışa sunuldu. Hayvancılığın yetersiz kaldığı durumlarda su bitkileri mi devreye girecek? Her ne kadar ilk etapta çok iştah açıcı

gelirse de böcekler, yosunlar ve benzerleri zengin birer protein kaynağı olarak "ötekiler" grubunda yer almaya başladı. Gıda üreticileri ve gıda politika yapımcıları ise konuyu elbette çoktan mercek altına aldı. Bakalım gelecekte bizleri neler bekliyor?

Alternatif çözümler

Gıda ve beslenme literatüründe ilginç bir tartışma yoğunlukla devam ediyor. Gelecekte besinlerimizin arasında fiziki ve psikolojik olarak alışık olmadığımız böcekler büyük yer tutuyor. Besin değeri olduğu ifade edilen böceklerle ilgili ilginç veriler ve saptamalar bulunuyor.

Böceklerin sera gazı üretimi oldukça sınırlı. Bu nedenle sürdürülebilir "öteki" protein kaynağı olarak akla ilk gelen seçenek oluyor. Üstelik birçok hayvanda olduğu gibi böcekler de protein bakımından çok zengin ve temel aminoasitleri de içeriyor. Bitkisel

proteinlerden daha kolay sindirilebilen böceklerin protein oranı yumurta ve siğir etinden daha düşük.

Böceklerin boyutları ve yaşları besin değerlerinde önemli bir belirleyici. Örneğin yetişkin bir elma kurdu, demir, iyot, magnezyum ve çinko kaynağı olabilir. Bu kurdun larvası ise yalnızca B vitamininden yana zengindir. Birçok böcek türü zararsız olarak dünyaya gelir. Bu nedenle onları yememek için zararlı oldukları ya da zehirleyeceklerine dair inanışları bilim dışı kabul edebiliriz. Fakat lezzet konusu elbette tartışmaya açık.

Algler ve su bitkileri

Her ne kadar denizler hızla kirlense de denizden elde edilerek alternatif mekanlarda, havuzlarda ya da üretim çiftliklerinde geliştirilecek "yeni" deniz ürünleri, "öteki" protein kaynakları arasında şimdiden yerini



İyi uygulamalar

Kinoa, chia tohumu, amarant gibi tohum gıdalar dünyada giderek daha popüler hale gelmeye başladı. Bitkisel protein olarak çok güçlü besin değerine sahip bu gıdalar haliyle Avrupa'nın da hedefine girdi. Protein2Food projesi de amarant, kinoa gibi tohumların, yeşil mercimek, nohut gibi baklagillerin protein kalitesini ve miktarını artırmak için AB tarafından finanse ediliyor. Avrupa'da yetiştirilen türlerin çoğaltılmasını hedefine alan bu proje ürün yönetimi, teknolojik yenilikçilik, alternatif protein üretimi gibi alanların gelişimini destekliyor.

aldı bile. Bu kaynaklar arasında algler ve su bitkileri yer alıyor.

Mikroalgler ve makroalgler (yosunlar) olmak üzere ikiye ayrılan algler hızlı şekilde çoğalabilme yeteneğine sahip. Bu da onların avantajlarından biri. Konvansiyonel tarım bitkilerinden daha fazla üretken oldukları da söylenebilir.

Algler, karada yetişen gıdalardan çok daha yüksek seviyede kalsiyum, demir ve bakır gibi mineralleri barındıracak potansiyele sahip. Yosunların bazı türlerinin ise protein miktarı oldukça yüksek, yağ oranı da gayet düşük. Bu yosunlar vitamin ve mineral bakımından da zengin.

Japonya'da ve Kore'de tüketilen alglerin spirulina ve klorella gibi türleri, gıda takviyelerinde kullanılıyor. Makarnalardan suşiye dek birçok yemekte bu algler yer

Sürdürülebilir bir yaşam için...

- Doğal kaynakları verimli şekilde kullanalım.
- Fosil yakıtların kullanımını azaltalım ve üretimde su kullanımını optimize edelim.
- Tarım arazilerini farklı amaçlar için dönüştürmeyelim.
- Enerji ve su tasarruflu gıda üretim alanları tasarlayalım.
- Mevcut kaynaklarımızı koruyalım.
- Toprak kaybını tersine çevirelim.
- Denizlerde ve karada. biyoçeşitliliği artıralım.
- Denizleri kirletmeyelim.
- Çevre dostu gıda ambalajı kullanalım.
- Ambalaj kullanımını optimize edelim.
- Çevresel etkileri hem tüketimde hem de üretimde göz ardı etmeyelim.

buluyor. Bazı Asya ülkelerinde evcil hayvan yemi olarak da kullanılan algler, çorbalara ve salatalara da katılıyor. Kurutulmuş ördek otu gibi türleri ise yüzde 40 proteinden oluştuğu için sürdürülebilir protein kaynakları arasında ön sıralarda yer alıyor.

Kaynak: www.eufic.org



Toprağın
derinliklerinden
mutfaklara

KÖK SEBZELER

Kışın kendine has güzellikleri vardır; kök sebzeler de bunlardan... Toprağın altından mutfaklara, doğa ananın mucizelerini taşır. Folat, C vitamini, demir, magnezyum, potasyum ve pek çok vitamin ile minerali sofralarımıza getiren kök sebzeleri yakından tanımaya ne dersiniz?

Kış çorbası

Birer adet soğan, havuç, tatlı patates, sarı patates, bir sap kereviz ve üç diş sarımsak ile nefis bir çorba hazırlayabilirsiniz. Soğanları iri küp doğrayıp bir tatlı kaşığı domates salçasıyla kavurun. Üzerine sarımsakları atın. İri küp doğradığınız diğer sebzeleri ve ince doğradığınız kereviz sapını da ekleyip karıştırın. Tuz ve karabiber ilave ederek üzerini geçecek kadar suyla doldurun. Önce orta ateşte sonra kısık ateşte pişirin. Ardından blender'dan geçirin. 200 ml krema ilave edip karıştırın. Kruton ekmeği, susam, karabiber, nane, kabak çekirdeği veya dilediğiniz baharatla beraber servis yapın.



Kemiklere ve sinirlere iyi: Kereviz

B6, C ve K vitaminlerinden yana zengin olan kereviz; özellikle etli haşlama yemeklerinin baştacı. Lif, folat, fosfor, magnezyum, potasyum ve manganez gibi mineralleri bolca barındıran bu aromatik sebze sindirime, kemiklere ve sinirlere iyi geliyor.

Amerika'da yapılan araştırmalara göre, kerevizde bulunan maddeler bağırsıklık sistemini güçlendiriyor ve tümör oluşum riskini % 38-50 oranında azaltıyor.

Antioksidan soğan

Soğan, Biotin, C, B6, B1 vitaminlerinin yanı sıra folat, potasyum, bakır ve kalsiyumdan yana zengindir. Antibakteriyel ve antioksidan olduğu bilinen soğan; kalp ve damarların yanı sıra kemikleri de güçlendiriyor. Her yemeğe lezzet katan bu nefis kök sebze özellikle kış aylarında tüketildiğinde soğuk algınlığı ve griple mücadelede etkili olabiliyor.

Yapılan araştırmalar, kırmızı soğanın içeriğindeki antosiyanin maddesinin nöral ve yaşa bağlı zihinsel sorunları azaltarak bilişsel

performansı geliştirmeye katkı sağladığını belirtiyor. Soğan suyunda bulunan kükürtlü bileşenlerin bronşial astım krizlerinde olumlu etkiler gösterdiği biliniyor.

Sağlık için oldukça yararlı olan soğanı tüketirken dikkat edilmesi gerekenler de var elbette. Doğrandıktan 30 dakika sonra, soğan içerisinde bazı ayrışmalar meydana geliyor ve bu ayrışma maddeleri hassas bağırsak ve midelerde gaz toplanmasına, mide ekşimesine ve karın ağrısına neden olabiliyor.

Kompleks karbonhidrat deposu olan kök sebzelere beslenme programımızda yer vererek kış aylarında sağlığımızı koruyabiliriz. Üstelik bu sayede hücre sel bozulma ve bağışıklık sistemiyle ilgili hastalıkların oluşumunu da engelleyebiliriz.

Ayrıca uzmanlar soğan ve sarımsağın birlikte yenmemesini öneriyor, çünkü iki besin aynı anda yenildiğinde bağırsaklarda mayalanma sonucunda ağrıya neden olabiliyor.

Virüslerin düşmanı sarımsak

Antibiyotik etkiye sahip sarımsak mantarlarla, iltihapla ve grip gibi virüs kaynaklı hastalıklarla mücadelede etkin rol oynayabilir. Bakır, selenyum, manganez, kalsiyum, B6 vitamini ve fosfor içeriği ile hem iyi bir antibiyotik hem de iyi bir antibakteriyel olan sarımsak kan şekerini ve kolesterolü düşürmeye de yardımcı oluyor.

Bağışıklık sistemini güçlendirmesi sarımsağın en çok bilinen faydalarından biri. Sarımsak beyaz kan hücrelerinin sayısını artırarak bunu başarıyor.

Dünya Kanseri Araştırma Merkezi tarafından yapılan araştırmaya göre sarımsak ve soğan bağırsak kanseri olasılığını azaltıyor. Merkez, göre bu iki besinin kanser yapıcı maddeleri etkisizleştirerek tümör oluşumunu başlangıç evresinde engellediğini belirtiyor.

Havaçlı kereviz salatası

Bir adet havucu, soğanı ve yeşil elmayı soyup ince rendeleyin. Son aşamada kerevizi soyup yıkayın ve ince rendeleyin. Kerevizi limonlu suyla ovalayın. Ayrı bir yerde birer çorba kaşığı süt, mayonez, elma sirkesi, limon, tuz, karabiber ve bir tatlı kaşığı balı iyice çırpılarak karıştırın. Hazırladığınız sosu rendelenmiş meyve ve sebzelerle karıştırıp servis yapabilirsiniz. Sebzelerin hızla karamaması için bu tarifteki tüm rendeleme işlemlerini mutfak robotunda yapmanız tavsiye edilir.





bakır ve pantotenik asit içeren patates lifli bir sebzedir.

Hangi havuç favoriniz?

Yaygın olarak turuncu renklisini kullansak da kırmızısı, beyazı hatta sarısı ve moru da olmak üzere farklı türleri bulunuyor. Havuç, gözler için son derece önemli, A vitamini ve betakaroten bakımından zengin. Kansere karşı koruyucu etkisi olduğunu bilinen havuç kemikler ve dişler için de yararlı. Orta büyüklükteki bir havuç (60 gr) 25 kalordur. Bir havuç günlük lif ihtiyacının %7'sini günlük A vitamini ihtiyacının %204'ünü giderir. Ayrıca orta büyüklükte bir havuç yiyerek K vitamini ihtiyacının %10'unu, C vitamini ihtiyacının %6'sını, B6 vitamini ihtiyacının %4'ünü, potasyum ihtiyacının %6'sını karşılamak mümkün. Günlük folik asit, niasin ve tiamin ihtiyacının da yüzde 3'lük bir kısmı bir adet havuç sayesinde karşılanabilir.

Renk ve lezzet ustası pancar

İster turşusunu kurun, ister haşlayıp salatalarınızı süsleyin isterseniz çorbasını yapın ya da sebze smoothie'lerde kullanın. Bu sebze hem çok lezzetli hem de çok güzel bir rengi var. Kan basıncısını düzenlemeye yardımcı olan pancar aynı zamanda kalp krizi riskini en aza indiriyor. Vücuda adeta detoks yaptıran pancar, beyin fonksiyonları için de bire bir. Betain adlı amino asit, C vitamini, fosfat, potasyum ve folat içeren pancar kilo kontrolüne ve diyabet tedavisine destek oluyor. Demir eksikliği olanların pancar suyu içmesi tavsiye ediliyor.

Kırmızı pancarda yüksek oranda bulunan nitrat tansiyonun düşürülmesinde etkili oluyor. İngiltere'de yapılan araştırmalara göre nitrat vücuda alındığında nitrik aside dönüşüyor. Nitrik asit de kan basıncını düşük seviyede tutmayı sağlıyor.

Şifa kaynağı turp

"Turp gibi olmak" sözü genellikle turpun sert ve diri yapısıyla ilişkilendirilir. Oysa turp özellikle kış aylarında sağlıklı kalabilmek için mutlaka tüketilmesi gereken bir sebze. Adeta şifa kaynağı olduğu için de sağlıklı

ilişkilendiriliyor. Pembesi, beyazı, sarısı, siyahı olmak üzere farklı renkleri bulunan Avrupa kökenli turp, lif yönünden oldukça zengin.

Kırmızı kan hücrelerinin gelişmesini sağlayan turp kalbi koruyor, kan basıncını düşürüyor. E, A, C, B6 vitaminleri, potasyum, magnezyum, demir ve kalsiyumu bol miktarda barındırıyor. Uzmanlar kara turpun safra yollarının düzenli çalışmasına bağlı hazımsızlık şikayetlerinde ve üst solunum yolları enfeksiyonlarında kullanılmasını öneriyor. Dikkatli tüketmesi gereken grup ise safra kesesinde taş olanlar.

Kaynaklar:

Beslenmedestegi.com - selection.readersdigest.ca health.com - food.ndtv.com

Orta Amerika'dan dünyaya

Anavatani Orta Amerika olan tatlı patates harika bir garnitür seçeneği. Ülkemizde giderek daha fazla kullanılan tatlı patates yemeklere hem lezzet hem de renk katıyor. Özellikle bebek ve çocuk beslenmesinde tavsiye edilen bu gıda, yüksek besin değerleri sayesinde kış aylarının favorilerinden. Sarı ya da beyaz patates kadar yaygın olmasa da ülkemize yurt dışından gelen tatlı patates, kolayca pişmesi sayesinde çorbalara ve pürelere lezzet katıyor.

En çok tüketilen: Patates

İnsan neslinin en çok tükettiği kök sebze patates... Kızarmış, közlenmiş, haşlanmış ya da fırınlanmış olarak tüketilebilen bir patatesten daha lezzetlisi üzerine biraz peynir serpiştirilerek pişirilmiş patatestir.

Fast-food dünyasından ev mutfaklarına, restoranlardan sokak lezzetlerine kadar her yerde karşımıza çıkan patates muzdan, brokoliden ve hatta ıspanaktan bile daha fazla potasyum içeriyor. B6 ve C vitaminlerinin yanı sıra manganez, fosfor,



Rumeli yadigarı "Tekirdağ Köftesi"

Tekirdağ'dan öğle ya da akşam saatlerinde geçiyorsanız odun ateşinde pişirilen leziz köftelerin kokusunu duymamanız mümkün değil. Tekirdağ'ın içinden geçmeye karar verdiyseniz, tarihi köftecilere uğramadan seyahatinizi tamamlamayın. Tekirdağ köftesini yerinde yememek olmaz.



*Enerji ve Besin Öğeleri
(100 g için)*

| | |
|------------------|----------|
| Enerji(kcal/kj) | 1120/270 |
| Yağ (gr) | 22 |
| Karbohidrat (gr) | 6 |
| Protein (gr) | 12 |

Her biri farkı bir lezzet
hikayesi barındıran
geleneksel
köftelerimiz hem
mutfak kültürümüzde
hem damaklarımızda
ayrı tatlar bırakıyor.

Tekirdağ, Namık Kemal gibi ünlü bir yazar, şair ve vatanpervere yurt olmuş, doğal güzellikleri, denizi, plajları, üzümü, kirazi ve konuksever halkıyla ün yapmış, günlük ortalama 5 ton köftenin tüketildiğinin söylendiği eşsiz bir Trakya kenti. Köftesinin neden meşhur olduğunu söylemeye gerek dahi yok. Trakya'nın benzersiz ovalarında beslenen büyük ve küçükbaş hayvanlar, bölgenin florası, havası ve suyu ile buluşunca bu köftayı eşsiz ve leziz kıyor.

Tekirdağ köftesinin kökleri Rumeli'ne uzanıyor. 20. yüzyılın başında mübadele ile buraya yerleşen Balkan göçmenleri, ağırlıklı olarak Selanikliler, evlerini barklarını eski Osmanlı topraklarında bırakıp gelseler de kollarına altın bilezik olarak taktıkları mesleklerini beraberlerinde getirmeyi başardılar.

Muhacir köfte ustaları birer birer Tekirdağ'ın kasaba ve köyelerine yerleştiler. "Kebabçı Hüseyin Ağa" da onlardan biriydi. O dönemde Hayrabolu'ya bugün ise Lüleburgaz'a bağlı olan Alacaoğlu köyüne yerleşerek köfteci dükkanını açtı. Hayrabolulu Kebabçı Hüseyin Ağa'nın formülüyle hazırlanan köfte, gel zaman git zaman ünlü Tekirdağ köftesine dönüştü. Bugün ise yaklaşık 500 köfteci, dükkanında temel olarak aynı formülü uygulayarak köfte pişiriyor.

Köftenin lezzet sırları

Tekirdağ ismiyle özdeşleşip markalaşan bu köftenin en önemli özelliği kullanılan malzemelerin Trakya'da üretilmiş olması. Örneğin kullanılacak etlerin tamamı Trakya'da yetiştirilmiş olmalı. Ne çok sert ne çok yumuşak, kararında olması gereken dana eti, en fazla 1,5 yaşında ve 250 kg'a ulaşmış hayvanlardan temin ediliyor. Etin ince bir kasaplık maharetiyle elden geçirilmesi ise bu köftenin lezzetinin sırlarından bir diğeri. Dananın döş bölgesinden alınan az yağlı kıyma, en ufak bir sinir dahi kalmayacak şekilde iyice temizleniyor ve kuşbaşı doğranıyor. Ardından köfte harcına katılacak soğan, maydanoz, tuz, baharat gibi malzemelerle beraber birkaç kez kıyma makinesinde çekiliyor.

Nasıl pişirmeli?

Tekirdağlı köfte ustalarının hepsinin sırrı elbette farklıdır ancak hepsinin hemfikir olduğu bir husus köftenin pişirme tekniği. Oluklu ızgaralar üzerinde odun ateşinde yüksek ısıda pişen köftenin lezzetine doyum olmuyor. Izgaraların altında yağların biriktiği ayrı bir hazne bulunuyor. Oluklara öncelikle yağ sürülüyor ve üzerine köfteler atılıyor. Yüksek ateş köftelerin dış yüzeyinin hızla pişmesine ve sertleşmesine neden olurken köftenin içi yumuşacık kalıyor.

Elbette evlerde odun fırınında köfte pişirmek pek mümkün değil. Bunun yerine barbeküde odun ya da kömür ateşinde, fırında ya da iyi bir tavada pişirmek, köftenin lezzetinden kaybettirmiyor.

Yanında ne gider?

İçecek: Ayran ya da şıra

Sos: Ekşili acı kırmızı biber sosu

Salata: Piyaz

Garnitür: Kızarmış patates, soğan, maydanoz, yeşillik, közlenmiş domates ve biber

Kaynaklar:

www.trakyaagezi.com/tekirdag-koftesi/

www.bik.gov.tr/tekirdag-koftesinin-sirri-etinde-sakli/



Neden Pınar İllaki Tekirdağ Köfte?

Yolu Tekirdağ'a düşen herkesin severek tükettiği bu lezzet Pınar ile sofralara ulaşıyor. Pınar İllaki Tekirdağ Köfte, bu şehre özgü nefis lezzetin orijinaline sadık kalınarak üretiliyor. Tekirdağ'ın meralarında, sağlıklı ve doğal şekilde beslenen danalardan elde edilen kaburga ve antrikot, kuzu etiyle buluşuyor. Bu eşsiz lezzetin formülündeki etlere soğan, sarımsak, maydanoz ve baharatlar eşlik ediyor.

İki kez çekilen tüm malzeme iyice harmanlanıyor, tatlar birbirine geçiyor, homojen bir kıvam elde ediliyor. Bu nefis köfte karışımı bir tam gün dinlendiriliyor. El değmeden, hijyenik koşullarda paketlenen Pınar İllaki Tekirdağ Köfte tüketicilere güvenle ulaştırılıyor. Orijinal formülüne sadık kalınarak hazırlanıp mutfaklara ulaşan Pınar İllaki Tekirdağ Köfte'yi hazırlamak için sadece sekiz dakika yeterli. 390 gr'lık ambalajlarıyla satışa sunulan bu köfte, ilk lokmadan itibaren tadanları Trakya'ya götürüyor.

Sultanların bile hayır diyemediği lezzet

hünkâr beğendi

Saray koridorlarından bugüne ulaşmayı başarmış enfes tatlardan biri olan hünkâr beğendi, patlıcanın kuzu etiyle kusursuz birlikteliğinin en lezzetli adıdır. Misafirlerinizi sultanlara layık bir yemek ile ağırlamak isterseniz ilk seçeneğiniz kuşkusuz hünkâr beğendi olmalı.

Türk mutfağının gözde lezzetlerinden biri olan hünkâr beğendi oldukça ilginç bir öyküye sahip. Rivayet odur ki Fransız İmparatoru III. Napolyon, 1867 yılında gerçekleştirilecek olan uluslararası bir sergi için Sultan Abdülâziz'i Paris'e davet eder. Sultan Abdülâziz, Kırım Savaşı'nda Rusya'ya karşı kendisine destek veren III. Napolyon'un davetine icabet ederek Paris'e gider. Bu Osmanlı İmparatorluğu için oldukça önemli bir ziyaretir. Zira ilk ve son kez bir sultan sefer harici imparatorluk toprakları dışında çıkacaktır. Sultan Abdülâziz, bu ziyaretin kendisi için unutulmaz olacağını bilmeden Paris yollarına düşer. Paris'e yaptığı ziyarette III. Napolyon'un eşi İmparatoriçe Eugenie'ye aşık olur. Abdülâziz, Osmanlı topraklarına geri dönünce Eugenie ile yeniden buluşup görüşmenin bir yolunu arar. Ama bulamaz. İlk görüşmenin üzerinden 2 yıl geçer. Eugenie, Süveyş Kanalı'nın açılışı için Mısır'a davet

edilir. Tesadüf bu ya Eugenie'in seyahat rotasında İstanbul da bulunmaktadır. Bunu haber alan Abdülâziz umutsuzca aşık olduğu Eugenie için hummalı bir hazırlığa başlar. İmparatoriçe Eugenie ve maiyetindekiler Boğaz'ın o turkuaz sularından geçerken Abdülâziz'in kalbi de kıpır kıpırdır. Söylentiye göre Eugenie ve Sultan Abdülâziz o geceyi birlikte geçirirler ve birkaç gün sonra Eugenie, Mısır'a doğru yola çıkar. Bu aşk hikâyesi mutlu sonla bitmez. Abdülâziz tahttan indirilip, öldürülür. III. Napoleon ise Eugenie ile birlikte sürgüne gönderilir. Bu hüznü aşk hikayesinden geriye ise damaklarda adeta bir lezzet şöleni yaratan hünkâr beğendi kalır. Nasıl mı?

Hünkâr beğendinin Osmanlı mutfağına dahil olmasına dair iki rivayet bulunuyor. İlk rivayete göre damak zevkine oldukça düşkün olan İmparatoriçe Eugenie, Mısır'a



giderken aşçısını da yanına almıştı. Bir gün Eugenie'in aşçısı sarayın mutfağında beşamel sos hazırlarken padişahın aşçısının dikkatini çekti. Beşamel sosun yapımı öğrenden aşçı buna kendi yorumunu katarak içine közlenmiş patlıcan ilave etti. Ardından padişahın olmazsa olmazı eti üzerine ekleyerek servis etti. Padişah, aşçının bu yeni tarifini oldukça beğendi. Böylece yemeğin adı da hünkâr beğendi olarak kaldı.

Bir diğer rivayete göre de Eugenie'i mümkün merteye en iyi şekilde ağırlamak isteyen Sultan Abdülâziz imparatoriçeye sunulacak olan menüü bir türlü beğenmez. Tüm aşçılar bir olup farklı lezzetler sunarak Sultan Abdülâziz'in beğenisini kazanmak için kıyasıya birbirleriyle yarışır. En sonunda hazırlanan yemeklerden biri sultan tarafından oldukça beğenilir. O günden sonra da bu yemek hünkâr beğendi adıyla anılır.

Püf noktası:

- Patlıcanları kolayca soymak istiyorsanız ocakta közledikten sonra bir naylon poşette bekletin. Poşette bekleyerek terleyen patlıcanların kolayca soyulacağını göreceksiniz.
- Beğendi yaparken soğuk süt kullanın. Sütü karşıma birden dökmek yerine azar azar yedirin. Böylece topaklanmanın önüne geçerek daha akışkan bir kıvam elde edeceksiniz.

Hüzünlü bir aşktan geriye kalan: Hünkâr beğendi

İlk kez 19. yüzyılda hazırlanan, günümüzümüzde de popülerliğini koruyan hünkâr beğendinin tadına bayılıyor ama nasıl yapılacağını bilmiyorsanız işte size kolay bir tarif:

Malzemeler

Tas kebabı için:

- 500 gr. kuşbaşı dana ya da kuzu eti
- 2 adet soğan • 2 adet domates
- 1 tatlı kaşığı domates salçası
- 1 yemek kaşığı tereyağı
- 1 çay bardağı sıcak su • Karabiber

Beğendi için:

- 2 adet patlıcan • 2 yemek kaşığı un
- 2 yemek kaşığı tereyağı • 1.5 su bardağı süt
- 50 gr. kaşar peyniri • Tuz

Servis için:

- 2 adet domates • 4 adet sivri biber
- Maydanoz • Taze soğan

Yapılışı:

Kuşbaşı etleri tencereye alın ve kendi suyunu salmasına izin vererek ağır ateşte pişirin. Eğer dana eti kullanıyorsanız pişirme süresi yaklaşık 1,5 saat, kuzu eti kullanıyorsanız yaklaşık 50 dakika olacaktır. Yumuşayan ve suyunu çeken etlerin üzerine bir yemek kaşığı tereyağı ilave edin. Daha sonra küp doğranmış soğanı ve salçayı ekleyip kavurun. Ardından yine mutfak robotundan geçirdiğiniz ya da rendelediğiniz domatesleri karışıma ilave edin. Tüm karışımı bir süre daha kavurun üzerine karabiber ve suyu ilave edin. Karışım suyu çekince ve etler iyice pişince ocaktan alın.

Beğendi için öncelikle patlıcanları ateşte közleyin. Kabuklarını soyup bir çatal yardımıyla püre haline gelene dek ezin. Un ve tereyağını bir tavada kavurun hafif pembeleşince üzerine patlıcanları ve tuzu ilave edin. Daha sonra sütü ekleyin ve süt çekilince ocağı kapatıp rendelenmiş kaşar peynirini ilave edin. Hazırladığınız bu karışımı servis tabağına alın. Üzerine tas kebabını koyun. İsteğe göre közlenmiş biber, domates, taze soğan ve maydanoz ile üzerini süsleyerek sıcak olarak servis yapın. Afiyet olsun.

Anne Sütüne mucize buluş



Prof. Dr. Tuğba Tunalı Akbay, anne sütünü ilaç kalıntısı, nikotin gibi maddelerden temizleyen yaratıcı bir ürün geliştirdi. Sağlıklı yaşam ve beslenme alanında yenilikçi buluş ve yöntemleri desteklemek üzere Güzel Yaşa Yayın Kurulu Üyesi Yaprak Özer'in, Prof. Dr. Akbay'la gerçekleştirdiği söyleşiyi paylaşıyoruz.

Dünya üzerinde en doğal, en güzel ve özetle eşi benzeri bulunmayan bir gıda anne sütü. Bebeklerin gelişimi için en değerli besin kaynağı. Ancak gelişen teknoloji ve zorlaşan hayat koşulları çoğu anneyi bebeğine sağlıklı süt vermek ya da verememek tehlikesiyle karşı karşıya bırakıyor. Pek çok anne yaşadığı sağlık sorunları nedeniyle ilaç kullanmak zorunda ya da içinde bulunduğu coğrafi koşulların katkısıyla bebeğini emziremiyor. Prof. Dr. Tuğba Akbay'ın geliştirdiği yöntemle sorun yaşayan anneler bebeklerine kesintisiz ve güvenle süt verebilecek. Prof. Akbay, Marmara Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi'nde, biyokimya alanında uzmanlaşmış araştırmacı bir öğretim üyesi. Anne sütünü her nevi zararlı maddeden arındırmayı amaçlayan "Puremilk" (saf süt) adında bir yöntem ve beraberinde

aparat tasarladı, Prof. Akbay'ın geliştirdiği projenin dünyada bir benzeri yok: Yeni doğum yapmış emziren annelerin sütünde bebeğe zarar verebileceği öngörülen her maddeyi süzerek saflaştıran bir filtre. Bu filtre sayesinde anne sütünden bebeğe nikotin de geçmiyor ağır kesici de antidepresan da...

TÜBİTAK'la geliştirilmiş, prototipi bulunan projenin henüz ürünü bulunmuyor. Ürünün dünyada bir başka örneği ya da benzeri olmadığı için hangi mevzuata tabi olacağı konusunda belirsizlikler bulunuyor; 2016 yılında, Türk Patent Enstitüsü'nün Türkiye'den seçtiği kadın girişimcilerden biri olan Akbay, Kore'de bu projesiyle gümüş madalya kazandı.



Soldan sağa: Güzel Yaşa Yayın Kurulu Üyesi Yaprak Özer, Prof. Dr. Tuğba Tunali Akbay

Prof. Dr. Tuğba Tunali Akbay'ın geliştirdiği ürünle, anneler bebeklerine gönül rahatlığıyla sütlerini verebilecekler. Akbay, kendi yaşadığı zorluklardan yola çıkarak geliştirdiği bu projesiyle yurt dışında ödül aldı.

Geliştirdiğiniz ürün nasıl kullanılıyor?

Anne sütünü sağdı, sütü biberonun içine koydu. Çay poşeti düşünün, içerisine daldırıyorsunuz, yarım saat bekletiyorsunuz. Çıkardığınızda, hiçbir zararlı madde sütte kalmıyor. Yani, hepsi daldırdığınız malzemenin üzerine toplanıyor. Bir anten gibi tutuyor ve üzerine çekiyor.

Ne tür maddeleri filtre edebiliyor?

İsteddiğiniz maddeye göre uyarlanabilir, hatta kişiye özel bile üretilebilir. İlacın filtresi benim ağımda olmasa da üretmemiz iki günden fazla sürmez.

Bu proje nasıl doğdu?

Kendi yaşadığım bir tecrübeden yola çıkarak bu projeyi oluşturdum. Doğumdan sonra belimde fıtık oluştu. Parasetamol içerikli ilaçlar veriyorlar, kortizon iğnesi yapalım diyorlar. Ağrıyı kesebilir ama emzirdiğiniz için çocuğunuza geçebilir, süt vermeyeceksiniz diyorlar. İlaç kullanmadım ama ağrıya dayanamayıp çok ağladığım dönemler oluyordu. Kimya kökenliyim, ben

de bu süreçte istenmeyen maddeler nasıl uzaklaştırılır diye düşünmeye başladım. Çok araştırdım, böyle bir uygulama yok. Sonra birkaç tane üniversitede proje ekipleriyle görüştüm. Bir yol buldum. Zaten bulduğum bu "yol" da patent aldı.

Tam olarak nasıl bir yol?

Aşı mantığı ile çalışıyor. Bir nano yüzeyin üzerinde anten gibi antikorlar bulunuyor. Bu antikorlar, sigara ise içindeki nikotin antikoru, tansiyon ilacı ise tansiyon ilacının antikoru olabilir. İnsan sağlığına zararlı olmayan, stentlerin yapıldığı FDA (Amerikan Gıda ve İlaç Dairesi) onaylı nanoteknoloji polimer yüzeye antikoru bağlıyorum.

Projenin gelişim aşaması da enteresan...

Denemelerimiz ancak etik izin alarak anne sütü toplama yoluyla olabildi. Bu da çok zordu. Hem sigara içen hem de emziren anne bulmak çok zor. Ayrıca bebeklerinin besinini bizlerle paylaşmak istemeyen de oluyor. Asistanlar bazen ağlaya ağlaya geliyordu. En sonunda Zeynep Kamil Hastanesi'nin

bahçesine çıktılar, emziren bir anne görünce, "Abla bize birazcık süt verir misin?" diye yalvarmaya başladılar. Türkiye'de bilim, hokkabazlık.

Bu ürünün teorik olarak varlığını öğrenenler nasıl tepki veriyor?

Birkaç televizyon programına çıktım, telefonlar susmadı. Kimisi, "Kızım antidepresan kullanıyor sütünü sağıp atmak zorunda kalıyoruz. Bebeğe süt veremeyince daha çok ağlıyor. Daha çok depresyona giriyor. Filtreyi nereden buluruz?" diyor, bir başkası ise "Yüksek mimarım, doğum yaptım, bebeğim 6 aylık oldu, saçımı boyatmak istiyorum malzemeler süte geçecek diye korkuyorum, filtrenizi nereden bulayım?" diye soruyor. Filtre var ama yok!

Bundan sonraki dönemde ne olacak?

Ürünün ticarileştirilmesi için uğraşıyorum. İlk önce şirketleşmem gerekiyor. Bunu da akademisyen olduğum için ancak Teknopark'ta yapabiliyorum.

Bitki çayları, kış aylarında sağlıklı ve sıcak içecekler tüketmek isteyenlerin ilk tercihlerinden oluyor. Doğanın kalbinden gelen bu bitkiler, iyilik, sağlık ve güzellik kaynağı...

Bitkilerden gelen iyilik

İhlamur

- Rahatlatıcı bir etkiye sahiptir. Bu nedenle hem uykusuzlukla hem de strese mücadelede etkilidir.
- Yorgunluğa ve gerginliğe iyi gelir.
- Boğaz ağrılarına, grip ve soğuk algınlığı gibi durumlarda tedaviye destek olur.
- Sindirim sistemini rahatlatmaya yardımcı olur.
- Antioksidan özelliği sayesinde cilde iyi gelir.

Adaçayı

- Bedeni ve kasları güçlendirir.
- Sindirim sistemine yardımcı olur.
- Ateş düşürücü etkiye sahiptir.
- Migren gibi kronik baş ağrılarını azaltmaya yardım eder.
- Antiseptik bir bitki olduğundan yaraların iyileştirilmesinde, temizlenmesinde ve pansumanda kullanılabilir.
- Adaçayının östrojen içerdiği biliniyor.



*İçinizi ısıtacak bir tarif:
Sıcak elma suyu*

Bir tatlı kaşığı elma çayını sıcak suda demleyin. Bir çay bardağı kadar elma suyunu ısıtın. İçine tarçın çubuğu, kuru üzüm ve limon atın. Demlenen elma çayını da karıştırarak afiyetle için.



Ihlamurun iyisi...

Eğer yoğun ve lezzetli bir Ihlamur çayı hayal ediyorsanız yaprakları az, çiçekleri bol kullanarak demleyin.

Satın alırken de bol yapraklı paketler yerine çiçekten yana zengin ve berrak içerikli Ihlamurları tercih edin.

Ihlamuru tüketirken renginin turuncuya dönmemesine dikkat edin. Ihlamurun ideal içim rengi sarıdır. Turunculaşan Ihlamur fazla demlenmiş demektir.

Mide sorunlarına rahatlatıcı çözüm

Bir tatlı kaşığı kuru naneyi kapalı çay süzgecine koyun ve 80 derece sıcaklıktaki bir fincan suyun içine bırakın. Yarım limonun kabuğunu ince doğrayın. Bir tatlı kaşığı limon suyu ve bir tatlı kaşığı balla beraber fincana ilave edin. 5 dakika demlenen çayı afiyetle için.

Bitki çayı hazırlamanın püf noktaları

- Suyun 80-90 derece arasında kaynatılmış olması çayın iyi demlenmesi için önemlidir.
- Bitki çaylarının kaynatılmaması gerektiğini unutmayın.
- Bitki çayları sıcak suyun içinde ortalama 5-7 dakika bekletilerek demlenmeli.

Kuşburnu

- C vitamini içeren kuşburnu soğuk algınlığıyla mücadeleye destek olur.
- İdrar söktürücü özelliğe sahiptir.
- Kolesterolü düşürmeye yardımcı olan kuşburnu aynı zamanda afrodisyak etkiye de sahiptir.
- Cildi güzelleştirmeye yardım eder.
- Antioksidan bir bitkidir.

Yeşil çay

- 5 bin yıldır kullanılan yeşil çay diş sağlığını korumaya yardımcıdır.
- Karaciğer dostu bir bitki olan yeşil çay aynı zamanda diyabetle mücadelenin destekçisidir.
- Beyin fonksiyonlarını geliştirmeye yardım eden yeşil çay fiziksel performansı da artırıyor.
- Yeşil çayın depresyona karşı etkili olduğu da biliniyor.

Herkes her çayı içebilir mi?

Bitki çaylarını hafife almayın. Zira ilaçların da bir kısmı bu bitkilerden yapılıyor. Bu nedenle özellikle hamileler bitki çaylarını kullanmadan önce hekimlerine başvurmalı.

Bunun dışında bitki çaylarının hepsini karıştırarak kullanmak da riskli olabilir. Sonuçta alternatif yöntemler olsa da bu bitkilerin farklı etkileri olabiliyor. Ihlamur, kuşburnu, adaçayı gibi çok bilinen çaylardan farklı olarak karışım ya da tek bir çayı denemek istediğinizde, uzman görüşüne başvurmanızda yarar var. Örneğin tansiyon hastalarının yeşil çaydan uzak durması tavsiye ediliyor. Ayrıca adaçayında bulunan östrojen sebebiyle bu konuda tedavi görenlerin de yine kullanmadan önce hekimlerine başvurmaları doğru olacaktır.

Kaynak: www.dailyburn.com



Biraz etinden biraz sayımdan...

Et suyu; yemeklere lezzet, damaklara keyif, bedene şifa sunan bir besin kaynağı... Hazırlaması sanıldığı kadar zor değil ama sabır gerektiriyor. Farklı aroma ve lezzetlerle buluşturulabilen et suyu, bağışıklık sistemini destekliyor.

Avrupa, Uzak Doğu, Orta Asya, Güney Asya ve daha birçok mutfak kültüründe yer tutan et suyu, Türk yemek kültüründe de önemli bir yere sahip. Eskilerin "Hastayı iyi eder, ölüyü diriltir" sözünü atfettiği et suyu yüzlerce yıldır sağlık ve zindeliğin anahtarı kabul ediliyor. Mutfak kültürümüzde bu kadar değer verildiği için yapımı zor zannedilse de et suyu hazırlamak aslında oldukça basit ama bir o kadar da sabır istiyor. Tariflerde yer alan tüm malzemeleri bir araya getirdikten sonra hayal ettiğiniz kıvam ve renkte et suyu elde edebilmek için bütün mesele kemikli et parçalarını 22-24 saat sabırla, kısık ateşte pişirmek. Hepsini bu!

"Et suyu hazırlamak sabır işi" derken tam da bunu kastetmiştik. Kaliteli, her yönüyle

besleyici ve yararlı bir et suyu hazırlamak için malzemeleri ağır ateşte, yavaş yavaş "eritmek" gerekiyor. Kemiğin, içinde bulunan iliğin ve küçük et parçalarının erimeyeceğini düşünüyorsanız buyurun tariflerimizi deneyin. Bu sağlıklı lezzet kaynağını dondurarak daha uzun sürede de kullanabilirsiniz.

Besin değeri kemiğin özünden

Et suyunun yararları saymakla bitmiyor. Uzun sürede pişen kemikli etin dokusunda yer alan birçok temel malzeme açığa çıkarak suya karışıyor. Başta kolajen olmak üzere, ette ve kemikte bulunan protein, jelatin, fosfor, glutamin, kalsiyum gibi birçok madde kısık ateşte pişen et suyuna yavaş yavaş karışıyor. Böylece hem besin değerlerini kaybetmiyor

hem de kemik iyice eriyerek suya tüm özünü katabiliyor.

1. Bağışıklık sistemini güçlendiriyor. Türk mutfağında olduğu gibi Tayland, Çin, Fransız ve İtalyan mutfağında da yer alan et suyunun bağışıklık sistemini güçlendirdiği biliniyor. Harvard Üniversitesi'nde, otoimmün hastalıkları olan kişilerde yapılan bir araştırmaya göre et suyu tüketmeleri halinde hastalıklarında belirgin iyileşme yaşandığı kaydedildi. (Otoimmün hastalıklar bağışıklık sisteminin çok aktif olmasına ve vücudun kendi dokularına saldırıp zarar vermesine yol açarlar. Bu hastalıklar vücudun düşmanlarla savaşma gücünü düşürerek enfeksiyona sebep olabilirler.)

Temel Tarif

Sade Et Suyu (Etlı – Etsiz)

Malzemeler

4-5 parça iri kemikli dana eti • İçme suyu Tuz • Karabiber

Hazırlanışı

- Kemikli etleri temiz suyla yıkayın ve dört-beş litre kapasiteli derin bir tencereye alın. İlk aşamada kemiklerin üzerini kapatacak kadar su ilave edip yüksek ateşte kaynamaya bırakın.
- Yaklaşık 10-15 dakika kaynattıktan sonra ortaya çıkan köpüklü suyu dökün. Kemiklerin üzerinde köpük ya da başka bir kalıntı olmaması için içme suyuyla tekrar yıkayın. Bu defa kemiklerin üzerini yaklaşık üç - dört parmak geçecek kadar temiz su ilave edin.
- Et suyunu kaynayanaya kadar orta ateşte pişirin. Kaynadıktan sonra en kısık ateşte pişmeye bırakın.
- İki saat sonra kemikli etleri bir maşa yardımıyla çıkarın. Biraz soğuttuktan sonra etlerini kemiklerden ayırıp, mümkünse küçük

- küp şeklinde keserek kenara alın.
- Kemikleri tencereye tekrar alın ve kısık ateşte pişirmeyi sürdürün. Saat başı kontrol edin; suyu azaldıysa sıcak su ilave edin. Bu aşamadan sonra ocağın ateşi hep aynı kısık seviyede kalacak. Bu şekilde en az 12-18 saat geçirin.
 - Geceleyin tencerenin altını kapatın ve kapalı kapağını hiç açmadan çok sıcak olmayan, güvenli bir alanda muhafaza edin.
 - Sabah erkenden kalkarak kalan süreyi tamamlamaya başlayın.
 - Sürenin tamamlanmasına bir saat kala kemik kalıntılarını suyun içinden çıkarın ve et suyunu bir tülbentten iki kez geçirerek süzün. Süzdüğünüz suya önceki gün ayırdığınız etleri atın. Bu aşamada tuz ve karabiber ilave edin. Kalan bir saat pişirme süresini de tamamlayarak et suyunu soğumaya bırakın. Eğer et suyunun içinde etlerin olmasını istemiyorsanız süzme işlemi sürenin en sonunda da yapabilirsiniz.
 - Et suyunun tam olarak soğuduğundan emin olduktan sonra,

hemen kullanacaksınız ihtiyacınız olan kısmını alıp kalan kısmını buz poşetlerine ya da kalıplarna koyarak dondurucuda saklayabilirsiniz. İhtiyacınız olduğunda çorbalara, sulu yemeklere, pilavlara katabilirsiniz.

Püf noktası

- Et suyuna farklı bir lezzet katmak istiyorsanız bir parça kemikli kuzu eti ile dört parça kemikli dana etini bir arada kullanabilirsiniz. Bu oranı damak zevkinize göre değiştirebilirsiniz.
- Et suyu pişirirken tencereyi ağzına kadar doldurmamaya dikkat edin. Kapak kısmı ile suyun arasında en az 3-4 cm mesafe bırakın.
- Diğer tüm dondurulmuş gıdalarda olduğu gibi çözdürülmüş et suyunu da asla tekrar dondurmayın!
- Et suyunda sebze aroması da olsun isterseniz bir mutfak tülbendinin içine iri doğranmış havuç, soğan, kereviz sapı ve yeşil biberle beraber tercih ettiğiniz taze otları koyun. Bir bohça gibi sıkıca kapatın ve kaynama işleminin son 2 saatinde tencereye ilave edin.

Nerelerde kullanılır?

- Çorbalara lezzet ve aroma verir.
- Pilavlara lezzet katar.
- Etsiz pişirilen sebze yemeklerine katılarak besin değeri artırılabilir.
- Sos yapımında kullanılabilir.

2. Kemikleri güçlendiriyor: İçinde yer alan kolajen, kalsiyum ve fosfor gibi maddeler sayesinde kemikleri ve kemik dokusunu güçlendirmeye yardımcı oluyor.

3. Ödemi ve iltihabı azaltıyor: Vücuttan ödemin ve iltihabın atılmasına destek oluyor.

4. Cilt, saç ve tırnaklar için bire bir: İçeriğinde yer alan kolajen gibi maddeler sayesinde et suyu cildi, saçları ve tırnakları güçlendiriyor. Kolajen başta cilt bakım kremleri olmak üzere kozmetik ve ilaç sektöründe yaygın olarak kullanılıyor.

5. Toksinlerden arındırıyor: Sindirim sistemine sağladığı kolaylıklar sayesinde et suyu toksinleri atmayı kolaylaştırıyor.

6. Bağırsaklara iyi geliyor: Geçirgen bağırsak rahatsızlığıyla mücadele etmek için destek alınan et suyu, yine kolajen sayesinde bağırsak çeperlerini onarmaya yardımcı oluyor.

7. Kas yıkımına karşı et suyu: Dokuların yeniden yapılandırılmasına yardım eden et suyu, içinde bulunan glisin (glycine) maddesi sayesinde kas yıkımını önüyor. Bu da yaşlanmanın yavaşlatılması anlamına geliyor.

8. Enerji veriyor: Hayvansal yağlar açısından son derece zengin olan et suyu özellikle sporcular için iyi bir enerji kaynağı.

Kaynaklar:
atelierdeschefs.fr - elle.fr
remedes-de-grand-mere.com
simplementcru.ch

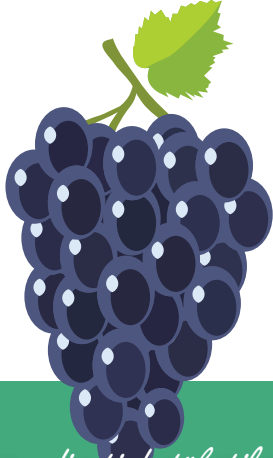
Binlerce yıl sonra yeniden...

Çiğ beslenme

Raw Food (Çiğ Beslenme) akımında ağırlıklı olarak sebze ve meyveler yer alıyor. Bu beslenme türünde gıdalar çiğ olarak tüketildiği için besin değerlerini kaybetmiyor. Bir beslenme düzeninden çok bir yaşam biçimine dönüşen çiğ beslenme akımını Güzel Yaşa okurları için inceledik.

Ateş henüz bulunmadan önce insanlar her gıdayı çiğ tüketiyordu. Tabii bu dönemde ilkel insanlar sebze ve meyve ağırlıklı besleniyordu. Bugün ise "raw food" yani çiğ beslenme akımı yeniden gündemde. İlk olarak ABD'de natüropatik tıbbın destekçisi hekimler tarafından ortaya koyulan bu beslenme akımı detoks, alkali beslenme, veganlık ve benzer birçok beslenme düzeniyle ilişkilendiriliyor.

Sürdürülebilir sağlık arzulayan insanlar sebze ve meyvelerin gücünden yararlanarak adeta öze dönüş yaşıyor. Çiğ beslenen insanlar, birçok açıdan yararlı olan sebze, meyve, fındık, ceviz gibi yemişler ve tahılları bolca tüketiyorlar. Peki gıdalar neden pişirilmiyor? Bazı sebze ve meyveler 40°C'nin üzerinde pişirildiğinde besin değerlerini neredeyse yarı yarıya kaybediyor. Bu nedenle bu akımda 42°C'nin üzerinde pişirilmiş hiçbir gıda tüketilmiyor. Besinlerin yüzde 80'i çiğ sebze ve meyvelerden oluşuyor ve haftanın bir gününde yüzde 100 çiğ gıda tüketiliyor.



Çiğ beslenme diyetinde tüketilebilecek gıdalar

Meyveler

Elma
Avokado
Muz
Dolmalık biber
Yaban mersini
Vişne
Böğürtlen
Salatalık
Kavun
Yenidünya
Erik

Hurma
İncir
Üzüm
Greyfurt
Mandalina
Kivi
Kumkuat
Limon
Lime
Mango
Nektarin
Portakal

Zeytin
Şeftali
Armut
Ananas
Nar
Frambuaz
Çilek
Domates

Sebzeler

Pancar
Lahana
Karnabahar

Pazı
Karalahana
Rezene
Süs Lahanası
Marul
Bamya
Yaban Havucu
Bezelye
Kabak
Turp
Kırmızı Biber
Kabak

Tohumlar, taneler

Badem
Kaju
Chia
Hindistancevizi
Susam
Pekan cevizi
Ayçiçeği
çekirdeği
Keten Tohumu
Makadamyası
cevizi

Ceviz

Otlar

Roka
Fesleğen
Frenk soğanı
Kişniş
Sarımsak
Zencefil
Nane
Kekik
Maydanoz

Biberiye
Kekik
Su teresi

Tahıllar

Arpa
karabuğday
Nohut
Çemen
Buğday



Çiğ mi yoksa pişmiş mi?

Çiğ tüketin

Pancar: Pancar beyin için çok yararlıdır ancak pişirildiğinde bu özelliğini yitirir.

Soğan: Çiğ tüketildiğinde çok daha besleyici. Üstelik eklemelerde kireçlenme önüne geçiyor.

Biber: Çiğ tüketildiğinde daha yüksek oranda

C vitamini içeriyor. Kardiyovasküler sistemi korumaya yardım ediyor.

Pişirin

Domates: İçeriğindeki likopen pişirildiğinde daha iyi sindiriliyor. Kalp krizi riskini azaltıyor.

Mantar: Polisakkaritlerden yana zengin olan mantar pişirildiğinde toksinlerinden arınıyor. Kolesterolü ve

kan basıncını azaltmaya yardımcı oluyor.

Çiğ ya da az pişmiş, karar sizin...

Brokoli: Mirosinaz adlı enzim brokoli pişirildiğinde yok oluyor. Bazı besin öğeleri de pişirilince harekete geçerek kolesterolü düşürüyor.

Havuç: Bazı polifenoller havuç pişirildiğinde yok

oluyor. Ancak pişirildiğinde havucun betakaroten miktarı artıyor. Bu da bağışıklık sistemi ve gözler için A vitamininin artması anlamına geliyor.

Ispanak: Pişirildiği zaman beyin ve kalp için önemli olan C vitaminini ve folatı kaybeden ıspanakta kalsiyum, magnezyum ve demir gibi mineralleri açığa çıkarıyor.

Çiğ beslenme vücuda nasıl etki ediyor?

Beyin: Yüksek vitamin ve mineraller sayesinde beyin daha iyi çalışıyor

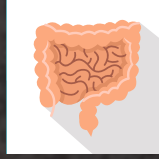
Dişler ve kemikler: Alkali değeri yüksek olan çiğ gıdalar kemikler için ihtiyaç duyduğumuz temel besinlerden kalsiyum ve magnezyumu sağlıyor.



Akciğerler: Astım, bronşit, sinüzit, kistik fibrosis, kronik ökrüsük gibi akciğer sorunları alkali ve çiğ beslenme ile düzelebiliyor.

Mide: Sindirim sistemi daha rahat çalışıyor.

Bağırsaklar: Çiğ beslenme sayesinde bağırsakların daha iyi ve rahat çalıştığı biliniyor. Üstelik gıdalardaki besin öğeleri de tam anlamıyla sindiriliyor.



Kalp: Kalp hastalıklarını önlemeye yardımcı olan çiğ beslenme kolesterol ve kan basıncını da düşürüyor.

Böbrekler: Kereviz, kabak, kavun, salatalık gibi çiğ tüketilen gıdalar böbrekleri çalıştırıyor ve böylece kandaki üre ve toksinler azalıyor.



Karaciğer: Cildin güzelleşmesinde önemli rol oynayan karaciğer çiğ beslenme sayesinde toksinlerden arınarak daha rahat çalışır hale geliyor.

Kan: Klorofil açısından zengin olan besinlerin yer aldığı çiğ beslenme anlayışı kan hücrelerini güçlendirerek kansızlığın önüne geçiyor.



Serbest radikallerin düşmanı

Sebze ve meyvelerin antioksidan olması, onları daha sık ve bolca tüketmemiz için en önemli sebep. Antioksidanlar, vücutta ortaya çıkan serbest radikallerin bertaraf edilmesinde önemli rol oynar. Pek çok hastalığın sebebi serbest radikallerdir. Sebze-meyve tüketilmediği zaman yok edilemeyen serbest radikaller vücutta hastalıkların başlaması için gerekli zemini hazırlar. Oysa vitamin, mineral ve antioksidanlardan yana zengin besinleri tüketerek hastalıklara karşı tedbir de almış oluruz.

Neden bitkisel beslenmeliyiz?

- Bu beslenme tarzı mide, pankreas ve bağırsakların doğru çalışmasına yardımcı olur.
- Çiğ tüketilen sebzeler kendi kendine sindirilebilir çünkü onlar hala canlı ve doğaldır. Bu nedenle doğal enzimler üretirler. Böylece pankreas da sindirim enzimi üretmez. Bedenimizin, baştan ayağa tüm hücrelerimizin sağlığı için uzmanlar sebze ve meyve ağırlıklı beslenilmesi gerektiği konusunda hemfikir. Fakat bunları çiğ ya da pişirilmiş olarak tüketmek bireylerin tercihi.

Çiğ beslenme mitleri

Bu akımın yanlış anlaşıldığı en önemli konu ise çiğ sebze ve meyvelerin daha sağlıklı olduğu. Oysa bazı gıdalar pişirildiğinde daha sağlıklı bir besine dönüşebiliyor. Örneğin domates... İçinde bulunan likopen pişirildiğinde daha da güçleniyor.

Çiğ beslenme konusunda kararsız kalmış insanların kısa süreli detoks için bu gibi beslenme düzenlerine geçmesi de önerilmiyor. Zira bu bir yaşam tarzıdır. Kısa sürede etki görmek, yarar sağlamak ya da denemek için bir beslenme düzenini tamamen değiştirip sonra yeniden eski düzene geri dönmek vücudun dengesini bozabilir. En iyisi istikrarlı ve dengeli bir beslenme düzeni oturtmak. Bunu da çiğ ya da pişmiş gıdalarla sağlamak mümkün.

Kaynaklar: Dr. Ayşegül Çoruhlu, Biyokimya ve Anti-aging Uzmanı - <http://yoga.maathildee.com>

Bitkiden damla damla yağının çıkarılması insan ile doğa arasındaki bir ritüele benzetilebilir. Çiçeklerden, bitkilerden özenle toplanan yağlar binlerce yıldır şifa, iyilik ve güzellik için kullanılıyor. Bu sayımızda bitkisel yağların izini sürdük...

Yazar: Aydan Sümercan

Altın damlalar

Hangi bitkisel yağ neye iyi geliyor?

İhlamur Yağı: Sinir sistemine etki ederek rahatlatıyor. Soğuk kompres ya da masaj yoluyla veya banyo suyuna katılarak kullanılabilir.

Lavanta Yağı: Sadece birkaç damlası bile çok etkili olduğundan dikkatle kullanılması gerekiyor. Bebeklerin banyo suyuna iki-üç damla karıştırıldığında ateş düşürücü, rahatlatıcı ve ferahlatıcı etkisi bulunan bu yağ susam yağı, ayçiçek yağı gibi hafif yağlarla seyreltilerek cilde

uygulanabiliyor. Ayrıca antiseptik ve izleri giderici özelliği de bulunuyor.

Çay Ağacı Yağı: Antibakteriyel özelliğiyle bilinen çay ağacı yağı cilt



bakımında da kullanılıyor. Ayrıca inhalasyon yapılarak kullanıldığında başışiklik sistemini güçlendirmeye yardımcı oluyor.

Susam Yağı: Güçlü esansiyel yağların seyreltilmesinde de yararlanılan susam yağının güneşten koruyucu etkisi bulunuyor.

Hindistan Cevizi Yağı: Cilt dostu bu yağın bin bir devası bulunuyor. Yemeklerde de kullanılan bu yağı kuruyan ciltlere rahatlıkla uygulayabilirsiniz. Bebeklerin bez bölgesinin

bakımında da kullanılan Hindistan cevizi yağı, egzamaların iyileşmesine yardımcı oluyor.

Kantaron Yağı: Yaraları, çatlakları ve kesikleri iyileştirmede ve cilt lekelerini gidermede bu yağın gücünden yararlanılabilir.

Bergamut Yağı: Bağırsak parazitleriyle mücadelede etkili bir yağ olan bergamut yağı yorgunluk ve konsantrasyonu azaltmayı da sağlıyor. Solunma veya haricen kullanımın yanı sıra ağız yoluyla tüketilmesi de

Bir bitkinin sonraki yıl da çiçek verebilmesi için çiçeğinin nasıl koparılacağını ya da dalının nasıl kesileceğini bilmek, bitkiyi küstürmemek gerekiyor. Bu nedenle bitkiden yağ elde etme işlemi son derece meşakkatli. Üstelik bitkiler de özünü kolay kolay vermiyor. Bitkisel yağların bu denli değerli olmasının nedeni, bitkiden çok fazla yağ elde edilememesi. Örneğin minik bir şişe gül yağı için, 5-6 ton gül gerekiyor. Hatta birkaç damla yağı bir yılda verebilen bitkiler de var.

Bitkisel yağların kaynağı; çiçekler, yapraklar, meyveler, onların kabukları, taneler ve köklerdir. Bitkisel yağların molekülleri o kadar küçüktür ki cildimiz tarafından hızla emilir, kana karışır ve vücudun hemen hemen her noktasına uzanarak aktif maddeleri organizmaya taşır.

Binlerce yıl öncesinden...

Bitkisel yağlar 6000 yıl öncesinde antik Mısır'da, özellikle de mumya yapımında yaygın olarak kullanılıyordu. Antik Çin'de de tanrılara bir şükran belirtisi olarak

bitkisel yağlar sunuluyordu. Hindistan'da ise hem kişisel bakım hem de mekanın havasını güzelleştirmek amacıyla halen kullanıldığı biliniyor. Türk kavimlerinde ve Maya uygarlığında da şifa amaçlı bitkisel yağ kullanımına ait izlere rastlanıyor.

Bitkilerden yağ elde edip bunları çeşitli amaçlarla kullanan pek çok uygarlık bulunuyor ancak damıtma yöntemi konusunda bir usta dikkat çekiyor: 10. yüzyılın ünlü Arap kimyacı İbn Hayyam. Diğer taraftan arkeologların Mezopotamya kazılarında, günümüzden 5000 yıl öncesine ait damıtma (distilasyon) cihazı bulunduğu biliniyor. Damıtmanın geliştirilmesiyle birlikte XVI. yüzyıldan itibaren bitkisel yağların eczacılıkta da kullanılması ağırlık kazanıyor.

Aromaterapi nereden geliyor?

Bitkisel tıp üzerine yazılan ilk metin, M.Ö. 3000 yılında Sümerlilere ait. Antik Mısır ise bitkilerin kullanımıyla ilgili en kapsamlı bilgileri kaydeden topluluk. Bu yazıtlarda da onlarca bitkinin kullanım kılavuzları yer alıyor. Aromaterapi kelimesinin babası ise

Fransız kimyacı Rene Maurice Gattefose. Gattefose, 1910'da bir patlamada yaralandı. Yaraları kangrene dönüşmeye başlayınca bandajlarını çıkarıp yaraların üstüne lavanta yağı sürdü. Hızla iyileşmeye başladığını görünce de çalışmalarını lavanta yağı üzerinde yoğunlaştırdı ve tedavisinden bahsederken de aromaterapi sözcüğünü kullandı.

Etkileri ve kullanım alanları

Kokulu yağların, sinir sistemini ve hormonal bezleri düzenleyici etkileri bulunuyor. Antiseptik özellikleri ile mikrobik yapıları zayıflatıyor, mikrop yayılımını engelliyor.

- Banyoda kullanılan birkaç damla bitkisel yağ, su buharı aracılığıyla rahatlatıcı ve sakinleştirici etki sağlıyor.
- 5-10 damla uçucu yağ damlatılmış ılık suyla yapılan kompresler, sorunlu bölgede rahatlatma sağlıyor.
- SPA merkezlerinin terapi uygulamalarında bitkisel yağlar önemli bir rol üstleniyor. Dokunmanın rahatlatıcı etkisiyle yağın iyileştirici etkisi buluşuyor. Kaslar gevşiyor, stres gideriliyor.



mümkün. Her halükarda bu yağ kullanmadan önce bir uzmana danışmakta yarar var.

Kekik Yağı: Spazm giderici etkisi bulunan kekik yağı aynı zamanda cilde hoş bir koku veriyor ve saçları parlatıyor.

Adaçayı Yağı: Vücuttaki çatlakların iyileştirilmesine yardımcı olan adaçayı yağı soğuk algınlığının semptomatik tedavisine de

destek olabilir.

Defne Yağı: Seyreltilerek gargara yapıldığında boğaz ağrılarına ve bademcik iltihabına iyi gelen defne yağı bebeklerin karın bölgesine bir damla uygulanıp masaj yapıldığında gaz oluşumuna iyi geliyor.

Karanfil Yağı: Baş ağrılarını geçirmeye yardımcı olan bu yağ bağırsıklık sistemini güçlendiriyor.

Limon Kabuğu Yağı: Depresyon, stres ve duygu durum bozukluklarıyla baş etmekte üstüne yok. Kan dolaşımını düzenlemeye yardım eden bu yağ astım sorunlarına da iyi geliyor.

Nane Yağı: Susam, ayçiçek yağı gibi farklı yağlarla seyreltilerek kullanılması gereken nane yağı güçlü aromasıyla özellikle baş ağrılarını gidermeye yardımcı oluyor.

Rezene Yağı: Sindirim sistemine destek olan bu yağ özellikle şişkinlik ve gaz spazmını geçirmeye yardım ediyor. Yaraların üzerinde uygulandığında antiseptik etkisiyle iyileşmeyi hızlandırıp bakterilerin yaraya yerleşmesini engelliyor.

Gül Yağı: Cilt güzelliği için bire bir. Bu yağı evde hazırlayacağınız cilt bakım maskelerine ilave edebilir,



banyo suyuna ekleyerek doğal bir parfüm olarak kullanabilirsiniz.

Biberiye Yağı: Zayıflatıcı etkisi bulunan biberiye yağı seyreltilerek kullanılıyor. Saç dökülmesine karşı da etkili. Vücutta çarpma sebebiyle oluşan morankların iyileşmesini hızlandırıyor.

Kaynaklar:
<http://recherche.doctissimo.fr/>
www.sifalibitkitedavisi.com

Seyahat planınızda aşıya da yer açın

Seyahat etmek yaşantımıza renk katarken dinlenmemizi de sağlar. Farklı bölgeleri ve kültürleri tanımak ufkumuzu genişletir. Tabii bütün bunları sağlığımız yerindeyken yapabiliriz. Seyahat esnasında sağlığımızı korumak için alabileceğimiz önlemlerin başında aşı olmak geliyor.

Kitle iletişim araçlarının yaygınlaşması dünyayı küresel bir köye çevirirken turizm faaliyetlerinin de adeta bir kitle hareketine dönüşmesine neden oldu. Kültür düzeyinin artması, ileri toplumların ekonomik düzeylerinin yükselmesi insanların yaşamdan beklentisini de artırıyor. Bugün artık kazancımızın bir kısmını iyi bir tatil için ayırıyor, farklı ülkeleri gezip görmek, yeni yerler keşfetmek istiyoruz. Koşuşturmayla geçen hayatımızda kendimize özel anlar yaratarak dünyanın geri kalanına dair merakımızı gideriyoruz. Turizm hareketlerine iş sebebiyle seyahat edenleri de eklersek dünyada hiç durmadan yolculuk yapan büyük bir grubun var olduğunu söyleyebiliriz. Kendi ülkesi dışına çıkarak seyahat eden kişi sayısının yılda 500 milyondan fazla



Aşı olmak tek başına yeterli değil. Hijyen koşullarının elverişsiz olduğu sıcak ülkelere seyahat edildiğinde açıktan temin edilen suların kesinlikle içilmemesi gerekiyor. Su ihtiyacı şişelenmiş sulardan hijyen ihtiyacı ise sabun ve alkol bazlı dezenfektanlardan karşılanabilir

Destinasyona göre önerilen aşılarda

Afrika

Meningokok, Hepatit B, Tifo, Sarı Humma

Arap Yarımadası

Meningokok

Doğu Avrupa

Hepatit A, Hepatit B

Uzak Doğu, Asya

Hepatit A (Japonya hariç), Hepatit B, Tifo

Orta Doğu

Hepatit B, Tifo

Orta ve Güney Amerika

Hepatit A, Tifo, Sarı Humma

Bunlar dışında rota, grip, polio gibi aşılarda da yaptırılması etkili olabilir.

olduğu düşünüldüğünde hastalıkların, sağlık sorunlarının, dolayısıyla virüs ve bakterilerin de dünyayı dolaştığını söyleyebiliriz. Her şeye rağmen seyahat etmeyi seviyoruz. Peki seyahat öncesinde yeterince önlem alıyor muyuz?

Neler yapabiliriz?

Bağışıklama olarak da bilinen aşı uygulamaları seyahat için alınabilecek önlemlerin başında geliyor. Aşıların seyahatten en geç dört hafta önce yapılması gerekiyor. Uluslararası yolculuk yapan kişilere yapılabilecek aşılarda üç grupta toplanıyor.

- Kanunen zorunlu aşılarda: Halen bu grupta sadece Sarı humma aşısı yer alıyor.
- Herkese önerilen aşılarda: Herkesin tetanoz, difteri ve poliomyelite karşı bağışıklığının olması gerekiyor.
- Risk halinde uygulanması gereken aşılarda: Tifo, kolera, hepatit A, hepatit B, meningokok, Japon ensefaliti.

Neden bazı bölgelere giderken aşı yapmalıyız?

Özellikle gelişmekte olan ülkelerin doğa ve iklim şartları, hızlı nüfus artışı karşısında yetersiz kalan sağlık hizmetleri, geçmişteki veya güncel savaşlar, alınan göçler ya da zaman zaman maddi yetersizlikler bazı ülkelerin toplum sağlığını riske atıyor. Turistlerin sağlığını korumaları da daha zor hale geliyor. Olumsuz koşullar, özellikle enfeksiyon hastalıklarına yakalanma olasılığını artırıyor. Çocuklar ve yaşlılar, bu hastalıklardan en çok etkilenen grup ve aşılama onlar için çok daha kritik bir öneme sahip. Olası sağlık sorunlarına karşı hazırlıklı olmak, düzenli kullanılan ilaçları yanınızdan ayırmamak, aşılama dışında alınabilecek önlemler arasında.

Hangi hastalıklar yaygın olarak görülüyor?

Dünyanın belli başlı ülkelerinde uygulanan sağlık politikaları doğrultusunda suçiçeği gibi hastalıklar artık hiç görülmezken bazı ülkelerde çocuk hastalığı olarak bilinen birçok bulaşıcı hastalık halen varlığını sürdürüyor. Hava, su, yiyecekler ve cinsel

ilişki yoluyla bulaşan enfeksiyon hastalıkları da halen büyük birer risk faktörü.

Bunların başında AIDS, Amebiyazis, Brusella, sitomegalovirüs enf., difteri, dizanteri, giardia, helmintler; hepatit A, hepatit B, Japon ensefaliti, lejyoner hastalığı, Leishmaniazis, Leptospirozis, malarya, menenjit, poliomyelit, kuduz, Salmonellozis, Schistosomiasis, Zika, Ebola, Shigellosis, Trypanosomiasis, tüberküloz, tifo, tetanoz ve veneral geliyor. Bu hastalıkların bir kısmının bulaşması aşı olarak engellenebilir. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) her yıl düzenli olarak araştırmalar yapıp çeşitli önlemler alsa da her zaman bir risk olduğu gerçeği ne yazık ki değişmiyor. Denetim kurum ve kuruluşlarının sayı ve nitelik açısından yetersizlikleri de bunda önemli rol oynuyor. Dolayısıyla aşı olmak alınabilecek tedbirlerin başında geliyor.

Gıda ve su tüketirken dikkat!

Aşı dışında hijyen ve temizliğe dikkat etmek, kronik sağlık sorunlarına karşı sürekli kullanılan ilaçları yanınızda bulundurmak, yolculuk yapılacak bölgedeki iklim koşullarına uygun giyinmek, açıktan yiyecek, içecek tüketmemek, pastörize edilmemiş süt ürünlerini tercih etmemek, sinek/böcek ısırıklarına karşı krem, sprey gibi unsurları yanınızda bulundurmak gibi bazı tedbirler de seyahati bir kabusla dönüştürmemek için yapabileceklerimiz arasında.

Kalabalık turistik kentlerdeki su kaynakları çoğu zaman ani mevsimsel artışlardaki gereksinimi karşılayamıyor ve bu durumda sağlıklı su sağlamak da güçleşiyor. Bu gibi bölgelere yapılan seyahatlerde aşılama dışında hijyen koşullarını sağlamak için alkollü temizleyiciler, ıslak hijyenik mendiller, sabun ve şişelenmiş temiz su bulundurmakta yarar var. Bu bölgelerde açıkta bırakılmış, çeşmeden akan ya da benzer şekilde pakete girmemiş suların içilmemesi gerekiyor. Ayrıca buz tüketmek de riskli.

Kaynaklar:
Sanofi
<http://www.geziko.com>

Ne kadar uyumalıyız?

Uyku süresi kişisel ihtiyaçlara göre değişebilir. Ancak sağlıklı kalmak, bedensel ve zihinsel açıdan dinç olmak için ortalama 6 ila 10 saat uyumak gerekiyor.

Kafeini azaltın

Çay-kahve tüketimini öğleden sonra azaltın ya da mümkünse hiç içmeyin. Kafeinin vücuttan atılması ortalama 12 saat sürüyor. Akşam saatlerinde içtiğiniz çay-kahvenin uykunuzu kaçırma olasılığı yüksek



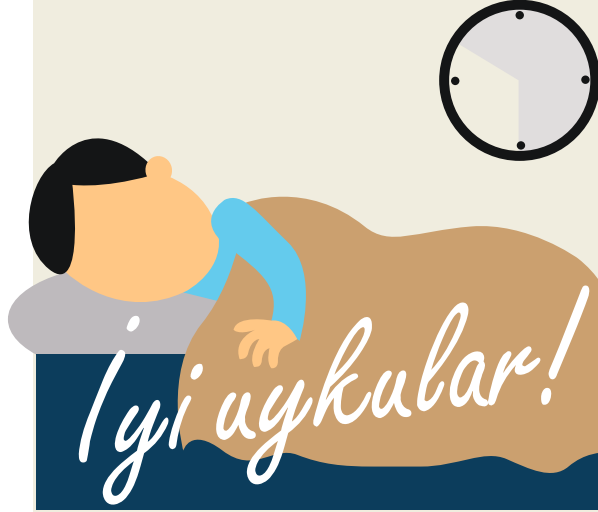
Meditasyon sizi rahatlatır

Günün yorgunluğunu meditasyon yaparak atabilirsiniz. Rahatlamış bir beden ve zihinle yatağa yatarsanız daha güzel uyuyabilirsiniz. Eğer meditasyon yapamıyorsanız nefes egzersizleri yapın ya da açık havada kısa süre yürüyün.



Akşam öğününde ağır yemeklerden uzak durun

Tika basa sofradan kalkan insanlar hem midelerinde hem de tüm bedenlerinde ağırlık hisseder. Ağır yemeklerin sindirilmesi uzun süreceği için uykuda rahatsızlık yaşamamız mümkün. Ayrıca bazı mide sorunları da uyku öncesi fazla yemekten kaynaklanıyor. Akşamları hafif ve az miktarda yemek, sebze ve protein ağırlıklı beslenmek daha doğru olacaktır.



Siz de başınızı yastığa koyduğunuzda "acaba bu gece uyuyabilecek miyim" diye düşünenlerden misiniz? Yalnız değilsiniz. Bu sorunu yaşayanlar için yeme-içme alışkanlıklarını değiştirmekten uyku rutini oluşturmaya dek yapılabilecekleri araştırdık.

Bedenin ve zihnin dinç olması için sağlıklı uykuya ihtiyacımız var. Uykusuzluk stres hormonlarının salgılanmasına neden oluyor. Bu da mutsuzluk, gerginlik, huzursuzluk hissi yaratıyor. Uykusuz kaldığımız zamanlarda bedenimiz yeterince dinlenemiyor. Bu nedenle vücudun yenilenmesi, bozulan hücrelerin onarılması gecikiyor ya da hastayken iyileşme süreci uzuyor.

Az uyumak kadar çok uyumak da uyku bozukluğu belirtisi. Yeterince uyuyamadığımız zamanlarda daha uzun süre uyuma ihtiyacı hissediyoruz. Oysa iyi uyku uyuyanlar herhangi bir şekilde alarma ya da başka bir uyarıcıya ihtiyaç duymadan uyanabiliyor. Geceleri sık uyanmak, az uyumak ya da çok uyumak hormon dengemizi bozduğu için günlük yaşantımızı da etkiliyor. Uyku sorunu olanların sürekli yorgun hissetmesi bu yüzden... Peki çaresiz miyiz? Hayır! İşte sağlıklı uyumak için yapabileceklerimiz...

Kaynaklar:
thriveglobal.com
wellandgood.com
health.com



Müzik dinleyin, kitap okuyun

Stres uykusuzluğun en önemli kaynaklarından biri. Stresinizi ne şekilde atabiliyorsunuz? Bir enstrüman çalarak mı yoksa kurabiye pişirerek mi? Yapmaktan keyif aldığınız her ne ise bu sizi daha iyi bir uykuya hazırlar. Kafanızı günlük hayatın sorunlarından kısa süreliğine de olsa arındırın.

Uyku rutini oluşturun

Kitap okumak, hafif bir müzik eşliğinde bitki çayı içmek gibi kendinize özel uyku rutinleri oluşturun. Her gün aynı zamanda bunları yapın. Üç hafta içinde bu rutine vücudunuzu alıştırebilirsiniz.



İlık bir duş alın

Suyun rahatlatıcı etkisini yabana atmayın. Ilık su kılcal damarlarınız aracılığıyla hücrelerinizi harekete geçirir. Kan dolaşımınız hızlanınca bedeniniz rahatlar.

Uyku getiren besinleri tüketebilirsiniz

Ilık ballı süt içmek insanın içini ısıtır. Özellikle kış aylarında uyku rutini oluşturmak için etkili olabilir. Tavuk, domates soslu besinler, yeşillikler, ceviz ve benzer gıdaları tüketmeniz akşam uykunuz için yardımcı olacaktır.

Pınar Labne ile lezzet senden sorulur!



Pınar Labne'li Bruschetta

Malzemeler:

| | |
|------------------|----------------|
| Pınar Labne | 1 diş sarımsak |
| 2-3 adet domates | Zeytinyağı |
| 4-5 dilim ekmek | Tuz |
| Taze fesleğen | Karabiber |
| 1 baş sarımsak | |

Yapılışı:

Ekmekleri kızgın tavada önlü arkalı kızartın ve sıcakken üzerine ortadan ikiye böldüğünüz bir baş sarımsağı sürün. Soğuması için kenara ayırın. Domatesleri küp küp doğrayın. Ardından tuz, karabiber, iri parçalar halinde koparılmış fesleğen, zeytinyağı ve iri dilimlenmiş 1 diş sarımsak ekleyin. Labneyi soğuyan ekmeklerin üzerine sürün. Kaşık yardımıyla domates karışımını da labnenin üzerine ekleyin. Bruschettanız hazır!

Not: Fesleğenler uzun süre dolapta bekleyince kokusunu ve lezzetini kaybedebiliyor. Bunun için fesleğenleri saplarından tutarak tezgaha vurursanız tekrar tazelandiğini göreceksiniz.

BİR LOKMA DAHA?

AÇ BITİR SOSİS
ŞİMDİ 130 GR'LIK YENİ PAKETİNDE

YENİ



PINAR
AÇ BITİR
TAM
GELİR