

İYİ BESLEN, İYİ HİSSET

*güzel yaşa*

2019-01

**BAĞIŞIKLIK DOSTU**

**AVOKADO**

**SU ZENGİNİ BESİNLER  
SAĞLIKLI YAŞAM TRENDLERİ  
DİREN KAHVALTI!  
YAŞLANMAK MI? YAŞ ALMAK MI?  
ERKEKLER DE PİLATES YAPAR**





TEK LOKMALIK

DEV LEZZET

İLLAKİ CIZBIZ KÖFTE!





## Değerli Okurlar,

Sağlıklı, mutlu, özünde kaliteli bir hayat sürdürdüğünüzü umut ederek sizleri selamlıyorum. Umuyorum ki, yeni sayımızı elinize aldığınızda sizlerde bu pozitif hisleri bırakıyoruz. Son zamanlarda çevremdekilere güzellikler dilerken, cümlelerimi sağlık kelimesinin yanına kaliteli hayati eklerken buluyorum.

Kaliteli hayat uzun bir yaşam demek. Yaş almak kaçınılmaz ama yaşlanmanın önüne geçebiliyoruz. Nasıl diyecek olursanız, ben yine sözlerimin başına döneceğim; kaliteli bir hayat sürerek.

Yazık ki bazı konuları çok kullanıyor, başta bu yüzden her anlamda hızla tüketiyoruz. Kaliteli yaşamın yalnız yemek içmekle yaşanmayacağını biliyoruz. Kaliteli yaşamın uyku, spor, çevremiz, yeme-içme gibi bir sürü bileşeni var. Şimdi biliyorum ki, bu ve benzeri cümleleri arkadaşlarımıza dostlarımıza ve çocuklarımıza kuruyor, hayatla ilgili çok da bilge fikirler yürütüyoruz. Ama yine biliyorum ki, bunları günlük hayatımıza entegre etmekte güçlük çekiyoruz, bugün yarın derken bir başka bahara öteliyoruz. Sonra bir bakıyoruz ki, zaman geçmiş.

Editoryal ekibimiz size bir not defteri hazırlıyor. Bunun için her 3 ayda bir fiilen kapınızı çalıyoruz. Sizleri sıkamak değil niyetimiz, daha sık buluşmak isteyenlerinize [www.guzelyasa.com.tr](http://www.guzelyasa.com.tr) adresinde dilediğiniz zaman ve dilediğiniz kadar birlikteyiz. Peki defterdeki notlar neler?

Örneğin çoğumuzun kilo verme sorunu var ama kimimiz kilo alamamaktan dertli. Kimimiz yemek yapmayı seviyor, ama yeni pişirme teknikleri ve besinlerin değeri konusunda yeterli donanıma sahip değil. Ezbere pişirmeyin diyoruz. Sağlığımıza çok önem gösteriyoruz peki gözlerimiz de organlarımızdan biri hem de neredeyse en önemlisi değil mi? Gereken ihtimamı gösterebildiğinizi söyleyebilir misiniz?... Sözlerime yaş almak ve yaşlanmak diye başladım. Yıllar içinde ilerledikçe yaş alma konusunda dertleneceğimize, çok önceden kendimize bakmasını öğrenmek zorundayız.

Dergimizde her konu tüm aile fertleri için. Ama kadınların yeniliklere ve değişime ilgileri olduğunu da kabul etmek gerek. Faydalı her temayı sahipleniyorlar. Söylememe gerek var mı bilmem, notlar arasında çok çok güzel tarifler var. Lütfen sıraya koyup deneyin.

Bu yolculuğa çıkarken yaratıcı konu bulmakta güçlük çeker miyiz dedim, ancak süreç içerisinde, okurken bilmediğim ne kadar çok konu var diye geçiyor içimden. Bir de hangisini seçsem derken yakalıyorum kendimi. Seçenekler günün koşullarında artarken, aralarından doğru seçimi yapmak tabii ki kolay değil. Ama hayatı kaliteli yaşamak da böyle bir şey değil mi?

Gelecek buluşmamıza kadar size kaliteli güzel yaşam diliyorum.

Sevgi ve Saygılarımla,  
**Feyhan Yaşar**

*güzel yaşa*



**İmtiyaz Sahibi**  
Feyhan Yaşar

**Sorumlu Genel Yayın  
Yönetmeni**  
Tunç Tuncer

**Yayın Kurulu**  
Feyhan Yaşar, Tunç Tuncer,  
Okan Kavakçı, Fevzi Gökaliçler,  
Esin Karar, Berna Toksöz,  
Yaprak Özer, Aynil Çolakoğlu

**Yayına Hazırlayan  
İçerik-Araştırma-Tasarım-  
Uygulama**

**indeks:**

İndeks İçerik ve İletişim  
Danışmanlık  
Tel: (0212) 347 70 70  
[indeks@indeksiletisim.com](mailto:indeks@indeksiletisim.com)  
[www.indeksiletisim.com](http://www.indeksiletisim.com)

**Baskı**  
United Basım  
Yeşilce Mah. Falgıç Sok.  
No: 3/5/1 Kağıthane / İstanbul  
Tel: (0212) 963 16 19

YIL 2019 - SAYI 7  
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	ALTIN RENKLİ TROPİKAL LEZZET: ANANAS
4 Kısa Kısa...	PRATİK BİLGİLER, PÜF NOKTALARI
8 Yaşamın İçinden	KESME TAHTASI NASIL SEÇİLİR?
9 Kısa Kısa...	AVOKADONUN 6 FAYDASI
10 Mutfak Teknikleri	NASIL PIŞSİN?
11 Beslenme	KIRMIZI - YEŞİL LAHANA
12 Sağlık	SIFIR KİLOMETRE GÖZLER
14 Beslenme	LEZZETLİ, PRATİK, SAĞLIKLI GRANOLA
16 Beslenme	TABAKTAKİ ARMONİ
18 Tarif Defteri	MEZELER
20 Araştırma	BALIK ÇİFTLİKLERİ SÜRDÜRÜLEBİLİR BÜYÜMEYE KATKI SAĞLIYOR
24 Sağlıklı Yaşam	SU ZENGİNİ BESİNLER
26 Pişirme Tekniği	GRATEN PIŞİRİYORUZ
28 Pratik Bilgiler	HANGİ TENCERE?
29 Kısa Kısa...	YUDUM YUDUM SAĞLIK: YEŞİL ÇAY
30 Gurme	DÜNYA MUTFAĞINDAN 3 ET SOSU
32 Raporaj	YAŞ ALMAK MI? YAŞLANMAK MI?
33 Lezzet Molası	NOODLE SEVERLERE HİNDİLİ TARİFLER
34 Sağlıklı Yaşam	YAŞ ALDIKÇA DENGELİ DİKKAT
36 Mevsimlik	KALORİSİ DÜŞÜK LEZZETİ YÜKSEK PIRASA
39 Sağlıklı Yaşam	SANDALYE YOGASI
40 Gurme	UNSUZ VE ENFES
42 Tarif Defteri	ÖĞÜNLÜK ÇORBALAR
44 Lezzet Molası	DENİZDEN GELEN PRATİK LEZZETLER
46 Raporaj	KIZIMLA 2 MARATON KOŞTUK
48 Sağlıklı Yaşam	TOPRAĞA DOKUNMAK
50 Etkinlik	PINAR PROTEİN İLE TATLI TARİFLER
51 Kısa Kısa	BU BESİNLER ENERJİNİZE TAVAN YAPTIRACAK
52 Çocukla Hayat	ÇOCUK ODASINDA ÇALIŞMA ALANI HAZIRLAMANIN PÜF NOKTALARI
54 Sağlıklı Yaşam	NASIL KİLO ALIRIM?
56 Raporaj	“ZEKAM SENİN ELİNDE, BENİ DOĞRU BESLE!”
58 Beslenme	DİREN KAHVALTI
60 Spor	ERKEKLER DE PİLATES YAPAR
62 Yaşamın İçinden	SAĞLIKLI YAŞAM TRENDLERİ
64 Sağlık	TURUNCU MUCİZE HAVUÇ

### Kanser savar...

İçeriğinde bulunan “bromelain” maddesi akciğer, bağırsak, yumurtalık ve cilt kanserlerinde tümörlü hücre gelişimini durdurmaya yardımcı olur.

### Diyet dostu

Oldukça düşük bir kaloriye sahip olmasının yanında içerdiği yüksek enerji oranıyla da göz dolduran ananas, vücutta yağların birikmesini engeller. İştahı kesen ve uzun süre tokluk hissinin devam etmesine de yardımcı olan ananas, bu özelliği nedeniyle diyetlerin gözbebeğidir.

### Pırıl pırıl bir cilt için...

İçinde bulunan yüksek orandaki C vitamini sayesinde cildin kolajen seviyesini korumaya yardımcı olan ananası düzenli olarak tüketmeniz halinde canlı, sağlıklı ve parlak bir cilde sahip olabilirsiniz.

### Güçlü kemikler...

Kemik gelişimi ve sağlığı üzerinde oldukça etkili olan magnezyum ananasta bol miktarda bulunur. Bu nedenle gelişim çağındaki çocuklar ve kemik erimesi sorunu yaşayanların düzenli olarak ananas tüketmesi önerilir.

### Doğal şifacı

C vitamini yönünden oldukça zengin olan ananas bağırsıklığı kuvvetlendirir. Ananas anti inflamatuvar özelliği sayesinde özellikle solunum yolu rahatsızlıklarının önüne geçmek için tüketilmesi gereken meyveler sıralamasında üst sıralarda yer alır.

## Altın renkli tropikal lezzet:

# Ananas



### Daha sağlıklı bir sindirim sistemi...

Sindirim sisteminin iyi çalışmasında da son derece etkili olan ananası özellikle kabızlıktan şikâyet edenlerin düzenli tüketmesi öneriliyor. Ananas, bünyesinde bulunan yüksek lif oranı sayesinde hem bağırsakların daha iyi çalışmasına hem de bünyesinde barındırdığı bromelain enzimi sayesinde bağırsaklarda bulunan parazitlerin vücuttan atılmasına yardımcı olur.

### Hipertansiyonu engellemek için...

Yüksek oranda potasyum içeren ananas kan basıncının dengelenmesine katkı sağlar. Doktorlar özellikle hipertansiyon hastalarına düzenli olarak ananas tüketmelerini önerirler.

### Sarı nokta da neymiş!

Halk arasında sarı nokta olarak anılan ve daha çok yaş almayla birlikte yoğun bir şekilde, sigara tüketimi sonrasında ortaya çıkan makula dejenerasyonu rahatsızlıklarının önüne geçmek için ananas önerilir.

# Kısa kısa...

## Yumurta kabuklarını atmayın

Hemen hemen her gün tükettiğiniz yumurtanın kabuklarını ne yapıyorsunuz? Çöpe atıyorsanız bir kez daha düşünün deriz. Çünkü yumurta kabuklarını pek çok alanda değerlendirmek mümkün.

### Bembeyaz çamaşırlar için...

Yumurta kabuklarını bir tülbente sarıp çamaşır makinasının içine yerleştirin. Çamaşırlarınızın lekelerinden arınıp bembeyaz olduğunu göreceksiniz.

### Daha sağlıklı bitkiler için...

Tüm bitkilerde hücre çoğalması için gerekli olan kalsiyum bakımından zengin olan yumurta kabukları gübre görevi üstlenerek bitkilerin güçlenmesine yardımcı olur. Yumurta kabuğu ve zarı, sümüklü böcek, salyangoz ve diğer böceklerin bitkilerden uzak durmasına da yardımcı olur.

### Çocuklar için doğal tebeşir

Bir kâse unu sıcak su ile karıştırın. İçine ezerek toz haline getirdiğiniz 1 yemek kaşığı yumurta kabuğunu ilave edin. Daha sonra bir kalıba dökerek 3 gün boyunca kurumaya bırakın. Tebeşirinizi kullanılmaya hazır.

YENİ



### 3 Peynirli Tepsi Böreği

Pınar, Türk mutfağının vazgeçilmez geleneksel lezzeti böreklerini, farklı tat ve şekil seçenekleriyle sevenlerine sunmaya devam ediyor. Pınar kalitesiyle üretilen 3 Peynirli Tepsi Böreği, sadece zengin içeriği ile değil; aynı zamanda sarım şekli sayesinde hamurunun lezzetini de ön plana çıkarıyor. Üstelik derin dondurucudan çıktığı gibi fırına atılabilir ve sadece 35 dakikada sofranıza geliyor.

## Laboratuvardan sofraya...

Şimdi okuyacaklarınız bir bilim kurgu filmi anlatmıyor. Düpedüz gerçek hayatın hatta belki de yakın geleceğimizin ta kendisi. Belki de dünya üzerindeki açlığa son verecek mucize budur: Laboratuvar üretimi biftek...

Bilim insanları tarafından laboratuvarda inek hücrelerinden üretilen ilk biftek servis edildi. İsraili Aleph Farms girişiminin hayat verdiği laboratuvar üretimi bifteğin kokusu ve tadı da bildiğimiz etlerden farklı değil. Geleneksel dana etini şekil, doku ve tat olarak taklit etmek üzere tasarlanmış olan laboratuvar ürünü biftek dört farklı inek hücresinden üretili. Hayvanların vücut koşullarının benzeri bir laboratuvar ortamı yaratılarak canlı ineklerden alınan hücrelerin birbirleriyle etkileşime girip çoğalabilmeleri sağlandı. Yarım santimetre kalınlığında olan bu et tat, görünüş ve kas yapısı anlamında da geleneksel etten farksız. 2-3 haftalık bir zaman diliminde üretilen ve 50 dolara mal edilen biftek şimdilik bütçeleri aşılıyor gibi görünse de seri üretimle ileride bu durum değişebilir.

Dünyada ilk kez bir hayvanı kesmeden elde edilen biftek olması bakımından da önemli olan bu ürünün henüz prototip aşamasında olduğu belirtmekte fayda var. Yani bir süre daha en azından seri üretime kadar tadının nasıl olduğunu merak edeceğiz. Ancak söz konusu gelişme ile sürdürülebilir beslenme kavramı gerçek bir kimlik kazanacak gibi görünüyor

# Zehirsiz ev

Hazırlayan: Mercan Yurdakuler Uluengin

Kimyasalların olmadığı bir hayat elbette mümkün. Evde hazırlayacağınız bu doğal tariflerle daha sağlıklı bir hayatın kapılarını aralayacaksınız.



**Soğuk algınlığı için merhem**  
2 çorba kaşığı hindistancevizi yağı, 1-2 çay kaşığı balmumu (isteğe bağlı), 10 damla okaliptüs yağı, 4 damla nane yağı, 10 damla biberiye yağı, 1-2 damla karanfil yağı (isteğe bağlı), 1-2 damla limon yağı (isteğe bağlı; portakal veya bergamot yağı da olur)

Hindistancevizi yağıyla balmumunu benmari usulüyle eritin. Eriyen karışıma diğer yağları da ilave edip karıştırın. Daha sonra tüm malzemeyi kapaklı bir kavanoza alıp soğumaya bırakın. Soğuk algınlıklarında, öksürükte, günde 2-3 kez göğsünüze, sırtınıza ve boynunuza sürün. Eğer vücudunuza sürmekten hoşlanmıyorsanız yarım litre sıcak suyun içinde 1-2 çay kaşığı hazırladığınız merhemden koyun. Merhem suyun içinde eridikten sonra buharını soluyun.

### Ev yapımı allık

1 çay kaşığı mısır nişastası, 1 çay kaşığının ucu kadar kakao, gerektiği kadar hibiskus tozu

Mısır nişastasının içine kakaoyu ve hibiskus tozunu azar azar istediğiniz rengi elde edene kadar ilave edin. Kakao kahverengi, hibiskus tozu daha pembemsi bir renk elde etmenize yardımcı olur.



### Ağız bakım suyu (gargara)

2 su bardağı içme suyu, 1 çay kaşığı kalsiyum karbonat, 2 çay kaşığı deniz tuzu, 1 çay kaşığı stevya tozu (bitkisel tatlandırıcı), 15 damla nane yağı, 15 damla limon yağı, kapaklı bir şişe

İçme suyuyla doldurduğunuz şişenin içine tüm malzemeleri ekleyin ve iyice çalkalayın. Hepsi bu kadar basit. Kullanmadan önce mutlaka şişeyi iyice sallayın. Dişlerinizi fırçaladıktan sonra hazırladığınız ağız bakım suyu ile gargara yaparak tükürün. Hazırladığınız ağız bakım suyu koruyucu içermediğinden içinde zamanla bakteri üreyebilir. Bu nedenle buzdolabında muhafaza etmeniz de fayda var.

### Sinek korucu

10-50 ml. spreyli cam şişe (uçucu yağlar plastiği eritebileceğinden cam şişe kullanmaya özen gösterin), 12 damla sitronella (limonlu melisa) yağı, 18 damla biberiye yağı, 6 damla çay ağacı yağı, 9 damla karanfil yağı, 12 damla portakal yağı, 12 damla okaliptüs yağı, 9 damla lavanta yağı, 1 çay kaşığı karbonat

Şişenin yarısını içme suyuyla doldurun. Ardından yağları ilave edin. Son olarak karbonatı ekleyin ve kapağını kapatarak iyice çalkalayın. Karbonat iyice eriyene kadar çalkalayın. (Tamamının erimesi maalesef mümkün değil zira karbonatın bir kısmı uçucu yağların bünyesinde hapsolüyor). Her kullanımdan önce şişeyi iyice sallayın, ağız ve göz çevresi ile temas ettirmekten kaçınarak vücudunuzun açıkta kalan bölgelerine sıkın. Güneş görmeyen bir yerde muhafaza edin. Uçucu yağlar bazıları çocuklarda alerjiye neden olabilir. Bu nedenle çocuğunuzun alerjisinin olup olmadığını anlayabilmek adına kullanmadan önce mutlaka cildinin ufak bir bölümünde deneyin. Herhangi bir problemle karşılaşmazsanız tüm vücuda kullanabilirsiniz.

## Aklınızda Bulunsun



• İç içe geçmiş bardakları ısrarla ayırmaya çalışmak hem zor hem de tehlikelidir. Bardakları birbirinden ayırmanın kolay bir yolu var: bardakları bir kabin içine koyun. Üstteki bardağın içine bir buz parçası koyup kabin içine yavaş yavaş sıcak su ilave edin. Bardakların birbirinden zahmetsizce ayrıldığını göreceksiniz..



• Elbiselerinizdeki kırışıklıklardan kurtulmak için saatlerinizi ütüye mi ayırıyorsunuz? Daha kısa sürede ve kolayca ütüden kurtulabilirsiniz. Bunun için ütü masasının kılıfının altını bir alüminyum folyo ile kaplayın. Alüminyum folyonun ısıyı yansıtma özelliği olduğundan kırışıklardan dakikalar içerisinde kurtulacaksınız. Zamanınız da size kalmış olacak.



Evinize her daim hoş bir koku yayılsın istiyorsanız lambaların üzerine vanilya yağı ya da kullanmadığınız kokularınızdan sürün. Işığı her yaktığınızda eviniz misler gibi kokacaktır.

## Kahvaltılık smoothieler...

En sevdiğiniz sebze ve meyvelerden elde edeceğiniz birbirinden sağlıklı ve leziz smoothieler ile güne keyifli bir başlangıç yapmaya ne dersiniz?

**Mayhoş:** Karalahana + Limon + Armut + Matcha Tozu

**Muzlu:** Yulaf + Yoğurt + Muz + Süt

**Kakaolu:** Bal + Muz + Kakao + Badem Sütü

**Mangolu Yulaflı:** Mango + Yulaf + Süt + Bal

**Tropikal:** Yoğurt + Ananas + Mango + Muz

**Avokadolu:** Yoğurt + Avokado + Chia Tohumu + Bal

## Küçük mucizeler

Damaklara tat, vücuda sağlık veren şifa deposu öneriler...

## CEVİZ

Bir ceviz ortalama **25 kalori** içerir.

Cevizde yaklaşık **%67-68** oranında faydalı yağ bulunur. Bu yağlar beyin fonksiyonlarını yerine getirebilmesi için son derece önemlidir.

Kanda zararlı kolesterolün birikmesini önleyerek yüksek kolestrolü düşürür.

**Omega-3** barındıran ceviz bu özelliği sayesinde kalp hastalıklarını, felci, diyabeti, hipertansiyonu ve klinik depresyonu önlemeye yardımcı olur.

İçeriğinde bulunan yağlar, fitosteroller ve magnezyum sayesinde safra taşı oluşumunun önüne geçer.

Bünyesinde bulunan **B1, B2, B3** vitaminleri sayesinde ceviz, cildin gençliğini ve güzelliğini korumasına yardımcı olur.

## BADEM

30 gr bademde yaklaşık

**6 gr protein** bulunur.

İyi bir kalsiyum kaynağı olan bademin 30 gramı günlük kalsiyum ihtiyacının yüzde 10'unu karşılar.

İçeriğinde çinko, demir, kalsiyum, potasyum, E vitamini gibi mineraller ve vitaminleri barındıran badem ayrıca bünyesinde bulunan amigdalin maddesi sayesinde kanserden korur.

Vücut direncini artırır, yaraların iyileşmesine yardımcı olur.

Düzenli tüketildiğinde kötü kolesterolü (LDL)

**%6 ile %15** oranında düşürür.

Ko enzim Q 10 ve Omega 3 bakımından zengin olan badem, kalp damar hastalıklarına karşı korur, yaşlanma etkilerini geciktirir.

Bedensel ve zihinsel yorgunluğun önüne geçer. Vücut direncini artırır, yaraların iyileşmesine yardımcı olur.

Cilt, saç için son derece önemli bir vitamin olan biotin bakımından zengin olan bademin yarım çay bardağı günlük biotin ihtiyacının %75'ini karşılar.

# Kesme tahtası nasıl seçilir?

Her evde en az bir tane bulunan kesme tahtası, doğru kullanılmadığı ve korunmadığı takdirde bakterilerin yaşam alanı haline dönüşebilir.

## Hangisi daha hijyenik?

Kesme tahtası ne bıçağınızı körleşmesine neden olacak sertlikte ne de kolayca aşınacak türde olmalıdır. Eğer en hijyenik kesme tahtası hangisi derseniz cam olanları tercih etmelisiniz. Cam kesme tahtalarında ne çizik oluşur ne de bıçaklarınız körleşir. Aynı zamanda temizlenmesi de kolay olan cam kesme tahtalarının bulaşık makinelerinde yıkanabilir olması da artı bir özellik.



## Farklı besinlere farklı tahtalar

Pek çok evde hem sebze hem de kırmızı et ve tavuk doğramak için kullanılan tahta aynıdır. Eğer sizin evinizde de durum tam olarak buyusa hemen o kesme tahtasını atıp yerine etler ve sebzeler için ayrı kesme tahtaları alın. Peki ama neden? Çünkü her malzeme farklı organizmalara ev sahipliği yapar. Bu malzemeler temas ettikleri her yüzeye kendisinden kalıntılar bırakır. Dolayısıyla da aynı kesme tahtasında doğranan malzemeler de bu mikroorganizmalardan nasibini alır. Bir gıda maddesinde bulunan kötü mikroorganizmaların temiz gıdaya bulaşması olarak tanımlayabileceğimiz

bu çapraz bulaşma sonucunda özellikle pişirmeden kullanacağınız malzemelerden hastalık kapma ve zehirlenme olasılığınız da artar.

## Nasıl temizlenmeli?

En kolay ve en güvenilir yollardan biri oksijen suyuyla temizlemektir. Kesme tahtanızın malzemesi ne olursa olsun hepsinde uygulayabileceğiniz bu etkili metot için sadece oksijenli suya ihtiyacınız var. Oksijenli suyu tahtanıza dökün ve her yerine yayın. 5 dakika bekledikten sonra yıkayın. Bir başka temizleme yöntemi de sirke. Kesme tahtanızın üzerine sirke dökün ve 5 dakika bekleyin. Bu sayede kötü kokulara da son vermiş olacaksınız. Evde bulunan karbonat da kesme tahtalarınızı temizlemek için kullanılabilir. Tahtayı iyice kurulayın. Daha sonra 1 yemek kaşığı karbonatı her tarafına eşit bir şekilde dökün. Sıcak suyla ıslattığınız bir sünger ile karbonatı silin.



## Renk kodlaması...

Profesyonel mutfaklarda her malzeme için farklı renkte kesme tahtaları kullanılır. Bunlar: Kırmızı: Çiğ kırmızı et Mavi: Çiğ deniz ürünleri Sarı: Çiğ kümes hayvanları Kahverengi: Pişmiş ürünler Yeşil: Çiğ sebzeler Beyaz: Unlu mamuller ve süt ürünleri

Derleme kaynaklar:  
[http://www.gida360.com.tr/kesme\\_tahtasi/](http://www.gida360.com.tr/kesme_tahtasi/)  
<https://yemek.com/kesme-tahtasi-nasil-temizlenir/>

# Avokadonun 6 faydası...

Sağlıklı bir yaşam sürmek isteyenlerin Meksika ve Orta Amerika'ya özgü bir meyve olan avokadoyu beslenme listelerine dahil etmeleri öneriliyor.

1- İçerisinde bolca B6 vitamini bulunduran avokadoyu özellikle ülser, migren ve alzheimer hastalarının bolca tüketmesi öneriliyor. Çünkü avokado bünyesinde tiamin ve theronine etkin maddelerini bulunduruyor. Bu maddeler siniri sistemi, beyin, mide, bağırsak, kas ve kalp komplikasyonlarını önlemeye yardımcı oluyor ve bu organların sağlıklı işleyişine katkı sağlıyor.

2- İçerisinde 5-alfa-redüktaz enzimini inhibe eden beş etkin madde bulunduran avokado bu özelliği sayesinde iyi huylu prostat büyümesine bağlı sıkıntıları azaltmaya yardımcı oluyor. Prostat sorunu olanlar avokadoyu haftada üç dört kez tüketebilirler.

3- Sindirim sisteminin iyi çalışmamasından yakınanlar da avokadoyu beslenme listelerine alabilirler. Kabızlığın önüne geçen ve bağırsak fonksiyonlarını düzenlemeye de yardımcı olan avokadoyu tüketenlerin daha hızlı kilo verdikleri görülüyor. Avokadonun vücuttaki ödemi attığını da belirtmekte de fayda var.

4- İçerisinde bulunan vitamin ve mineraller sayesinde bağışıklık sisteminin güçlenmesine de katkı sağlayan avokado özellikle mevsim dönümlerinde ortaya çıkan gribal enfeksiyonlara yakalanma ihtimalini de azaltıyor.

5- Amerika'da Harvard Tıp Fakültesi Massachusetts General Hastanesi Üreme Merkezi'nde tedavi gören 147 kadını kapsayan bir araştırmaya göre tüp bebek tedavisi gören kadınların bol avokado meyvesi ile hakiki zeytinyağı tüketmesi çocuk sahibi olma ihtimalini yaklaşık 3 kat artırıyor.

6- Cilt sağlığı ve güzelliğinin de yolu avokadodan geçiyor. İçerisinde A, B, C, D ve E vitaminlerini bulunduran avokado, aynı zamanda cilt için son derece yararlı yağ asitlerine de sahip. Bu özelliği sayesinde cilt altı bağ dokusunu güçlendirerek kırışıklıkların oluşmasının önüne geçiyor ve cildi nemlendiriyor. Bir adet avokadoyu, iki üç damla limon, 2-3 damla saf zeytinyağı ve bir tatlı kaşığı bal ile karıştırıp çatal yardımıyla ezerek krem kıvamına getirin ve cildinize sürün. Ilık bir avlu ile yüzünüzü örtün ve yarım saat bekledikten sonra yüzünüzü yıkayın.



**Nasıl saklayacaksınız?** Avokado, şekli yumurtayı andıran tropikal bir meyvedir. Avokadonun en lezzetli olanı hafif yumuşamış olanlardır. Bu forma sahip olan avokado tam olgunlaşmış anlamına gelir. Eğer avokadoyu uzun bir süre tüketmeyecekseniz kağıda sararak muhafaza edebilirsiniz. Zira bu şekilde kolay kolay çürümeyecektir. Ayrıca avokadoyu buzdolabında 5°C'de en fazla 3 gün saklayabileceğinizi de belirtmeden geçmeyelim.

**Nasıl soyacaksınız?** Önce avokadoyu boylamasına ikiye bölün. Ortasındaki çekirdeği çıkardıktan sonra kabuğunu bıçakla soyabilirsiniz. Daha pratik bir çözüm istiyorsanız bir su bardağını kabukla meyve arasına yerleştirin ve ileri doğru ittirerek meyvenin kabuğundan ayrılmasını sağlayın. Hepsi bu kadar kolay. Kaşıkla oyarak çıkarmak da tercih edilecek bir başka yöntem.

# "Nasıl pişsin?"

Eti hangi pişme derecesinde yemeyi tercih ettiğiniz sizin damak zevkinize bağlı. Az, orta, orta-iyi ya da çok pişmiş... Peki bu pişme dereceleri mutfakta ne anlama geliyor, gelin birlikte öğrenelim.

10-29 °C



## Bleu

Et öncelikle dinlendirilir ve marine edilir. Ardından etin her iki yüzü de 30'ar saniye ızgarada pişirilir. Bu bir nevi diri ettir. Sadece etin dışı mühürlenmiş olur. Çok sık tercih edilen bir pişirme şekli değildir. Etin içi tahmin edeceğinize üzere ıslak, kanlı ve pembe.

52-55 °C



## Az Pişmiş Et (Rare)

Et dinlendirildikten ve damak tadına göre seçilmiş malzemelerle marine edildikten sonra pişirilmek üzere ızgaraya konur. Etin her iki yüzü 2,5 dakika pişirilir. Yani az pişmiş etler toplamda 5 dakika pişirilmelidir. İç sıcaklığı ise 52-55 °C arasında olmalıdır. Az pişmiş etlerin içi ıslak, kanlı ve pembe.

55-60 °C



## Az-Orta Pişmiş Et (Rare-Medium)

Dinlendirme ve marinyasyon işleminden sonra etin her iki yüzü de 3'er dakika pişirilmelidir. Yani az-orta pişmiş etin pişirme süresi toplamda 6 dakikadır. Az-orta pişmiş etin yumuşak ıslak ve pembe bir iç görüntüsü vardır. Kanlı değildir. Yine 3-4 dakika dinlendirildikten sonra servis yapılmalıdır.

60-65 °C



## Orta Pişmiş Et (Medium)

Dinlendirme ve marinyasyon ön aşamalarını geçen etin her iki yüzü 4'er dakikadan toplamda 8 dakika pişirilir. Dinlendirildikten sonra servis yapılır. Orta pişmiş etin içinin hafif pembe bir görüntüsü vardır. Etin ıslaklığı ise ortadır. Orta pişmiş etler de dinlendirildikten sonra servis yapılmalıdır.

65-69 °C



## Orta İyi Pişmiş Et (Medium Well)

Ön aşamalardan geçen etin her iki yüzü de 5'er dakikadan toplamda 10 dakika ızgarada pişirilmelidir. Yine 3-4 dakika dinlendirildikten sonra servis edilmesi gereken orta iyi pişmiş etin içinde pembelik yoktur, ıslaklık ise azdır.

71+ °C



## İyi Pişmiş (Well Done)

Eğer iyi pişmiş bir et yemek istiyorsanız dinlendirme ve marinyasyon işleminden sonra etin her iki yüzünün 6'şar dakikadan toplam 12 dakika pişirilmiş olması gerekiyor. Ardından yine 3-4 dakika dinlendirdikten sonra servis edilen iyi pişmiş etin içinde ıslaklık kalmaz.

KIRMIZI

&amp;

YEŞİL

## LAHANA

Bağışıklık sistemini güçlendiren, zayıflamaya yardımcı olan lahana ailesi vücuda faydalarıyla adeta doğanın insanlığa sunduğu eşsiz bir ilaç.

### KIRMIZI

Bağışıklık sisteminin zayıflığından şikayetçiyse kırmızı lahana tüketmeniz önerilen besinler listesinde üst sıralarda yer alıyor. Özellikle salatalarda bol miktarda kullanarak bağışıklık sisteminizi kuvvetlendirip hastalıklara önlem alabilirsiniz. Lif oranı yüksek olan kırmızı lahana, bağırsakların daha dengeli çalışmasına da yardımcı olur. Diyet listelerinin vazgeçilmez sebzelerinden olan kırmızı lahana içeriğinde bulunan antioksidanlarla da oldukça yararlı. Beynin fonksiyonlarını düzgün bir şekilde yerine getirmesine de yardımcı olan kırmızı lahananın mucize gibi bir faydası daha var: Kansere karşı önleyici etkiye sahip. Prof. Dr. Süleyman Türk konuyla ilgili olarak Amerikan Tarımsal Araştırma Merkezi'nin yaptığı bir araştırmayla bu savı destekliyor. Türk, "Beltsville Human Nutrition Research Center'de yapılan çalışmanın sonuçlarına göre, insan sağlığı için çok faydalı olan ve başta kanser olmak üzere birçok hastalığa karşı koruyucu etkileri bilinen flavonoidler grubundan olan anthocyaninlerin 36 farklı türünün kırmızı lahanada bol miktarda olduğu belirlenmiştir. Anthocyaninlerin kansere karşı koruyucu etkilerinin yanında beyin fonksiyonlarını ve kalp fonksiyonlarını iyileştirici etkiye sahip maddeler olduğu da ortaya çıktı. Başta kırmızı lahana olmak üzere koyu renkli sebze ve meyveler şifa hazinesi" diyor.



### YEŞİL

C, B ve E vitaminlerinin yanı sıra demir, potasyum ve magnezyum mineralleri bakımından zengin olan beyaz lahana çiğ olarak tüketilmesi ya da kaynatılıp suyunun içilmesi halinde idrar söktürüyor ve vücutta toksinlerin atılmasına yardımcı oluyor. Bünyesinde bulunan kükürt ise iyileşme süresinin hızlanmasına ve hastalıklara karşı korunmaya katkı sağlıyor. Kalbi koruyan, kan basıncını düzenleyen ve vücudu toksinlerden arındıran beyaz lahananın içeriğinde bulunan kükürt aynı zamanda cilt hastalıklarının iyileşme sürecini de hızlandırıyor. Beyaz lahana zengin bir lif kaynağı olması nedeniyle sindirim sisteminin sağlıklı bir şekilde görevini yapmasına yardımcı oluyor. 100 gramında 25 kalori bulunan beyaz lahana bu özelliği sayesinde diyetlerin de gözbebeği olan sebzelerden. İçeriğinde bulunan beta karoten vücutta girdiğinde A vitaminine dönüşüyor. A vitamini ise görme fonksiyonlarının güçlenmesine katkı sağlıyor. Kalsiyum, potasyum ve magnezyum minerallerinden yana da oldukça zengin olan beyaz lahana, bu sayede iskelet sisteminin ve kasların güçlenmesine de yardımcı oluyor. Eğer bir spor geçmiştiniz yoksa işe günde 5 kilometre koşmak gibi hem sizin için tehlikeli olacak hem de şevkinizi kıracak hayaller yerine daha gerçekçi hedefler belirlemekle başlayabilirsiniz.



# Sıfır kilometre gözler

Vücudumuzun doğal görsel kayıt cihazı, duyu ve düşüncelerimizin eşsiz tercümanı gözlerimiz, kimi zaman yoğun iş hayatı, kimi zaman çevresel faktörler, kimi zaman yanlış beslenme kimi zamansa ihmal nedeniyle zarar görebiliyor.

Görme duyusu bir bebeğin doğumundan 10 yaşına kadar olan süreçte gelişimini tamamlıyor. Bu nedenle bu dönemde çocuklarda görme üzerine olan şikayetlere ciddiyetle yaklaşılması gerekiyor. Ebeveynler bu süreçte çocuklarını iyi gözlemlerlese oluşabilecek görme bozukluklarını erken safhada fark edip tedavisini başlatabiliyor.

Çocukluk döneminde en sık görülen sorunların başında göz tembelliği, kırma bozuklukları ve şaşılık geliyor. İlerleyen dönemlerde okul başarılarını bile sekteye uğratabilecek sorunlar, çocukların davranışları gözlemlenerek keşfedilebilir. Op. Dr. Elvan Yalçın, çocuklarda görme problemlerini ele veren en önemli belirtileri TV veya kitapları sürekli yakınlaşarak takip etmesi, okuduğu yazıları parmakla takip etmesi, daha net görmek için kafayı yana yatırmak, gözlerin sıklıkla ovuşturulması, işiğe karşı hassaslık, bir gözü kapatarak okumak ve bilgisayar kullanırken baş ağrısı çekme olarak özetliyor. Yalçın, daha başarılı bir okul hayatı ve daha sağlıklı bir gelecek için ailelerin bu belirtilere sahip olan çocuklarını mutlaka bir uzman göz doktoruna muayene ettirmelerini salık veriyor.

**Daha sağlıklı gözler için...**

Göz sağlığını korumanın ilk yolu doğru ve

Vücudumuzun en paha biçilmez hazinelerinden biri olan gözlerimiz, bizlere sağlığımızla ilgili pek çok mesaj veriyor. Bu mesajları iyi okuyup doğru beslenme ve düzenli göz muayeneleri ile de desteklersek ileri yaşlarda bile bir şahin kadar keskin gözlere sahip olmak hiç de zor değil.

düzenli beslenmeden geçiyor. Beslenme sebebiyle oluşabilecek zafiyetlerin doğrudan göz sağlığını tehdit edebildiğini belirten Op. Dr. Tülay Arıcı ise "İçinde yoğun olarak Omega-3 yağ asitleri, C ve E vitamini bulunan besinler tüketmek bu tehditlere önlem olabiliyor. Vücudumuz için başlı başına ciddi bir tehdit olan sigara, göz için de önemli riskler taşıyor. Sigara kullanmak; katarakt, glokom, diyabetik retinopati ve makula dejenerasyonu gibi rahatsızlıkların oluşumunda en önemli önenebilir faktörlerin başında geliyor", diyor.

Tüm yaşamı etkisi altına alan dijitalleşmenin göz sağlığını da ciddi ölçüde tehdit ettiğini belirten Arıcı, "Ekranlara bakarken belirli bir mesafenin kullanılması, dinlendirici gözlük kullanımı ve ekranlara bakarken geçirilen zamanın kontrol altında tutulması, göz sağlığına olumlu katkılar sağlıyor" şeklinde konuşuyor.

**Gözün sana hastalığını söylüyor!** Gözler sanıldığı kadar aksine sadece kendisinde değil, vücudun başka bölgelerinde oluşan rahatsızlıklara dair de bilgiler verebiliyor. Bu nedenle zamanında teşhis için periyodik olarak detaylı bir uzman kontrolüne başvurmak

beden sağlığı için de çok önemli. Zira bu muayenelerde birçok rahatsızlığın ön belirtileri kolaylıkla yakalanabiliyor. Op. Dr. Haluk Talu, "Bağışıklık sisteminde kötü ve düzensiz beslenme sebebiyle oluşabilecek zafiyetler, yapılacak detaylı göz muayenesinde teşhis edilecek göz kuruluğu, gözde tahriş ve bulanık görme gibi belirtiler ile ortaya çıkarabiliyor. Göz hareketlerinde kısıtlılık bir kısmi felç durumunu bize haber verebiliyor. Göz bebeklerinin ışık refleksinin kaybı kafa içi sinirlerinin tutulumunu işaret eder. Aynı şekilde gözlerdeki kılcık damarların yapısında gözlemlenen bozukluklar ve retinada oluşan damarlı zarlar, diyabetin göstergesi olmasının yanı sıra ciddi görme kayıplarına da yol açabiliyor. Bunların yanı sıra gözlerde sararma, karaciğer rahatsızlıklarının habercisi olduğu gibi, kızamık, kaşıntı ve sulanma, gözün yanı sıra farklı alerjilerin belirtisi olabiliyor. Aynı zamanda renk algılamada yaşanan değişiklikler de erken kataraktın ve erken diyabetik hasarın habercisi olabilir. Göz dibi muayenesinde görme sinir başının şişmesi kafa içi tümör belirtisi olabilir. Tüm bu belirtiler, aslında gözlerimizin bize farkında olduğumuzdan çok daha fazlasını anlatmaya çalıştığını gösteriyor" diyor.

*Gözlerinizi doğa ananın şefkatli ellerine bırakın!*

Sağlıklı gözlerin yolu, dengeli ve düzenli beslenmeden geçiyor. Göz sağlığı için özellikle beta karoten, E, C ve A vitamini içeren besinler tüketmekte fayda var. Omega 3 ve 6 yağ asitleri ile çinko ve magnezyum gibi mineral zengini besinlere beslenme listemizde yer vermek, gelecekte olası görme sorunlarının önüne geçilmesinde büyük rol oynuyor. İşte size şahin gibi gözler için tüketmeniz gereken yiyecekler listesi:

**İspanak:** İspanağın içeriğinde bulunan lutein ve zeaxanthin görme bozukluklarına karşı son derece etkili. Aynı zamanda yaşla birlikte ortaya çıkan göz hastalıklarına karşı da gözleri korurken doğal güneş gözlüğü olarak güneşten gelen zararlı mavi dalgaları da filtreliyor.



**Patates:** A vitamini açısından zengin bir besin olan patates, katarakt makula dejenerasyonu riskini en aza indiriyor.



**Buğday:** Özünde bulunan E vitamini ile yaşa bağlı göz bozulmalarını önleyip tıpkı patates gibi katarakt riskini azaltıyor.



**Somon:** Omega 3'ler bakımından zengin somon balığı, retinanın fonksiyonunu koruyan hücre zarlarına yapısal destek sağlıyor.



**Kırmızı ve yeşil biber:** Diyabet hastalarının gözlerini korumak için düzenli olarak C vitamini almaları öneriliyor. Çünkü C vitamini şeker hastalığının sinirler ve damarlar üzerindeki olumsuz etkilerini ve bırakacağı hasarı önüyor.



**Ay çekirdeği, badem, fındık:** E vitamini açısından zengin olan ayçiçeği çekirdeği, badem, fındık günün her saatinde rahatlıkla tüketilecek besinler arasında yer alıyor. Makula dejenerasyonunun (sarı nokta) önlenmesinde E vitamini oldukça etkili...

Lezzetli, pratik, sağlıklı

## granola

Sabahları vaktim yok deyip mükellef bir kahvaltı yerine hamur işlerine mi yöneliyorsunuz? Halbuki önceden hazırladığınız basit ama lezzetli bir granola tarifi ile sağlıklı bir kahvaltı alternatifini yaratmak mümkün.

Hep bildik kahvaltı sofralarından sıkıldınız mı? Farklılık, hız ve lezzetin bir arada olduğu yeni çözümler mi arıyorsunuz? Okula, işe yetişeceğim telaşıyla günün o en güzel öğünü atlamak zorunda mı kalıyorsunuz? O zaman bir de granola yapmayı deneyin.

Türk mutfak kültürüne daha yeni girmesine rağmen hatırı sayılır bir kitle tarafından benimsenen granola, içine eklenen kuruyemişler, tatlılar, kuru ve yaş meyveler

## Ev yapımı granola...

## Malzemeler

1,5 su bardağı yulaf, 1 avuç kuru çekirdeksiz siyah üzüm, 1 avuç fındık içi, 1 avuç iri kıyılmış taze badem içi, 10 adet iri kıyılmış ceviz içi, 1 yemek kaşığı keten tohumu, 1 tatlı kaşığı tarçın, 2 tatlı kaşığı vanilya, 1 yemek kaşığı zeytinyağı, yarım çay bardağı su, iki yemek kaşığı bal

Bir kâseye tüm malzemeleri koyun ve tüm malzemeler birbirleriyle özleşene kadar karıştırın. Yağlı kâğıt serilmiş fırın tepsisine bu karışımı yayın ve önceden ısıtılmış 175 derecelik fırında 45-60 dakika kadar her 15 dakikada bir malzemeleri karıştırarak ktır ktır olmasını sağlayın. Pişen granola'ları soğutun ve hava almayan bir kapta saklayın. Dilediğinizde süt ve yoğurt ile karıştırarak tüketebilirsiniz.

sayesinde başlı başına bir öğün haline geliyor. Diyet lifi, sodyum, potasyum, çinko, demir, fosfor, magnezyum, kalsiyum, E, C ve B grubu vitaminlerinden zengin olan granola, güne enerjik bir başlangıç yapmamıza da yardımcı oluyor.

İçerdiği yüksek lif oranı sayesinde bağırsak hareketlerini artıran granola aynı zamanda bağırsaklarda kısa zincirli yağ asitleri denilen maddelerin oluşmasını sağlıyor. Bu ise kandaki kolesterol seviyesinin dengeli bir şekilde seyretmesine katkı sağlıyor. LDL kolesterolün yükselmesini engelleyerek arterlerin temiz kalmasına yardımcı oluyor, damarlarda sertleşmenin önüne geçiyor. Ghrelin adlı hormonun vücutta fazla miktarlarda salınmasını engelleyen granola, bu

sayede iştahın artmasının da önüne geçiyor. Zira granola midede mide suyu ile birleşerek şişiyor ve fazla yemek yemeyi de engelliyor. Bu sayede de kilo vermeyi kolaylaştırıyor.

Granola, zamanın en büyük değer olduğu günümüzde adeta kurtarıcı bir görev üstleniyor. Zira fazla miktarlarda yapıp bir kavanozun içinde saklamamız halinde istediğimiz zaman çıkartıp yemeniz mümkün. Daha çok süt ve yoğurtla tüketilen granola'dan, aynı zamanda tatlı krizlerini sonlandıracak ve diyeti de bozmayacak atıştırma malzemeleri yapabilirsiniz. Üstelik istediğinizde çantanıza atıp yanınızda taşıyacak olabilmemiz de cabası. Evde kolayca yapabileceğiniz bir granola tarifiyle konumuzu bitiriyoruz.

## Granola bar

## Malzemeler

2 su bardağı yulaf, 1 çay bardağı kuru üzüm, yarım çay bardağı yaban mersini, 1 çay bardağı badem, yarım çay bardağı kabak çekirdeği, 6-7 adet hurma, 1 tatlı kaşığı toz tarçın, gevrek olması için 1 yemek kaşığı pekmez, 1 yemek kaşığı bardağı bal

Öncelikle şunu belirtelim ki bu malzemeleri ağız tadınıza göre çeşitlendirip miktarlarını artırabilirsiniz. Derince bir kaba kuru üzüm, yaban mersini, badem (dilerseniz büyük parçalara ayırabilirsiniz) kabak çekirdeği, küçük küçük doğradığınız hurmaları koyun. Bu karışıma yulafı da ekleyip iyice harmanladıktan sonra içine tarçını, pekmezi ve balı da ilave ederek tüm malzemeler birbirine geçene kadar karıştırın. Daha sonra bu karışımı yağlı kâğıt serilmiş fırın tepsisine yayın ve 175 derece sıcaklıktaki fırında 15-20 dakika kadar pişirin. Fırından aldıktan sonra soğuyan granolaları bir bıçak yardımıyla bar şeklinde kesin. Çay ve kahvenin yanında servis edebilirsiniz.

# Tabaktaki Armoni

Beslenme kültürümüzde “armoni” kavramına yer açmamız artık kaçınılmaz. Dengeli beslenmenin bir başka ifade biçimi olan bu yaklaşımla hayatımızı değiştirebilir, olası sağlık sorunlarının önüne geçebiliriz.

Beslenme sorunlarımıza her yeni gün bir başka konu ekleniyor. Ancak ne yaparsak yapalım her sorunun çözümü dengeli beslenmede yatıyor. Beslenmeye kısa süreli uygulanacak sıkıcı kurallar listesi olarak bakmanın en büyük hata olduğunu belirten uzmanlar, özellikle soğuk algınlığı, grip, nezle gibi hastalıklarda artış yaşanan kış aylarında bağışıklık sistemini güçlendirmenin önemine dikkat çekiyor. Vücudu ihtiyaçları yönünde beslemek, temizlemek, güçlendirmek gerekiyor. Bunun için doğru beslenmek, su içmek ve spor yapmak önem kazanıyor.

Dengeli beslenme deyince akla ilk olarak her yiyecekten doğru oranlarda tüketmek gerektiği gelse de dikkate alınması gereken başka bir husus var ki o da “armoni”. Uzak Doğu felsefelerinden Feng Shui de hayatın içindeki armoninin beslenmemize yansımaları gerektiğini öğretiyor. Nedir bu armoni? Tabagınızda bulunan yiyeceklerin renkleri olabilir mi? Evet, olabilir. Bununla beraber et, sebze, meyve, hamur işi dengesini de tutturmak gerekiyor.

## Beslenme profili

Armonik beslenme vücutta sinerji yaratarak metabolizmanın yediklerimizden daha verimli yararlanmasını sağlayacak doğru gıdaların, doğru miktarda ve kişiye özel alınması anlamına geliyor. Örneğin bazı kişilerin C vitamini ihtiyacı fazla olabilir. Bunu bilmek aynı zamanda alınan besinin en doğru şekilde vücut tarafından kullanılabilmesini sağlar. Kişinin yaşı, cinsiyeti, fiziksel aktivite durumu, sağlık durumu beslenme profilini değiştirir.

Nasıl ki, bir otomobil yakıtla çalışmaz, vücudumuz da besinsiz işlevini yitirebilir. Bu nedenle aç kalmadan az az, sık sık beslenmek ilkesini yaşam şekli olarak kabul etmelisiniz. Aç kalarak kazanacağınız tek şey bazı kronik hastalıklara yatkınlık. Öğün atlamak da yapılan en büyük hatalardan.

Bu, özellikle şişman bireylerde, daha az yersem daha çok kilo veririm mantığından kaynaklanan bir yanlış. Aç kalmamak öğünleri düzenli tüketmek anlamına gelir. Uzmanlar yetişkin her bireyin üç ana ve üç ara öğün tüketmesi gerektiğini her fırsatta salık veriyorlar. Bu sayede metabolizma canlanacak, alınan kalorileri depolamak yerine kullanma yoluna gidecek ve yağ kaybı hızlanacaktır.

Beslenmeye bakış, kilo fazlası olanların diyet yapması olarak da görülmemeli. Artık hamilelikten çocukların ideal gelişimine, kronik hastalıkların idaresinden kansere karşı korunmaya kadar beslenme alışkanlıkları önem kazanıyor. Çalışmalar beslenme bilincine dikkatleri çekiyor. Yediklerimize dikkat etmeden kilo vermeyi vaat eden, vücudun şekillenmesine yardımcı olan, iştahı kesme vb. amaçlı pazarlanan zayıflama hapları tüketerek diyet yapmak, kendimizi en çok riske attığımız hatalardan. Doktor önerisi almadan, eczanelerden kendi inisiyatifimizle aldığımız bu haplar ileride geri dönüşmeyecek hasarlara neden olabilir. Bu nedenle öncelikle kolaya kaçmadan doğru diyet ve egzersizle zayıflamayı kendinize hedef olarak belirlemelisiniz. Çok kısa sürede, fazla kilo kaybı beklentisiyle başlanan diyetlerin pek çoğu bıkkınlık hissi ile yarıda bırakılır. Bunun için kendinize karşı dürüst olun ve en küçük başarılarınızı dahi kutlayın.

## Kış aylarında dikkat!

Kışın beslenme ilkeleri vücudu korumak, beslemek ve temizlemektir. Mevsim geçişleri metabolizma üzerinde farklı etkiler yaratır. Metabolizmanın ana işlevi kış aylarında kalorifer görevi görüp vücudu ısıtmaktır. Bunun için aldığı kalorileri daha iptidai kullanır ve çalışma hızı düşer. Bu durumda soğuk havalarla birlikte, besin tüketiminde değişiklik olmadığı takdirde kilo artışı oluşur. Kış aylarına özel beslenme tavsiyelerine gelince doğaya kulak vermelisiniz. Çünkü doğa zaten insanoğlunun ihtiyaçlarına yanıt verecek besinleri sunar.

Kışın özellikle antioksidanlar açısından zengin mandalina, portakal, nar, kivi, elma; sebzelerden yeşil yapraklı sebzeler, kereviz, balkabağı, havuç, kırmızı biber, mor lahanalar, soğan, kırmızı turp, brokoli, karnabahar ve sarımsağa beslenmeniz de sıkça yer vermelisiniz. Bağışıklık sistemini destekleyen kefir ise mutlaka ara öğünlerde tüketmelisiniz. Bunun yanı sıra tam tahıl ürünlerini de beslenme listenize dahil etmelisiniz. Ayrıca vücudu ısıtacak bitki çayları karışımları ve baharatları da tüketmeniz de fayda var. Dağ kekiği, rezene, biberiye, ısırgan yaprağı ve enginar ile metabolizmayı istabileceğiniz son derece faydalı bir bitki çayı karışımı hazırlayabilirsiniz.

## Bağışıklık sisteminiz alarm verirse...

Enfeksiyonlara yatkınlığı olanlar, sürekli grip olup uzun süre yataktan kalkamayanlar, durmadan aft, uçuk çıkaranların bağışıklık sistemi sinyal veriyor demektir. Bu kişiler havaların bir anda soğuduğu mevsim geçişlerinde dikkatli

olmalı. Özellikle A, C, E vitaminleri ve çinko selenyum açısından zengin beslendiğinizden emin olmalısınız. Bunun için beslenmede mevsiminde, çok çeşitli, farklı renklerde sebze, meyveler, yağsız protein kaynakları (balık, tavuk, hindi, et, yumurta

vb.), kefir, fındık ve ceviz tüketilmeli. Özellikle kalorifer kullanımına bağlı kuruyan cilt ve vücut bol su ister. Günde içtiğiniz su miktarı ne kadarsa yarım litre daha eklemelisiniz. Vücudu güçlendirebilecek en büyük destek sağlıklı bağırsaklardır. Bunun için

kefir ve probiyotik besinler (probiyotik yoğurt, süt ürünleri, müssli, boza, turşu vb.) tüketilmeli ve bitki çaylarından adaçayı, nane, ekinezya, yeşil veya beyaz çay ihmal edilmemeli.

# Türk mutfağının alametifarikası

Farsça "lezzet" anlamına gelen meze, dostlarla çevrelenmiş sofraların en kusursuz eşlikçilerinden biri. Türk yemek kültürünün vazgeçilmezlerinden olan meze tariflerinden bazılarını gelin birlikte göz atalım.

# Mezeler



## Şakşuka Malzemeler

3'er adet patlıcan, kabak, patates ve sivri biber, 5 adet domates, 3 diş sarımsak, 1 yemek kaşığı domates salçası, kızartmak için sıvıyağ, tuz  
Patlıcanları, kabakları, patatesleri soyup küp doğrayın. Patlıcanların acısını çıkarmak için tuzlu suda 15-20 dakika bekletin. Daha sonra sudan çıkartın ve suyunu sıkın. Biberleri kalın şeritler halinde kesin. Tüm sebzeleri yağda ayrı ayrı kızartın. Bir havlu kâğıt ile fazla yağın alın. Rendelediğiniz domatesleri bir tavaya koyun küçük küçük doğradığınız sarımsakları ve salçayı ilave edin. 5-10 dakika pişirin. Pişen sosu sebzelerin üzerine dökün ve karıştırın. Daha sonra şakşukanızı servis tabağına alın.



## Haydari Malzemeler

1 su bardağı süzme yoğurt, 3 çorba kaşığı beyaz peynir rendesi, 4 diş sarımsak, 1 tatlı kaşığı kuru nane, 1 fincan zeytinyağı, kimyon, tuz, kırmızıbiber

Beyaz peynir rendesi, süzme yoğurt, nane, zeytinyağı, kimyon ve tuzu genişçe bir kaptaki karıştırın. İçine dövülmüş sarımsakları ekleyin ve iyice karıştırın. Üzerine kırmızıbiber serpererek süsleyin. Haydari sofrada yerini almaya hazır.



## Muhammara Malzemeler

1 su bardağı çekilmiş ceviz (toz gibi olmasın diş gelsin), 3 diş sarımsak, 1 tatlı kaşığı tepeleme biber salçası, 1 çorba kaşığı domates salçası, 1 tatlı kaşığı kekik, 1 tatlı kaşığı kimyon, 1 çay kaşığı karabiber, 1 dilim ekmek içi, 1 çorba kaşığı zeytinyağı, damak tadınıza göre tuz

Tüm malzemeyi bir kabin içine koyun. Malzemeler birbiriyle özleşene kadar iyice karıştırın. Karışıma ıslatıp sıkıttığınız ve ufaladığınız ekmekleri ekleyin. Biber salçası tuzlu olacağı için tuz ilave etmeden önce mutlaka tadına bakın deriz. Muhammara yemeye hazır.



## Humus Malzemeler

½ kg nohut, 2,5 su bardağı tahin, 5-6 diş sarımsak, 1 tatlı kaşığı acı pul biber, 1 limon suyu, zeytinyağı, kimyon, 2 yemek kaşığı tereyağı

Nohutları bir gece bir kaba koyun ve üzerini iki parmak geçecek kadar su ilave edin. Ertesi gün bu suyu dökerek yeni bir su ile yumuşacık oluncaya kadar pişirin, soğuyunca kabuklarını soyun. Mutfak robotuna nohutlar, limon suyu, tahin, kimyon ve sarımsakları ilave ederek iyice karıştırın. Servis yapmadan önce tuzuna bakıp ayarlayın. Üzerine erittiğiniz tereyağını dökün ve kırmızı pul biber ile süsleyin. Dilerseniz süslemek için maydanoz da kullanabilirsiniz.



## Atom Malzemeler

2,5 su bardağı süzme yoğurt, 2 diş sarımsak, 6 adet kurutulmuş Arnavut biberi, 3 yemek kaşığı tereyağı, 1 yemek kaşığı sıvı yağ, 1 çay kaşığı tuz

Bir kâsede tuz ve süzme yoğurdu karıştırın. İçine ezdiğiniz sarımsağı ilave edin ve tekrar karıştırın. Aynı bir tavada erittiğiniz tereyağına sıvı yağ ekleyin ve birer parmak kalınlığında doğradığınız kurutulmuş Arnavut biberlerini 3-4 dakika pişirin. Yoğurtlu karışımı servis tabağına alın ve biberli karışımı üzerine dökün. Hepsisi bu kadar kolay.



## Nar ekşisi acılı ezme salata Malzemeler

4 adet domates, 2 orta boy soğan, 1/2 demet maydanoz, 2,5 yemek kaşığı nar ekşisi, 1/2 limon suyu, 3 yemek kaşığı zeytinyağı, tuz, 1 tatlı kaşığı kırmızı pul biber, 1 çay kaşığı kimyon, 1 tatlı kaşığı sumak

Domatesin ve soğanın kabuklarını soyun ve incecik doğrayın. Üzerine kıydığınız maydanozları ekleyin. İçine nar ekşisi, sumak, kimyon, limon suyu, zeytinyağı, tuz ve kırmızı pul biberi ilave ederek iyice karıştırın. Servis tabağına alıp maydanozla ya da biberlerle süsleyin.



## Havuç tarator Malzemeler

6 adet havuç, 3 diş sarımsak, 1,5 su bardağı süzme yoğurt, 1 tatlı kaşığı mayonez, 3 yemek kaşığı sıvı yağ, 1 çay kaşığı tuz

Rendelediğiniz havuçları 3 yemek kaşığı sıvıyağ ile yumuşayana kadar tavada pişirin. Bir kenarda soğumaya bırakın. Derince bir kabin içine dövülmüş sarımsağı süzme yoğurdu, mayonezi, tuzu koyun ve iyice karıştırın. Soğumuş olan havuçları bu karışım içine ilave edin ve iyice karıştırın. Daha sonra servis tabağına alın.

Balık ve deniz ürünleri protein, omega 3, çoklu doymamış yağ asitleri, vitamin ve mineraller açısından oldukça zengin, sağlıklı besin kaynakları arasında yer alıyor. Ancak hızla artan yanlış ve/veya yasak avlanma, deniz canlılarının sürdürülebilirliğini tehdit ediyor.

WWF-Türkiye'nin "Akdeniz'de Ekonominin Canlandırılması: Sürdürülebilir Bir Gelecek İçin Atılacak Adımlar" raporuna göre, Akdeniz'deki deniz memelilerinin yüzde 41'i ve toplam balık nüfusunun yüzde 34'ü son 50 yıldaki olumsuz gelişmeler nedeniyle yok oldu.

Yapılan farklı araştırmalara göre dünya genelinde balık rezervlerinin yüzde 29'u aşırı avlanmaya maruz kalıyor. Yasa dışı ve kaçak balıkçılık sonucu avlanan balık miktarı ise 26 milyon tonu geçiyor. Küresel iklim değişikliği de balık türlerini ayrıca tehdit ediyor.

Uzmanlar, yakın gelecekte tutulacak, yetiştirilecek veya yenilecek balık kalmayacağına dair uyarılarda bulunuyor. Bu amaçla balıkların gelecek nesillere sürdürülebilirliğini sağlamak için pek çok inisiyatif hayata geçiriliyor. Bunların başında "çiftlik balıkçılığı" bulunuyor.

Avrupa Komisyonu sürdürülebilir balık nesli için çiftlik balıkçılığının faydalarını her fırsatta paylaşıyor. İyi tarım uygulamalarıyla birlikte hayata geçirilen çiftlik balıkçılığı nesli hızla azalan deniz balıklarının yok olma tehlikesini azaltırken aynı zamanda güvenli, sürdürülebilir ve besleyici besin ürünleri kaynağı sunuyor. Öte yandan kültür balıkları deniz balıklarına göre satın alma ve lojistik sürecinde daha taze kalma özelliğine sahip.

Çiftlik balıklarının besin değeri Balıkların besin değeri tür, mevsim, yer ve yaş gibi çeşitli faktörlerden etkileniyor. Doğada yetişen balıkların besin seviyeleri aynı türde bile farklılıklar gösterebiliyor. Buna karşın çiftlik balıkları, porsiyon başına benzer besin değeri taşıırken beslenmelerinden kaynaklı olarak yağ asitlerinde farklılıklar olabiliyor. Ancak araştırmalar, çiftlik balıklarının doğada yetişen balıklara göre daha yüksek yağ oranı içerdiğini gösteriyor.

# BALIK ÇİFTLİKLERİ

*Sürdürülebilir beslenmeye katkı sağlıyor*

Balık ve deniz ürünleri en sağlıklı besin kaynakları arasında yer alıyor. Ancak artan balık tüketimi ve yanlış avlanma dünyanın pek çok yerinde balık rezervlerinin hızla azalmasına yol açıyor. Uzmanlar, çiftlik balıkçılığının artan balık ihtiyacına cevap verebileceğini belirtiyor.

## Merak Edilenler

### • Kültür balıkçılığını ilk kim düşünmüştür?

Dünya'da endüstriyel anlamda ilk kültür balıkçılığı 1960 yılında yılan balığı üretimi ile Japonya'da başladı. Türkiye'de ise ilk kültür balıkçılığı tesisi Yaşar Şirketler Topluluğu Onursal Başkanı Selçuk Yaşar'ın girişimleri ile Pınar Balık tarafından 1985 yılında modern ve entegre bir üretim tesisi olarak İzmir Çeşme'de kuruldu.

### • Kültür balıkçılığında üretilen balıklar sağlıklı mıdır?

Doğada 1.000.000 adet balık yumurtasından sadece bir adeti sofralık boya ulaşabilmekteyken çiftlik balıklarında bu sayı, 250.000-300.000 adet kadardır. Aradaki farkın nedeni, çiftliklerde üretilen balıkların, yumurtadan başlayarak, doğada üreyen balıkların karşılaştığı predatör, hastalık gibi etkenlerden

mümkün olduğunca uzak tutulması. Doğal yok edicilerden uzak tutulan balıkların yaşama şansı doğal ortamda aynı yok edicilerle karşılaşan balıklara göre daha fazla oluyor. Bu noktada doğa balıkları ile çiftlik balıkları arasında sağlık anlamında bir fark bulunmuyor. Çevresel kontaminantlar yönüyle bakılırsa çiftlik balıkları çevresel kontaminantlardan uzak bölgelerde yetiştirilmekte olduğundan doğa balıklarına göre daha sağlıklılar. Balık çiftliklerinin bulunduğu alanlar T.C. Çevre ve Şehircilik Bakanlığı'nın izleme programına göre çevresel kirlilik yönünden izleniyor. İzleme sonucunda olumsuzluk tespit edilirse çiftlik kapatılıyor. Aynı zamanda çiftlik balıkları T.C. Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı tarafından pek çok kontaminant, kalıntı ve hastalık yönünden izlemeye tabi tutuluyor. Olumsuzluk tespitinde balıkların tüketime sunulmasına izin verilmiyor.

### • Kültür balıkçılığı ekolojik dengeyi ve denizin doğal yapısını bozar mı?

Balık çiftliklerinin bulunduğu alanlar T.C. Çevre ve Şehircilik Bakanlığı'nın izleme programına göre, çevresel kirlilik, ekolojik dengeye etki gibi açılardan sürekli olarak izleniyor. Diğer yandan dünyada balık çiftliklerinin çevre ve ekolojik dengeye olan etkileri uzun yıllardan beri inceleniyor. Yapılan çalışmalar şunu gösteriyor: Balık çiftlikleri belli kurallar dâhilinde üretim yaptıkları sürece, çevresel etkileri doğal bir atmosfer olayı olan yağmurların çevreye etkileri kadar bile değil. Belirlenen kurallar çiftlik balıklarının yetiştiricilik parametreleri ile de örtüşüyor. Bu gayet normal bir sonuç. Çiftlik balıkları doğanın içinde ve onun bir parçası olarak yaşayan balıklar. Çevresel etkiler ne kadar zorlaşırsa çiftlik balıklarının yaşama şansı o kadar zorlaşıyor ve sürdürülebilirliği etkileniyor. Sonuç olarak üreticiler, bu konuda hassasiyetle çalışmak durumundalar.

Kaynak: [www.kulturlubalik.com](http://www.kulturlubalik.com)

Somon gibi etçil balıkçılarn yetiştirilmesinde balık unu ve balık yağı gibi yemler yaygın olarak kullanılıyor. Ancak balık stoklarının azalmasıyla, kültür balıklarının bitkisel kaynaklardan beslenmesine doğru giderek artan bir trend yaşanıyor.

Uzmanlar, özellikle farklı beslenme uygulamalarının çiftlik balıklarının besin kompozisyonunu nasıl etkilediği araştırıyor. Bugüne kadar yapılan araştırmalar bitki bazlı beslenen kültür balıkların balık unu ve yağıyla beslenenlere göre aynı besin değerine sahip olduğunu gösteriyor. Bu açıdan bakıldığında deniz mikro alglerinin çiftlik balıklarının beslenmesinde kullanılabilir olması sürdürülebilirlik açısından umut veren gelişmeler arasında değerlendiriliyor.

## Sorumlu yönetim

Sanayileşme ve denizlerdeki gaz ve petrol arama faaliyetleri denizlerin kirlenmesine, balıkların ve kabuklu deniz hayvanlarının kirliliğe maruz kalmasına yol açıyor.

Denizlerdeki kirlilik ise balıkların sağlıklı beslenmesini engelleyerek onları zehirli maddelere açık hale getiriyor. Özellikle somon ve ton balığı gibi etçil balıklar denizlerin kirlenmesinden daha çok etkileniyor. Denizdeki balıkların beslenmesini kontrol edemediğimiz için bunların denizlerden ne kadar zehirli madde aldığını bilemiyoruz. Ancak çiftlik balıkçılığında suyu

kirleten maddelerin seviyesi yakından izlenip kontrol ediliyor. Bu konudaki AB mevzuatı kültür balıkçılığının tüketiciler için güvenilir olmasını sağlamak için çiftliklerde balık yemlerinde kullanılan maddelerin çevreye ve insan sağlığına zararlı olup olmadığını katı kurallarla denetliyor.

Çevreye verilen zarar en aza indirmek için kültür balıkçılığının sürdürülebilir ve sorumlu bir şekilde yönetilmesi hayati önem taşıyor. Pek çok çiftlik hayvanı yetiştiriciliğinde olduğu gibi su ürünleri yetiştiriciliği de

hastalık, yem kaynakları ve atık giderme gibi sorunlarla karşı karşıya kalıyor.

Balık çiftliklerinin iyi yönetilmesi bunların çevreye vereceği zararı minimize ederken, bu alanda verilecek lisanslar da sektördeki operasyonel standartların belirlenmesi açısından önemli. Özellikle AB'nin pek çok alanda olduğu gibi kültür balıkçılığında da belirlediği çevre standartları, dünyadaki pek çok ülkeden çok daha katı ve etkili.

Sürdürülebilir su ürünleri yetiştiriciliği, balık ve deniz ürünleri için artan küresel talebi karşılamayı hedeflerken, aynı zamanda denizlerdeki nesli tükenen pek çok balık cinsinin de gelecek kuşaklar için sürdürülebilir olmasını sağlıyor.



## Gelecekteki Protein Kaynakları

Özellikle soya ve baklagiller açısından zengin proteinlerin artan üretimi ve kullanımının çözümün bir parçası olabileceği belirtiliyor. Önümüzdeki dönemde sürdürülebilir protein kaynakları açısından market raflarında ilgi çekici gıdalar görebiliriz.

Günümüzde yaygın olarak tüketilen bitkisel protein kaynakları arasında soya, buğday, sebze ve patates bulunuyor. Yaygın olarak mutfaklarda kullanılan kanola yağı tohumu da protein açısından zengin bir bileşen barındırıyor. Yıllardır hayvan yemlerinde kullanılan kolza tohumu küspesinin yeni işleme yöntemleri kullanılarak insan gıdası olması için çalışmalar yürütülüyor.

AB tarafından finanse edilen Protein2Food projesinde çalışan araştırma uzmanları da Avrupa'da yetiştirilen karabuğday, kinoa gibi tohumların ve nohut, fasulye ve mercimek gibi bazı baklagillerin protein kalitesini ve miktarını geliştirmek için çalışıyor. Yapılan tüm araştırma ve Ar-Ge faaliyetlerinin amacı ise yeni ve sürdürülebilir bitkisel protein kaynakları geliştirmek.

# Su zengini besinler

## BU MEYVELERE DİKKAT!

Su içmede zorlanıyorsanız su içeriği yüksek bu meyveleri de tüketebilirsiniz... Tabii şeker içerdiklerini unutmadan!

Hindistan cevizi	%95
Portakal	%95
Çilek	%92
Karpuz	%92
Greyfurt	%91
Limon	%90
Şeftali	%88
Ahududu	%87
Ananas	%87
Kayısı	%86
Yaban mersini	%85
Erik	%85
Elma	%84
Kiraz	%81
Üzüm	%81
Muz	%74

Kesin olan şu ki sağlıklı bir yaşam için bol miktarda suya ihtiyacımız var. Ama yeterli su tüketmemek sık rastlanan bir sorun...

Vücudumuzun yüzde 60'ı sudan oluşuyor. Yetişkin bir insanın günde ortalama 2,5 litre suya ihtiyacı var. Hatta doktorlar hayat tarzınıza, vücut büyüklüğüne ve sağlık durumunuza göre daha fazla içmenizi önerebiliyor.

Aslında günlük hayat içinde en göz ardı ettiğimiz sağlığımız için gerekli noktalardan biri hidrasyon çünkü su vücut fonksiyonlarımızı düzenlemek, iyileştirmek ve korumak için yardımcı oluyor. Kesin olan şu ki sağlıklı bir yaşam için bol miktarda suya ihtiyacımız var. Ama yeterli su tüketmemek sık rastlanan bir sorun... Çoğumuz gün içinde bu kadar çok su içmiyoruz.

Güzel haber, gerekli su ihtiyacını karşılamamanın sırrı sadece su içmekten geçmiyor. Su açısından zengin sebze ve meyveleri yiyerek de günlük su ihtiyacını karşılamak mümkün oluyor.

### Daha kolay emiliyor

Tıp Enstitüsü'ne göre (The Institute of Medicine) tüketilen suyun yüzde 80'i içeceklerden, kalan yüzde 20'si yiyeceklerden geliyor. Pek çok taze sebze ve meyve yüksek oranlarda su içeriyor. Tabii ki sebze ve meyvelerin içindeki suyun yapısı içtiğimiz sudan farklı. Sebze-meyvelerdeki su, hücreler tarafından daha kolay emiliyor, daha rahat özümseiyor. Böylece hücre

içinde daha uzun tutulan su sayesinde vücutta hidrasyon sağlanıyor. Ayrıca sebze ve meyvelerde bol miktarda antioksidan, vitamin, elektrolit ve lifler olduğundan su ihtiyacını karşılamasının yanında sağlığa olan başka yararlarından da faydalanılıyor.

Alkaleleştirici etkisi olan bu sebze ve meyveler, vücudumuzu toksinlerden arındırmak için de verimli şekilde çalışıyor. Mutfağımızda su içeriği besinlere yer vermek kilo kontrolünde de uzun süre tok tutması nedeniyle çok önemli artılar sağlıyor.

### Çözüm bu yiyeceklerde

Aslında bilmeden de olsa sofralarımızda bu su içeriği yüksek besinlere yer veriyoruz. Salataların ana maddesi kıvrıkcık marul ve göbek salata bunun en iyi örneklerinden... Kıvrıkcık marul ve göbek salata yüzde 96 su içeriyor. Ayrıca potasyum, antioksidanlar ve az miktarda C ve K vitamini de barındırıyor. Salatalık da katı gıdalar içinde yüzde 96 ile en yüksek sulu besinler oranına sahiplerden biri. Salatalıkta bol miktarda C, K ve B vitaminleri, bakır, potasyum ve manganez gibi mineraller var. Ayrıca kas, tendon, bağ, kırıkta ve kemik gibi bağ dokusu için yararlı kuvvetli mineraller içeriyor.

Aynı şekilde Türk mutfağında bolca pişen kabağın da su oranı yüzde 95. C, B ve A vitaminlerinden zengin kabak, kalsiyum, demir ve magnezyum gibi mineralleri de içeriyor. Su içeriğinden daha çok faydalanmak için kabağı pişirmeden çiğ tüketmek öneriliyor.

Yine yemeklerde en çok kullanılan malzemelerden domatesi de bu listede saymak şart. Yüzde 94 su oranı olan domates tam bir likopen, beta karoten, folik asit, potasyum, C ve E vitaminleri ve flavonoid kaynağı.

### Şifalı sebzeleri

Kış sebzelerinin çoğu da su içeriğiyle öne çıkıyor. Bunlardan biri de baharatlı tadıyla fark yaratan turp. Yüzde 95 su içeren bu besin, kansere karşı koyan antioksidanlar

demir, kalsiyum bakımından da oldukça sağlıklı. Çorba ve salatalar için harika bir ilave alternatif sunuyor.

### Süt ve yoğurdu unutmayın

Rengi ne olursa olsun sarı, yeşil ya da kırmızı dolma biber su bakımından zengin. Yüzde 92'si sudan oluşan dolma biber, yüksek oranda C vitamininin yanında antioksidan, vitamin ve mineraller de içeriyor.

bakımından da zengin. Salata ve sandviçlere de eklenebiliyor.

Kilo vermek isteyenlerin sığınağı kereviz de yüzde 95 su içeriğiyle bu listede yerini alıyor. A, C, K ve folik asit bulunduran kereviz yoğun egzersiz sonrasında sporcuların çinko seviyelerini düzenlemeye de yardımcı oluyor. A, C vitamini ve protein kaynağı olan ıspanak da koyu yeşil yapraklı yapısıyla yüzde 92 sudan oluşuyor. Ispanağı isterseniz çiğ olarak marul, göbek salata ile salata malzemesi olarak da sofraya getirebilirsiniz. İster yeşil ister kırmızı olsun lahanada yüksek oranda su içeriyor. Su oranı yeşil lahanada yüzde 93 ve kırmızı lahanada yüzde 92. Ayrıca lahanada C, K, B Vitaminleri, folik asit, manganez, magnezyum, fosfor, potasyum,

Sağlıklı sebzelerden brokoli yüzde 91 su ihtiva ediyor ve bir porsiyon brokolide bir portakaldan daha çok C vitamini bulunuyor. Besin değeri açısından da oldukça güçlü olun bu gıdanın su kaybetmemesi için çiğ olarak yemeniz daha iyi. Aynı şekilde su oranı yüzde 92 olan karnabaharın çiğ yenmesi öneriliyor.

Yararlı yağ yapısıyla son dönemde öne çıkan avokado, yüzde 81 oranında su barındırıyor. Avokado özellikle içindeki likopen ve betakaroten ile sporcuların iyileşme sürecini hızlandırmaya katkıda bulunuyor. Tüm bu sebzelerin yanında düşük yağlı süt ve yoğurt yiyerek de su alımı mümkün. Düşük yağlı süt yüzde 89, yoğurt ise yüzde 85 su içeriyor.

# GRATEN

## Piştiriyoruz

Hazırlanması kolay lezzeti dünyalara bedel... Dar vakitlerin kurtarıcı yemeği graten sayesinde iddia ediyoruz ki sebze sevmeyen kalmayacak.



### Karnabahar-Brokoli Graten

#### Malzemeler

400 gr brokoli, 400 gr karnabahar, 2 orta boy patates, 1,5 su bardağı kaşar peyniri rendesi, 3 yemek kaşığı tereyağı, 2,5 yemek kaşığı un, 2 su bardağı süt, tuz, karabiber

Brokoli ve karnabaharları dallarına ayırın. Kaynamış tuzlu suda 10-15 dakika diriliğini kaybetmeyecek şekilde haşlayın. Patatesleri de ince ince dilimleyerek tuzlu suda haşlayın. Tüm malzemeleri süzün ve yağladığınız fırın kabına alın. Üzerine dökeceğiniz beşamel sos için unu tereyağında yaklaşık 2 dakika kavurun. Sütü ekleyip homojen hale gelene kadar çırpıcıyla karıştırın. Katılmaya başlayınca tuz ve karabiberi ekleyip ocaktan alın. Haşladığınız sebzelerin üzerine dökün. Bol kaşar rendesi serperek 200 derece fırında üzeri kızarana kadar pişirin.

### Patates Graten

#### Malzemeler

8 adet patates, 1 paket krema, 1 su bardağı rendelenmiş kaşar peyniri, 1 çay bardağı rendelenmiş cheddar peyniri, 1 tatlı kaşığı tuz, 1 çay kaşığı karabiber, 1 çay kaşığı kekik, 2,5 yemek kaşığı zeytinyağı

Patatesleri ince ince doğrayıp, krema, tuz, karabiber, kekik ve zeytinyağı ile iyice karıştırın. Fırın tepsine patatesleri dizerek önceden ısıtılmış 180 derecelik fırında 40 dakika pişirin. Daha sonra çıkartıp üzerine kaşar ve cheddar peyniri serpin. Patatesleri peynirler kızarana kadar bir miktar daha fırınladıktan sonra çıkartın.

### Mantarlı Tavuklu Graten

#### Malzemeler

2 tavuk göğsü, 12 adet mantar, 2 su bardağı süt, 1 yumurta, 1 yemek kaşığı un, 2 yemek kaşığı tereyağı, 1,5 su bardağı rendelenmiş kaşar, 1 çay kaşığı tuz, karabiber

Tavuk göğsünü kuşbaşı doğrayın. Genişçe bir tavada hafifçe kızdırdığınız yağda tavukları 5 dakika soteleyin. Bu karışımı fırın kabına alın. Doğradığınız mantarları da üzerine ilave edip 5 dakika daha sotelemeye devam edin. Genişçe bir kaptaki süt, yumurta, un, 2 yemek kaşığı eritilmiş tereyağı, tuz ve karabiberi çırpın. Hazırladığımız sosu mantarlı tavukların üzerine dökün ve önceden ısıtılmış 200 derecelik fırında beşamel sos iyice kıvam alana kadar pişirin. Daha sonra çıkarıp üzerine rendelenmiş kaşar peynirini serpin ve tekrar fırınlayın. Peynirlerin üzeri kızarana kadar bekleyin ve fırından çıkarın.

### Karnabahar Graten

#### Malzemeler

Orta büyüklükte bir karnabahar, 2 yemek kaşığı tereyağı, 4 yemek kaşığı kaşar peyniri, 3 yemek kaşığı un, 1 bardak süt, 2 çorba kaşığı sirke, tuz, karabiber

Karnabaharı dallarından ayırın ve yıkayın. Daha sonra tuzlu ve sirkeli suda yaklaşık 10-15 dakika haşlayın. Süzdüğünüz karnabaharları yağladığınız graten kabına alın. Beşamel sosu hazırlamak için küçük bir tencerede

2 yemek kaşığı tereyağını eritin üzerine unu ilave edin. Unu kokusu çıkana kadar kavurun. Daha sonra bu karışıma azar azar sütü dökün bu esnada unun topaklanmaması için sürekli bir şekilde karıştırmaya devam edin. Sos muhallebi kıvamı alına kadar karıştırmaya devam edin. Daha sonra tuz ve karabiberi de ekleyin. Bu sosu karnabaharların üzerine dökün ve üzerine rendelenmiş kaşar peyniri serpin. Önceden ısıttığınız 200 0C'lik fırında üstü pembeleşip kızarıncaya kadar pişirin.

### Çıtır çıtır kabuk tabakası

Gratenin alametifarıkası üzerindeki kabuğumsu tabakadır. Bu tabakayı oluşturmak için genellikle yemeğin üzeri rendelenmiş peynir, iyice ufalanmış ve yumurtayla karıştırılmış ekmek içi, beşamel sos veya mornay sos ile kaplanır.

Graten piştirme yönteminde, kullanacağınız yiyecekleri önceden

pişirebileceğiniz gibi çiğ olarak da kullanabilirsiniz. Bu yöntemin en önemli özelliklerinden biri hazırlanan yemeğin pişirilirken ya da ısıtılırken kurumasını önleyecek tabakanın oluşmasıdır. Her ne kadar graten denilince akla karnabahar, brokoli, pırasa, patates gibi sebze gelse de et, tavuk ve hatta balıkla da graten hazırlamak mümkün.

# Hangi Tencere?

Mutfağın demirbaşlarından olan tencerenin toprakla başlayan tarihteki yolculuğu bugün malzeme teknolojisinin hızla gelişmesiyle birlikte değişiklik gösteriyor.



## Bakır hem sağlıklı hem şık

Mutfak kültüründe uzun yıllar kendisine yer bulmuş, ısı iletkenliğinin yüksek olmasıyla bilinen bakır tencere ve tavalan kullanırken kalaylanmış ve çizilmemiş olmasına özen göstermelisiniz. Çünkü kalaylanmamış ve bakımı düzenli olarak yapılmamış olan bakır tencereler kurşun ve civa gibi zararlı kimyasalların açığa çıkmasına yol açarak zehirlenmelere neden olabilir. Bakır tencerelerin ve sahanların otantik görüntüsünden sunum yaparken yararlanmanız daha doğru bir seçim olacaktır.

## Seramiğin yapışma derdi yok

Mutfaklarımızda yerini almaya başlayalı çok da uzun bir zaman olmamasına karşın neredeyse hemen hemen her evde en az bir tane bulunan seramik tencere ve tavalanın içerisi yağlı bir dokuya sahiptir. Seramik malzemeden üretilmiş olan mutfak malzemeleri yapışmaz olmalarının yanında kolay temizlenebilme özelliği de taşır. Bu nedenle yapışmasından korktuğumuz pilav makarna gibi yemekler için bu tencereleri kullanmak akılcı olacaktır. Doğal malzemeden üretilmiş olması nedeniyle sağlıklı malzemeler arasında sayılan ve oldukça uzun ömürlü olan bu tencere ve tavalanın tek kötü

tarafı bulaşık makinesinde yıkanmaya elverişli olmaması. Çünkü makineye girdiklerinde renk kaybına uğrama ihtimalleri oldukça yüksek.

## Teflon kullanırken dikkat!

Teflon malzemeden üretilmiş olan tava ve tencerelere sahipseniz oldukça özen göstermelisiniz. Zira bir dönemin en önemli buluşlarından biri olarak nitelendirilen teflon tencere ve tavalarda metal çatal, bıçak, kaşık kullanmanız halinde çizikler oluşacaktır. Bu da sağlığımız için zararlı olan kimyasalların besinlere geçmesine neden olur. Bu nedenle teflonlarda yemek yaparken tahta kaşık ve çatal kullanmalısınız. Çizilmiş ve aşınmış teflonlarınıza ise elveda demelisiniz.

## Granit tencere ve tavalalar...

Doğal granitten imal edilen tencere ve tavalalar, yapışmaz özelliğinin yanı sıra çizilmeye karşı da dirençlidirler. Granit tencere ve tavalarda yemek yaparken korkusuzca metal kaşık ve çatal kullanabilirsiniz. Taban ısısını her yere eşit bir şekilde dağıtması ve ısıyı içeride tutmasının yanı sıra bir başka avantajı ise bulaşık makinesinde yıkanabilmesi...

## Dayanıklı ve uzun ömürlü çelik

Farklı malzemeden üretilmiş pek çok muadil vitrinleri süslese de çelik tencere ve tavalalar hala mutfakların gözdesi. Isıyı geç iletmelerine rağmen yiyeceklerde toksik bir etkiye neden



olmaması nedeniyle sıklıkla tercih edilen çelik tencere ve tavalalar, sağlık açısından oldukça faydalı olması nedeniyle mutfaklarda güvenle kullanılabilirler. Aşınmaya ve çizilmeye dayanıklı olmalarının yanı sıra geç soğuma özelliğine sahip olan çelik tencere ve tavalalar, yiyeceklerin saklanması için iyi bir alternatiftir.

## Dökme demir tencereler

Bu tencerelerin tercih edilmesindeki en önemli neden ısıyı her yere eşit biçimde yaymaları ve pişirdiğimiz yemeğin lezzetinin korunması. Bu tencereleri fırında ya da yüksek sıcaklıkta ocak üzerinde kullanabilirsiniz. Temizlikleri konusunda birkaç ipucu: Tencere ya da tava henüz sıcakken içine kaynamış su dökerek bekletebilirsiniz. Tencerenin dibinde kalan kalıntıları tahta bir kaşık yardımıyla çıkarabilir, ardından temiz bir bezle tencereyi kurulayabilirsiniz. Sıcak suyun yeterli olmadığı durumda tenceredeki yağı emmesi için tuz kullanabilirsiniz. Bu yöntemleri önermemizin nedeni dökme demir tencere ve tavalanın temizliğinde kimyasal deterjan kullanımının tavsiye edilmemesi.

## Toprak tencereler

İnsanlık ile eşdeğer bir tarihe sahip olan toprak tencereleri diğerlerinden farklı kılan şey içinde ne pişirseniz pişirin lezzetine doyum olmamasıdır. Ancak bu kapları kullanırken son derece dikkatli olmakta fayda var. Çatlama olanlar asla kullanılmamalı, ıslak bir şekilde de bırakılmamalıdır. Aksi taktirde mikroorganizma oluşumuna katkıda bulunursunuz. Bu ise sağlığınızı tehlikeye atmanıza neden olur. Fırında ve ocakta rahatlıkla kullanabileceğiniz toprak kaplarda yemek pişirirken ani ısı değişikliklerine maruz bırakmamak gerekiyor. Yoksa kırılmasına neden olabilirsiniz. Bu nedenle fırında kullanacaksanız fırını asla önceden ısıtmayın.

# YUDUM YUDUM SAĞLIK

## Kanserden korur

Yeşil çay içinde bulunan kateşinler sayesinde kanser riskini minimuma indirir. Uzmanlar düzenli yeşil çay tüketiminin yemek borusu kanserini kadınlarda ise %60 oranında erkeklerde %57, prostat kanserini ise 2/3 oranında önlediğini kaydediyorlar.

## Güçlü bir antioksidan kaynağıdır

Yeşil çaydaki antioksidan E vitamininkinden 20 kat daha kuvvetlidir.

## Metabolizmayı hızlandırır

Yeşil çayın içeriğinde bulunan kafein ve kateşinler metabolizmayı hızlandırarak kalori yakımına yardımcı olur. Özellikle zayıflama sürecinde düzenli yeşil çay tüketimi kilo vermeyi kolaylaştırır. Yeşil çay ayrıca iştah azaltır.

## Tam bir C vitamini deposudur

Yeşil çayı içeriğinde bulunan C vitamini sayesinde stresin azaltılmasına, bağışıklık sisteminin ise kuvvetlenmesine yardımcı olur.

## İnsülin direncini kırar

Yapılan araştırmalar günde 4 ya da daha fazla bardak yeşil çay içenlerde, haftada bir bardak içenlere oranla insülin direnci ve diyabet riskinin %33 azaldığını ortaya koymaktadır.

# Yeşil Çay



# Dünya mutfağından 3 et sosu

Hayal gücü ve yaratıcılığın ürünü klasik soslar, ete farklı bir kimlik kazandırıyor.

"Etin kendine özgü tadını almak istiyorum, sosları sevmiyorum" diyenleri bile baştan çıkaran bu lezzetli soslar, yaratıcı zihinlerin, yetenekli ellerin ve şüphesiz damak tadını bilenlerin sofralarımıza armağanı. Fransız mutfağındaki temel sos kabul edilen Dömi Glas sosun özelliği saatlerce kaynayan kemikteki iliğin sosla bütünleşmesidir.

Bearnes sos da yine Fransız mutfağının klasiklerindedir ve yumurta bazlı bir sostur içinde kullanılan kekik, tarhun otu gibi baharatlarla aroması yoğun olur. Etlere ve sebzelere çok yakışan Hollandez sos ise önereceğimiz bir diğer sos. Farklı mutfak kültürlerinde kendine yer bulmuş, dünyaca ünlü şeflerin dokunuşlarıyla

yeni yorumlar kazanmış klasik et soslarından üç tanesini sizler için derledik. Tabii iş sadece lezzetli bir sos hazırlamakla bitmiyor, seçeceğimiz et, kullanacağınız marinasyon ve son olarak pişirme tekniği de önemli. Tüm öğeleri bir araya getirdiğinizde siz de ortaya çıkan sonuçtan memnun kalacaksınız.



## Dömi Glas Sos

### Malzemeler

2,5 kg taze dana kemiği, 2 su bardağı küp küp doğranmış havuç, 2 su bardağı küp küp doğranmış kereviz; 3 su bardağı küp küp doğranmış soğan, 4-5 dal maydanoz, 4-5 dal taze kekik, 3-4 adet defne yaprağı, 3 diş sarımsak, 2 çorba kaşığı zeytinyağı, yarım su bardağı doğranmış domates, 1 çorba kaşığı çekilmiş tane karabiber, tuz

Öncelikle bir fırın tepsisine koyduğunuz kemikleri 220 dereceye ayarladığınız fırında belli aralıklarla çevirerek her tarafını pişirin. Bir tencereye zeytinyağını koyun. Üzerine sarımsakları, havucu, kerevizi ve soğanı ilave edin ve karamelize olana kadar pişirin. Ardından domatesleri de ilave ederek 2-3 dakika daha pişirin. Daha sonra bu karışıma kemikleri koyun. Maydanozu, taze kekik, defne yaprağını saplarından dikmiş ipliği ile bağlayıp karışıma ekleyin. Ardından tüm bu malzemelerin üzerini örtecek kadar soğuk su ilave edin ve kaynamaya bırakın. Su kaynayıncaya altını kısın, baharatları ilave edin ve belli aralıklarla üzerinde oluşan köpüğü de alarak yaklaşık 6-7 saat pişirin. Sos pişince ince delikli bir süzgeçten geçirin. Sosunuz kullanılmaya hazır.

## Bearnes Sos

### Malzemeler

3 arpacık soğan, 6 dal frenk maydanozu, 20 ml şarap, 20 ml elma sirkesi, 3 yumurta sarısı, 250 gr eritilmiş tereyağı, 6 dal taze tarhun, 1 tatlı kaşığı çekilmiş tane karabiber, tuz

Bir tencereye soğanları çekilmiş tane karabiberi, maydanozu, tarhununu, şarabı, sirkeyi koyun ve kısık ateşte 1 tatlı kaşığı kalana kadar pişirin. Karışımı süzün ve soğumaya bırakın. Bu karışıma yumurta sarılarını koyarak karıştırın ve sürekli çırparak benmari usulü pişirin. Koyulaşıp krema kıvamı alıncaya kadar pişirmeye devam edin. Daha sonra çok yavaş bir şekilde tereyağını ekleyin. Ardından tuzu, karabiberi ilave edin. Sos kıvam alınca ince bir süzgeçten geçirin. Son olarak ince kesilmiş tarhun yapraklarını sosa ekleyin. Afiyet olsun.



## Hollandez sos

### Malzemeler

3 adet yumurta sarısı, 125 gr tereyağı, 1,5 yemek kaşığı limon suyu, 2 yemek kaşığı soğuk su, yaklaşık 1 çay kaşığı tuz, taze çekilmiş karabiber

Tereyağını sos tenceresine koyun ve yanmamasına dikkat ederek kısık ateşte eritin. Yağ üzerinde çıkan beyaz süt köpüklerini kaşık yardımıyla alın. Eriyen tereyağını süzgeçten geçirin ve ılık halde bekletin. Yumurta sarıları, limonu ve soğuk suyu cam kaseye alın. Çırpıcı yardımıyla sürekli aynı yöne doğru karıştırın. Benmari usulü hafif kaynamış sıcak suyun üzerine bu kaseyi oturtun ve çırpma işlemine devam edin. 2-3 dakika sonunda yumurta sarıları, krema kıvamını aldığı anda kaseyi mutfak tezgahına alın. Yumurta sarılarının ılınması için kısa bir süre bekletip elde ettiğiniz sade yağ yavaşça akıtın ve yumurta sarılarına yedirin. Krema kıvamına geldiğinde servis edin.

Derleme kaynakları:  
<https://www.haberturk.com/yasam/haber/1096264-yaz-soslari>  
<http://mutfaktabizvariz.com/kirmizi-ete-en-fazla-yakisan-soslar/>  
<http://www.milliyet.com.tr/yazarlar/murat-bozok/yemegin-parfumu--soslari-2099536/>  
<https://docplayer.biz.tr/25006530-Yiyecek-icecek-hizmetleri.html>



# Yaş Almak mı? Yaşlanmak mı?



65+ Yaşlı Hakları Derneği kurucularından bilişsel nörolog Dr. Gülüstü Salur, toplumda var olan imajın aksine yaşlı kavramını olumsuz tüm kalıplarından sıyrarak yeniden tanımlamak istediklerini kaydediyor.

Röportaj: Yaprak Özer

Gelişen teknolojiye bağlı olarak yaşam süreleri de her geçen gün uzuyor. Türkiye’de halihazırda yaklaşık 6,5 milyon yaşlı var. Eldeki verilere göre 2023’de ülkemizin nüfusunun %10’u yaşlılardan oluşacak. Türkiye resmen yaşlı olacak! Peki buna hazır mıyız? Yaşlıların öncelikli gündem maddesi geçim derdi. İkincisi ise sağlık. Her iki alanda da pek çok sorunla karşı karşıya kalıyorlar. Örneğin akıllı cihazları kullanmak onlar için çok zorlu bir süreç. Dijital okuryazarlık konusunda da sınıfta kalıyorlar.

65+ Yaşlı Hakları Derneği kurucularından bilişsel nörolog Dr. Gülüstü Salur, hepimizin er ya da geç bir gün karşı karşıya kalacağı bu gerçeklerle yaşamayı öğrenmemizin önemine dikkat çekiyor.

## Dünyayı yaşlılar yönetiyor

Yaşlanmanın sadece zamana ait bir kavram olmadığına vurgu yapan Gülüstü Salur, dünyadaki genel davranış kalıbının aksine dernek olarak amaçlarının “yaşlı” sözcüğünün hiç kullanılmaması değil onun yerine yaşlılık kavramının olumsuz tüm tanımlamalardan uzak bir şekilde yeniden tanımlanması olduğunu dile getiriyor.

Dünyayı 65+ üstü yaşlı diye nitelendirilen bir kesimin yönettiğini hatırlatan Salur, yaşlı olarak sınıflandırılan insanların farklı toplumsal yapılarda farklı şekillerde hayata dahil olduklarının da altını önemle çiziyor. Salur, “Bizde 65 yaşını geçmiş birisi notere evini

satmak için vekalet vermeye gittiğinde bir kuşku yaratılırsa noter “aklı başında” raporu isteyebilir, buna karşın, ABD örneğinde olduğu gibi, seçimlere katılan belli bir yaş üstü adaydan “melekeleri yerindedir” raporu beklenmemektedir. Şuna bağlamak istiyorum, yaşlılık dediğimiz şey çok karışık bir torba, bir taraftan yaşsız diyebileceğimiz çok aktif üretken hayatın içinde 70-75-80 yaşında insanlar var, bunlar kariyerlerini yönetebiliyorlar sürdürüyorlar, gelirleri var, sosyal hayatları var, cinsel yaşamları aktif olabilir, duyguları var, kavgaları var, özürleri var. Hayatın her anlamı ile içindeler. Ufak tefek sağlık sorunları olabilir, birinin gözlük takıyor olması nasıl onu hayattan koparmıyorsa, işitme cihazıyla, bastonla da hayatın içinde var olmaya devam edebilir. Öte yandan 65 yaşında bir başka insan da ciddi sağlık sorunları ve yoksunluklarla hayatın kıyısında kalabilir” diyor.

Salur, bu hayat evresinin bağıllık ve bağımlılıkla özdeşleştirilmemesi gerektiğine vurgu yapıyor. Hayatın içinde aktif bir şekilde var olunması, üretken olunması ve değişime adapte olunması halinde yaşlılık sürecinin kolayca yönetilebileceğinin de altını önemle çiziyor. Yaşlılık sürecinin hazırlık gerektirdiğini bu hazırlık sürecinin de kendini tanımakla başladığını kaydeden Gülüstü Salur, potansiyellerinin, genetik ve sosyal risklerinin farkında olan insanların “iyi yaşlanmak” kavramının tam karşılığı olan bir hayat yaşadıklarını belirtiyor.

## Türkiye’de yaşlı olmak

Gülüstü Salur, Türkiye’deki yaşlıların ilk üç problemini yalnızlık, kronik hastalık, yoksulluk olarak sıralıyor. Yaşlılığın beraberinde yalnızlık, yalnızlığın ise sosyal yoksunlukları, sağlık hizmetine ve daha iyi gelir kaynaklarına ulaşmaktaki zorlukları, nihayetinde bunların hepsinin yoksulluğu getirdiğine vurgu yapan Salur, sağlıkta ortaya çıkan sonuçlarla birlikte yaşlılığın oldukça pahalı bir süreç haline almaya başladığına da vurgu yapıyor. Salur, “Tıbbi teknolojinin gelişmesine bağlı olarak herhangi bir tanısıl süreçten geçmek de pahalı hale gelmeye başladı. Kronik hastalıkların misafir olduğu yıllar arttı. Bir insan 10 yıl hipertansiyonla yaşarken şimdi 40 yıl boyunca hipertansiyonla yaşıyor. Bir insan inme geçirdikten sonra eskiden belki çok kısa yaşarken, şimdi inme sonrası 20-30 sene ya da bir diyabet tanısıyla 50 sene ilacını kullanarak sağlıklı hayatlar sürdürenler var. Tabii kronik hastalıkların getirdiği mali bir külfet ve sağlık hizmetinden yararlanmayla ilgili devam eden ve büyüyen bir zorluk var, talep var” şeklinde konuşuyor.

Türkiye’nin yaşlıları sosyal hayata dahil edecek sistemler konusunda henüz istenilen yerde olmadığını ancak hizmet üretmek konusunda gayretlerin olduğunu da dile getiren Salur, “İstanbul’da 39 ilçe belediyesi var ve bu belediyelerin 30’dan fazlasında yaşlı ile ilgili bir hizmet üretmekle ilgili bir gayret var. En azından niyet var” diyor.

# Noodle severlere hindili tarifler

## Hindi köfteli noodle

### Malzemeler

1 paket noodle, 300 gr hindi kıyma, 4 yemek kaşığı zeytinyağı, 1 orta boy rendelenmiş soğan, 3 diş rendelenmiş sarımsak, 4 yemek kaşığı soya sosu, 1,5 tatlı kaşığı rendelenmiş limon kabuğu, 1/2 cm taze zencefil, 1 tatlı kaşığı susam yağı, 1 adet havuç, 100 gr bezelye, 1 adet kırmızı biber, tuz, karabiber, kimyon

Hindi kıymasının içine soğanı, rendelenmiş sarımsağın yarısını, 1 yemek kaşığı zeytinyağını, 1 yemek kaşığı soya sosunu, limon kabuğu rendesini, tuzu, karabiberi ve kimyonu ekleyin. Tüm karışımı güzelce yoğurun. Yoğurduğunuz kıymadan ceviz büyüklüğünde yuvarlak köfteler hazırlayın. Tavada kalan zeytinyağında köftelerin her iki tarafı da kızarıncaya kadar pişirin.

1 litre kaynamış suyun içine (hindi haşlama suyunuz varsa kullanabilirsiniz) halka doğradığınız havuç, iri parçalar halinde doğradığınız kırmızı biber ve bezelyeleri ekleyin. Susam yağı, kalan soya sosu, kalan sarımsak rendesi ve rendelenmiş taze zencefil ilave edip sebzeleri yumuşayana kadar kaynatın. Tuz ve karabiber ile tatlandırın. Ocaktan aldığınız çorbanın içine noodle ilave edip ağzını kapatın ve dinlendirin. Hindi köftelerini de çorbaya ilave edip servis yapın.

Farklı lezzetleri denemekten hoşlananlardansanız makarnanın Uzak Doğulu kardeşi noodle’a sofralarınızda yer açmaya ne dersiniz?



## Hindi butlu noodle

### Malzemeler

1 paket yumurtalı noodle, 4 yemek kaşığı zeytinyağı, 5 yemek kaşığı soya sosu, 250 gram hindi but, karnabahar ve brokoli, 2 adet kırmızı dolmalık biber, 1,5 yemek kaşığı susam, 1 yemek kaşığı çörek otu, tuz, karabiber

Noodle’ı tuzlu suda haşlayıp süzün. Diriliğini kaybetmemesi için daha sonra soğuk sudan geçirin. Hindi butlarını şeritler halinde kesin. 2 yemek kaşığı zeytinyağını döküm tavada kızdırın. Hindilerin suyunu içinde hapsedip yumuşaklığını kaybetmemesi için yüksek ateşte soteleyin. Dolmalık biberleri şeritler halinde kibrit çöpü inceliğinde doğrayın. Karnabahar ve brokoli çiçeklerini elinizle koparıp küçültün. Kalan 2 yemek kaşığı zeytinyağını ayrı bir tavada kızdırarak sebzeleri yüksek ateşte soteleyin. Daha sonra üzerine hindileri, soya sosunu, tuz ve karabiberi ekleyip tüm malzemeler özeleşene kadar bir süre daha soteleyin. Bu karışıma noodle’ı ilave edip iyice karıştırın. Sıcak olarak bir tabağa koyun ve üzerine ayrı bir yerde yağsız bir şekilde rengi dönene kadar kavurduğunuz susamı ve çörek otunu ilave ederek servis yapın.



# Yaş aldıkça Dengeye dikkat!

Yaş ilerledikçe dengede durmak zorlaşıyor. Güzel haber, sürekli yapılan egzersizlerle dengeyi mükemmelleştirmek mümkün.

Her yaş grubu özellikle de yaşlılar için düşmek ve sakatlanmak en büyük korkulardan biri. Yaş aldıkça dengede durmak zorlaşıyor ve daha hayati bir hal alıyor. Çünkü bir kere düşmek bile hayat kalitesini çok değiştiriyor.

British Medical Journal'ın bir çalışmasına göre düşme sonucu oluşan küçük sakatlıklar önemli sonuçlar doğurabiliyor. Araştırmaya göre özgüvenin azalması, sosyal izolasyon ve hareketlerin sınırlandırılması gibi sonuçlar oluşabiliyor. Bu da yaşlılarda vücut fonksiyonlarının azalmasına neden olarak bir bakım evinde kalma olasılığını artırabiliyor.

Güzel haber, sürekli pratik yaparak dengeyi mükemmelleştirmek mümkün. Denge

üzerinde sürekli ve azimle yapılan egzersizler, merkez kuvvetini, sağlamlığı ve hareket kabiliyetini artırıyor. Böylece yaşı ileri olan kişiler de kendi ayakları üzerinde bağımsız ve huzurlu bir yaşam sürdürebiliyor.

British Medical Journal'ın çalışması, bu tip düşmelere karşı bir egzersiz programı öneriyor. Bu programda denge, sağlamlık, tai chi ve esneklik egzersizleri birleştiriliyor. Başta eğlenceli gelmeseyse de zaman ayırarak bu programı uygulayan ileri yaşlı bireyler, daha uzun ve ferah bir geleceği garantiye alıyor.

## Her gün yapılmalı

Denge pedi üzerinde gerçekleştirilen bu egzersizleri her gün yapmak gerekiyor.

Program kolaylıkla evde ya da arkadaşlarla buluşarak bir sosyal etkinlik olarak birlikte yapılabilir.

İstenirse adım adım tüm hareketler ya da her gün ikisi-üçü seçilerek uygulanabilir.

Bu programda hareketler, en basitten zora doğru ilerliyor. Eğer hareketlerden bazıları size basit gelirse elinize küçük ağırlıklar alarak yapabilirsiniz.

Tüm bu hareketleri yaparken dengeyi kaybetme olasılığına karşı duvara ya da yaslanabileceğiniz bir eşyaya yakın olun. Egzersizleri yaparken dik ve karnınız içeride durmaya gayret edin.

## 7 ETKİLİ EGZERSİZ

### 1- Yan yana adımlar:

- Ayaklarınız birbirine yakın olacak şekilde pedin üzerinde durun.
- Ağırlığınızı sağ ayağınıza verin ve sol bacağınızı yavaşça kaldırın. 3-4 saniye bu şekilde bekleyin. Ardından sol ayağınızı indirin.
- Sol ayağınızı pede dokunduğunda ağırlığınızı sol ayağınıza verin ve sağ bacağınızı kaldırın.
- Bu hareketi her ayağınız için 5-10 kez deneyin.

### 2- Topuklar havada

- Ayaklarınız birbirine yakın olacak şekilde pedin üzerinde durun.
- Ayak parmaklarınız üzerinde yükselebildiğiniz gibi yükselin. Ardından ilk pozisyona geri dönün.
- Bunu 10-15 kez tekrarlayın.

### 3- Çömelme

- Ayaklarınızı omuz genişliğinde açarak denge pedinde durun.
- Kollarınızı önünüzde doğru uzatın. Yavaşça dizlerinizi kırın ve vücudunuzu öne eğmeden, bacaklarınız ile yer arasında mümkün olduğunca 90 derecelik bir açı oluşturana kadar çömelebildiğiniz kadar çömelin.
- Ardından eski pozisyonunuza geri dönün.
- 15-20 kez tekrarlayın.

### 4- Tek bacak dengede

- Ayaklarınız birbirine yakın olacak şekilde pedin üzerinde dengede durun.
- Ellerinizi belinize koyun. Ardından yavaşça dizinizi kırarak bir bacağınızı kaldırın. Üst bacağınız yere paralel olacak şekilde kaldırdığınız kadar kaldırın.
- Bu şekilde 20 saniyeye kadar tutun ve ardından bacağınızı pede koyun.
- Bacak değiştirerek hareketi tekrar edin. Her bacak için 5-10 kez tekrarlayın.
- Eğer hareket size kolay gelirse bacağınız havadayken hafif ağırlıklarla kollarınızı da açarak çalıştırabilirsiniz ya da omuzlarınızı kaldırıp indirebilirsiniz.

### 5- Yerde yürüme

- Ayaklarınız birbirine yakın olacak şekilde pedin üzerinde durun.
- Ayak parmaklarınız üzerinde yükselebildiğiniz gibi yükselin. Ardından ilk pozisyona geri dönün.
- Bunu 10-15 kez tekrarlayın.

### 6- Step-ups

- Önünüzde denge pedi olacak şekilde ayakta durun.
- Öncelikle dikkatli şekilde pede bir adım atın. Ardından diğer ayağınızı ötekinin yanına koyun.
- Bu şekilde dengeyi sağlayarak 1-2 saniye durun. Sonrasında birer birer ayaklarınızı yere koyun.
- Bu hareketi istediğiniz kadar tekrar edebilirsiniz.

### 7- Plank

- Denge pedini egzersiz matının ya da bir halının üzerine yere koyun. Eğer yere uzanma ve kalkmada sorunuz varsa pedin yakınında destek almak için bir sandalye koyabilirsiniz.
- Yavaşça ve dikkatlice dizleriniz üzerinde yere eğilin, denge pedi önünüzde olsun.
- Kollarınızı dirseklerinizden bileklerinize kadar omuz genişliğinde olacak şekilde pede yerleştirin. Bacaklarınızı uzatın ve ayak parmaklarınız üzerinde yükselin. Eğer bu zor geliyorsa dizlerinizin üzerinde de durabilirsiniz.
- Vücudunuzun omuzlarınızdan topuklarınıza kadar bir çizgi şeklinde olmasına dikkat edin, kalçanızı ne yukarı kaldırın ne de omuz hizasından daha aşağıda tutun.
- Karnınızı omurganıza doğru içeri çekin ve aktif hale getirin. Bu pozisyonda 20 ila 60 saniye arası ya da durabildiğiniz kadar durmaya çalışın.

# Kalorisi düşük lezzeti yüksek

Hazırlanması kolay, tadı lezzetli... Pırasa düşük kalorisi ile de lezzet severlerin kalbini çalıyor.

## Pırasa çorbası

### Malzemeler

2 küçük pırasa, 2 orta boy patates, 2 adet havuç, 1 su bardağı et suyu, 3 çorba kaşığı ayçiçek yağı, tuz, 5 bardak su

### Terbiyesi için

1 su bardağı süt, 1 yumurta, 1 limon, 2 yemek kaşığı un

Havuçları, patatesleri ve pırasaları küçük küçük doğrayın ve yağda kavurun. Bu karışımın üzerine et suyunu da ilave edin ve bir süre daha bu karışımı pişirin. Daha sonra içine tuzu ve suyu ilave ederek yaklaşık 20-25 dakika pişmeye bırakın. Derince bir kaba 1 su bardağı sütü, 1 adet limonun suyunu, yumurtayı, unu koyun ve iyice çırpın. Hazırladığınız terbiyeyi kaynayan çorbaya yavaş yavaş dökerek ilave edin. Ancak bunu yaparken kaşırtmayı da ihmal etmeyin. Kısık ateşte 20 dakika daha pişirdiğiniz çorbayı blenderdan geçirin. Servis yapmadan önce dilerseniz tavada kızdırdığınız yağda hafifçe kavurduğunuz naneli sosu ilave edip farklı bir görsellik ve lezzet de yakalayabilirsiniz.

## Pırasalı, peynirli kiş

### Malzemeler

**Pırasa harcı için:** ½ kg pırasa, 3 yemek kaşığı zeytinyağı, yarım çay kaşığı kimyon, yarım çay kaşığı taze çekilmiş karabiber, 1 çay kaşığı tuz

**Hamuru için:** 3 su bardağı un, 125 gram tereyağı, 2 adet yumurta sarısı, 3 yemek kaşığı yoğurt, 2 yemek kaşığı buzlu su, 2 çay kaşığı tuz

**Üzeri için:** 200 ml. krema, 3 adet yumurta, 1 su bardağı rendelenmiş kaşar peyniri (dilerseniz tulum peyniri de kullanabilirsiniz), çeyrek demet dereotlu, yarım çay kaşığı tuz, yarım çay kaşığı taze çekilmiş tane karabiber

İncecik kıydığınız pırasalara karabiber, kimyon ve tuz ekleyip 3 yemek kaşığı zeytinyağında 5-6 dakika soteleyin. Başka bir yerde soğuyan iç harcına ilave etmek için kremayı, yumurtaları, kaşar peynirini, ince kıydığınız dereotunu, tuzu, taze çekilmiş tane karabiber ile karıştırıp çırpın. Daha sonra içine pırasaları ilave edin.

Sıra geldi kiş hamurunu yapmaya. Kiş hamurunda kullanacağınız tereyağı, su, yoğurt, yumurtanın soğuk olmasına dikkat edin. Su hariç tüm malzemeleri mutfak robotunun hamur karıştırma aparatını kullanarak karıştırın.

Öyle bir sebze düşünün ki seveni kadar sevmeyeni olsun, farklı pişirme teknikleri ile her defasında yiyeni şaşkınlığa uğratsın, doyurucu olduğu kadar kalorisi de düşük olsun. Sarımsak ve soğanın yakın akrabası pırasa işte tam da böyle bir sebze. Sanıldığından aksine hatırı sayılır oranda seveninin de bulunduğu pırasa, doğru lezzetlerle harmanlanmış ve doğru şekilde pişirilmişe adeta bir lezzet şölenine dönüşüyor.

Diyet listelerinin göz bebeği vitamin deposu pırasanın 1 adedinde yalnızca ve yalnızca 50 kalori bulunuyor. Damarları tahribata neden olan faktörlere karşı koruyan "kaempferol" adlı flavonoidin maddelerini içeriğinde bolca bulunduran pırasa, bu özelliği sayesinde yüksek tansiyonu düşürmeye yardımcı olan besinler listesinde üst sıralarda yer alıyor. Aynı zamanda oldukça güçlü bir antioksidan olan "polifenol" bakımından da son derece

## Sandalye Yogası...

Hayatınıza dahil edeceğiniz basit günlük rutinlerle mutluluğunuza mutluluk, sağlığınıza sağlık katmak mümkün. Sandalye yogası da bunlardan biri.

**Ebru Şinik**  
Ayurvedik Yaşam  
Eğitmeni

**1** Diz kapağı kalça hizasında, dik ve konforlu bir oturuş, elleriniz karn hizasında, burun deliklerinizden 6-8 kez yavaş ve derin nefesler alın.



**2** Nefes alırken, kollarınızı yukarı kaldırmak ve yukarı bakın.



**3** Nefes verirken, kollarınızı karnınıza indirin. (2 ve 3 numaralı bu ikili seriyi ardı sıra 3'er defa tekrar edin.)



**4** Nefes verirken kollarınızı kaldırarak sağa doğru esneyin.



**5** Nefes alırken, doğrulun, kollarınız havada.



**6** Nefes verirken kollarınız havada sola doğru esneyin. (4, 5 ve 6 no'lu üçlü seriyi ardı sıra 3'er defa tekrar edin.)



**7** Kollarınızı karnınıza indirin ve nefes alıp verirken dinlenin.



**8** Nefes alırken ellerinizi başınızın arkasında kenetleyin ve yukarı bakın.



**9** Nefes verirken, ellerinizi başınızın arkasına alın ve öne doğru eğilin. (8 ve 9 numaralı bu ikili seriyi ardı sıra 3'er kez tekrar edin.)



**10** Nefes alırken kollarınızı yukarı doğru kaldırmak ve omurganızı esnetin.



**11** Kollarınızı karnınıza indirin ve nefes alıp verirken dinlenin.



**12** Kalça sabit, üst bedeninizle sağa doğru dönün, burada yavaşça 3-6 defa nefes alıp verin.



**13** Nefes alırken, kollarınızı yukarı doğru kaldırmak ve omurganızı esnetin.



**14** Kollarınızı karnınıza indirin ve nefes alıp verirken dinlenin.



**15** Kalça sabit, üst bedeninizle sola doğru dönün, burada yavaşça 3-6 defa nefes alıp verin.



**16** Nefes alırken, kollarınızı yukarı doğru kaldırmak ve omurganızı esnetin. (11, 12, 13, 14, 15 ve 16 no'lu altılı seriyi 3'er defa tekrar edin.)



**17** Kollarınızı karnınıza indirin ve nefes alıp verirken bu şekilde 3-5 dakika dinlenin.



zengin olan pırasa, vücudu serbest radikallere karşı koruyarak kronik hastalıkların oluşumunu engellemeye yardımcı oluyor. K, A, B, C, E, B6 vitamini, potasyum, kalsiyum, manganez, demir ve fosfor ihtiva eden pırasa, kemik ve doku gelişimine de katkı sağlıyor. 100 gram pırasa günlük K vitaminin yarısını karşılıyor. K vitaminin kan akışının düzenlenmesinde ve kemik sağlığı üzerinde can alıcı öneme sahip "osteocalcin" adlı proteini aktive ettiğini söylersek sanırsanız pırasaya itibarını geri vermekte tereddüt etmeyeceksiniz. Pırasanın faydaları bununla da bitmiyor. Uzman Diyetisyen Pınar Kural Enç, Amerikan Optometri Birliği'nin pırasayı ilerleyen yaşa bağlı olarak görülen katarakt riskini minimuma indirmek için tüketilmesi gereken gıdalar arasında gösterdiğine işaret ediyor.

Ortalama 13 gram karbonhidrat, 3 gram şeker ve 2 gram lif içeren bir pırasa, lifli yapısı sayesinde hem kolay sindiriliyor hem de uzun bir süre tok kalmayı sağlıyor. Lifli gıdalar ayrıca kalp, diyabet riskini de azaltıyor. Organ, kas ve dokulara oksijen taşınmasına yardımcı olan demiri içeriğinde bolca bulunduran pırasa, aynı zamanda bünyesinde yer alan kalsiyum sayesinde de kemiklerin güçlenmesine katkı sağlıyor.

Pırasanın vücut için son derece faydalı olduğunu kaydeden Dr. Fevzi Özgönül ise "Pırasa hem böbreklerin rahat çalışmasına yardımcı olur hem de böbrek taşlarının oluşumunu önler. Pırasa ayrıca, safra kesesinin düzenli ve rahat çalışmasını sağlar. İdrar söktürür. Şurubu göğsü yumuşatır, öksürüğü keser. İştahsızlığı giderir. Mide rahatsızlıklarına iyi gelir. Romatizma, mafsal ağrıları, damar sertliği, böbrek hastalıkları, üremi ve idrar tutukluğunda faydalıdır. Suyu ise yüzdeki sivilce ve lekeler için iyi gelir. Sinirleri kuvvetlendirir" diyor.

## Ispanaklı, yumurtalı pırasa kavurma

## Malzemeler

1/2 kg ıspanak, 1/2 kg pırasa, 4 yemek kaşığı sıvı yağ, 2 yumurta, tuz, yarım çay kaşığı karabiber, yarım çay kaşığı kişniş

Halka halka doğradığınız pırasaları ve kabaca doğradığınız ıspanakları farklı tavalarda yüksek ateşte 5 dakika soteleyin. Pırasaların ve ıspanakların suyu çıkınca tüm malzemeleri bir tencereye alın ve üzerine baharatları ilave edin. 15-20 dakika daha kısık ateşte soteledikten sonra üzerine yumurtaları kırarak 5 dakika daha tencerenin kapağı kapalı bir şekilde pişmeye bırakın. Hepsi bu kadar basit. Bu tarif için dilerseniz ıspanakları bütün olarak da kullanabilirsiniz. Tercih size kalmış.

Kurabiye, kek denince aklınıza bol unlu şekerli tarifler mi geliyor? Kilo almaktan korktuğunuz için en son kek ve kurabiyeyi ne zaman yediğinizi hatırlamıyor musunuz? O halde baştan çıkartan bu tarifler tam size göre...

### Şekersiz ve unlu kek

#### Malzemeler

2 adet yumurta, 1 su bardağı badem, 1 su bardağı fındık içi, 1 çay bardağı süt, 12 adet kuru kayısı, 12 adet kuru incir, 1 paket kabartma tozu, 1 adet rendelenmiş limon kabuğu, 1 çay kaşığı tarçın, 1 yemek kaşığı yulaf ezmesi ya da file badem

Öncelikle genişçe bir kaptaki yumurtaları, sütü ve rendelenmiş limon kabuğunu iyice çırpın. Bir blender yardımıyla un haline getirdiğiniz badem ve fındıkları karışıma ilave edin. Ardından saplarından ayıklayarak şişmeleri için ılık suda yaklaşık 5-10 dakika beklettiğiniz ve daha sonra kurularak küp doğradığınız incir ve kayısıları ekleyin. Kabartma tozu ve tarçını karışıma ilave edin. Karıştırma işlemine 5 dakika daha devam edin. Eğer meyvelerin şekeri bana yetmez daha tatlı bir kek yemek istiyorum derseniz karışıma iki yemek kaşığı kadar keçi boynuzu pekmezi ekleyebilirsiniz. Üzerini yulaf ezmesi ya da file badem ile süsleyin. Pişirme kâğıdı yerine muffin kalıpları kullanacaksanız yapışmaması için çok az yağla yağlayın ve harcı eşit olarak kalıplara pay edin. Önceden ısıttığınız 180 derecelik fırında 20-25 dakika pişirin.

# Unlu ve enfes...



### Şekersiz yulaf kurabiye

#### Malzemeler

2 su bardağı yulaf ezmesi, 1 adet muz, 1 çay kaşığı tarçın, 2 yemek kaşığı kuru üzüm, 2 yemek kaşığı damla çikolata

Öncelikle bir çatal yardımıyla büyük boy bir iyice olgunlaşmış olan muzunu ezin. Ardından yulaf ezmesini, tarçını, üzümü ve damla çikolatayı muzun içine ilave ederek iyice karıştırın. Bir kaşık kullanarak elde ettiğiniz harcı üzerine yağlı kâğıt serdiğiniz fırın tepsisine hafif yassı bir şekil vererek yerleştirin. Önceden ısıtılmış 180 derecelik fırında 15-20 dakika pişirin.

### Balkabaklı Kurabiye

#### Malzemeler

1,5 su bardağı fındık, 200 gr soyulmuş balkabağı, 1,5 su bardağı toz Hindistan cevizi, 12 adet orta boy hurma, 1 yemek kaşığı pekmez

Balkabaklarını buharda iyice pişirin ve süzün. Çekirdeklerinden ayırdığınız hurmalarla birlikte balkabaklarını, fındığı, pekmezi, toz Hindistan cevizini mutfak robotunda çekerek sert bir hamur elde edin. İri parçalar kopararak elinizde yuvarlayın ve yassı bir şekil oluşturun. Daha sonra yağlı kâğıt serdiğiniz fırın tepsisine yerleştirin ve önceden ısıttığınız 180 derecelik fırında yaklaşık 30-40 dakika pişirin.





### Kerevizli kuru fasulye çorbası

#### Malzemeler

1 su bardağı kuru fasulye, 2 adet kereviz, 1 adet kuru soğan, 1 çorba kaşığı salça, 3 çorba kaşığı sıvıyağ, 1 çorba kaşığı tereyağı, 1 tatlı kaşığı tuz, 1 çay kaşığı karabiber, 5 bardak et suyu

Kuru fasulyeyi bir gece önceden ıslayın. Ertesi gün temiz bir su ile hafif diri kalacak şekilde haşlayın. Bir tencereye sıvıyağı ve tereyağını koyun. Üzerine küp doğradığınız soğanı ve kerevizleri ilave edin ve yaklaşık 5 dakika kadar kavurun. Tencereye salçayı ekleyip 1-2 dakika daha kavurun. Daha sonra fasulyeleri, et suyunu, tuzu ve karabiberi koyun. Tüm malzemeler pişince kereviz ya da maydanoz yapraklarıyla süsleyerek servis yapın.



### Kuru fasulye-pancar brokoli çorbası

#### Malzemeler

1 su bardağı kuru fasulye, 1 adet pancar, 250 gr brokoli, 2 adet havuç, 1 adet soğan, 1,5 yemek kaşığı salça, 4 yemek kaşığı zeytinyağı, tuz, karabiber, 5 bardak et suyu.

Bir gece önceden kuru fasulyeyi bir kaba koyup üzerini 3 parmak geçecek kadar su ilave edin. Ertesi gün bu suyu dökerek yeni bir su ile fasulyeleri haşlayın. Tencereye yağı koyun ve üzerine küp doğradığınız soğanları ilave edin. Soğanları 2-3 dakika kavurduktan sonra salçayı ekleyin ve bir süre daha kavurun. Ardından kabuklarını soyup küp doğradığınız havuçları ve pancarları da ekleyin. 2-3 dakika daha kavurduktan sonra içerisine kuru fasulyeleri ilave edin. Daha sonra et suyunu, tuzu ve karabiberi de koyup kaynamaya bırakın kaynayınca altını kısın. 10 dakika bu şekilde kaynadıktan sonra içine dallarına ayırdığınız brokolileri ilave edin.



### Terbiyeli sebzelı tavuk çorbası

#### Malzemeler

3 yemek kaşığı sıvı yağ, 2 adet tavuk göğsü, 2 adet orta havuç, 2 adet patates, 1 yemek kaşığı tereyağı, 4 yemek kaşığı un

5 su bardağı suyu genişçe bir tencereye boşaltın ve tavukları bu suda iyice haşlayın. Haşlanan tavukları içinden alın ve tavuk suyunu bir süzgeç yardımıyla süzün. Daha sonra tavukları iri parçalar halinde didin. Küçük parçalar halinde doğradığınız havuçları ve patatesleri sıvı yağda yumuşayana kadar kavurun. Dana sonra bu karışıma unu ve tereyağını ilave ederek unun kokusu çıkıncaya kadar karıştırın. Bu karışıma süzdüğünüz tavuk suyunu yavaş yavaş ilave edin. Bunu yaparken topaklanmaması için karıştırmayı ihmal etmeyin. Daha sonra içerisine tavukları ekleyerek kaynamaya bırakın. Tüm sebzeler pişince ocaktan alın ve maydanozlarla süsleyerek servis yapın.



### Hindili yeşil mercimek çorbası

#### Malzemeler

250 gram hindi eti, 1,5 su bardağı yeşil mercimek, 1 adet soğan, 1 adet kırmızı biber, 2 adet yeşil biber, 1 çorba kaşığı domates salçası, 3 çorba kaşığı zeytinyağı, 5 bardak su

Mercimekleri derin bir tencereye koyun üzerini 3 parmak geçecek kadar su ilave edin ve hafif diri kalana kadar pişirip süzün. Başka bir tencereye zeytinyağını koyun ve kuşbaşı şeklinde doğradığınız hindi etini ilave edin. 7-8 dakika kavurduktan sonra küp doğradığınız soğanları ekleyip biraz daha kavurun. Doğranmış biberleri de ilave edin ve salçayı ekleyip 1-2 dakika daha kavurun. Süzdüğünüz mercimekleri ve suyu ilave edip kaynamaya bırakın. Tüm malzemeler pişince ocaktan alın ve üzerine ince ince kıydığınız maydanozları serpiştirerek servis yapın.



### Sulu köfte

#### Malzemeler

Malzemeler: 2 adet havuç, 1 adet kereviz, 3 adet patates, 350 gr. kıyma, 1 adet soğan, 2 adet yumurta, yarım çay bardağı pirinç, 7 su bardağı sıcak su, 3 yemek kaşığı zeytinyağı, yarım çay bardağı un, 1 adet limonun suyu, tuz, karabiber

Derince bir kabın içine soğanları rendeleyin. Üzerine kıymayı, 1 yumurtayı, pirinci, tuzu ve karabiberi ilave ederek güzelce yoğurun. Yoğurduğunuz kıymadan fındık büyüklüğünde parçalar olarak yuvarlayın. Köftelerin birbirlerine yapışmaması için bir tepsinin üzerine un serpin ve köfteleri bu tepsiye koyun. Tencereye koyduğunuz zeytinyağını hafifçe kızdırın üzerine doğradığınız havuçları ilave edin ve yağda çevirdikten sonra doğranmış kerevizleri ve patatesleri ekleyin. Tuzu, karabiberi ve suyu ilave edip kaynamaya bırakın. Sebzelerin diriliği gidince fazla unlarından arındırdığınız köfteleri tencereye ilave edin. Başka bir yerde terbiye için 1 yumurtanın sarısını 1 limonun suyu ile çırpın. Yemeğin suyundan bir kepçe alıp terbiyeyi ılıtın ve karıştırarak tencereye ilave edin.

# Öğünlük Çorbalar

Sebze, bakliyat, kırmızı ya da beyaz et ile hazırlanan doyurucu çorbalar bir öğünde ihtiyacınız olan tüm besinleri tek bir kasede sunuyor.

# Denizden gelen pratik lezzetler...

Bütün gün süren koşturmacanın sonunda nihayet evinizdesiniz. Bu saatten sonra ne yiyeceğim diye düşünüyorsanız kolayı var. Pınar Balık ürünleri size dört başı mamur bir öğün vad ediyor.

## Izgara Karides

### Malzemeler

1 paket karides,  
3 diş sarımsak, 2 yemek kaşığı üzüm  
sirkesi, 3 yemek kaşığı zeytinyağı,  
karabiber

Derin bir kasede temizlenip  
ayıklanmış karidesleri rendelenmiş  
sarımsak, sirke, zeytinyağı ve  
karabiberle karıştırıp marine edin.  
Izgara çubuklarına geçirdiğiniz  
karideslerin her iki tarafını da kızartın.  
Maydanoz yaprakları ve limon  
dilimleriyle servis edin. İsterseniz  
yanına bir sos da hazırlayabilirsiniz.



## Karides

Pınar Balık ailesinin Türkiye'nin derin  
denizlerinden avlanan çim çim karidesi  
Pınar Karides ile karides tava, izgara,  
salata ve güveç gibi beğenilen gurme  
lezzetleri evde hazırlamak mümkün.



## Çıtır Balık

### Malzemeler

1 paket Çıtır Balık,  
kızartmak için sıvı yağ.  
Sos için: 4 yemek kaşığı mayonez,  
8 adet kornişon turşu, 1 yemek  
kaşığı kapari, 1/2 kırmızı soğan, 1 diş  
sarımsak, dereotu ya da maydanoz

Çıtır Balıkları tavada 3 dakika  
kadar kızartın. Bir kasede sos için  
malzemelerini küçük küpler halinde  
doğrayın ve mayonez ile karıştırın.  
Kızaran balıkları sos ve limon  
dilimleriyle servis yapın. Sofrada  
çocuklar varsa soğan ya da turşu  
sevmiyorsa, mayonez içine krem  
peynir ve beyaz peynir ekleyerek  
onlara özel bir sos hazırlayabilirsiniz.



## Çıtır Balık

Yüksek protein içeren Pınar  
Çıtır Balık, özenle kılıçığından  
ayrılan mezgit filetoların, çıtır  
çıtır kaplanmasıyla hazırlanıyor.  
Koruyucu katkı maddesi de  
içermiyor.



## Domates soslu mezgit fileto

### Malzemeler

1 paket mezgit fileto, 2 adet  
domates, 4-5 adet çeri domates,  
2 diş sarımsak, 1 yemek kaşığı  
kapari, 1/2 kuru soğan, birkaç dal  
fesleğen, kekik, maydanoz, Sıvı yağ,  
tuz, karabiber

Soğanı küçük küp doğrayıp sıvı  
yağda kavurun. İçine rendelenmiş 2  
adet domatesi ve çok ince kıyılmış  
sarımsakları ilave edin. Bir taşım  
kaynattıktan sonra kapariyi ve taze  
otları ekleyin. Tuz ve karabiberle  
tatlandırarak ateşten alın.  
Mezgit filetoları tavada sıvıyağda  
kızartın. Kızaran balıkları  
hazırladığınız domates sosu  
üzerine dökerek servis yapın.  
Çeri domatesleri ve maydanoz  
yapraklarını süsleme için  
kullanabilirsiniz.



## Mezgit Fileto

Kılıçığı özenle ayrıldıktan sonra,  
temizlenen ve dondurulan Pınar  
Mezgit Fileto, evde zahmetsiz  
beyaz lop etli, yumuşacık balık  
yeme keyfini sunuyor.



## Tarator soslu kalamar

### Malzemeler

1 paket kalamar, 2 dilim bayat  
ekmek içi, 1 çay fincanı çerez içi,  
3 yemek kaşığı süzme yoğurt, 2 diş  
sarımsak, 2 yemek kaşığı zeytinyağı,  
1 limon, tuz, sıvı yağ

Bayat ekmek dilimlerinin içini  
bir kaba ufalayın. Cevizleri ve  
sarımsakları dövün. Ekmeklere ilave  
edin üzerine yoğurt, zeytinyağı ve  
tuz ilave edip karıştırın.  
Kalamarları derin bir kaptan ve kızgın  
yağda pişirin. Aklınızda bulunsun:  
Bütün kalamarları aynı anda yağa  
atarsanız yağın ısısı düşer ve  
kalamarlar yağı çeker. Bu nedenle  
parça parça pişirin ve tavaya ilave  
edeceğiniz her yeni bölüm için yağın  
kızmasını bekleyin. Kızarttığınız  
kalamarları tarator sos ve limon  
dilimleriyle servis yapın.



## Kalamar

Pınar Balık ailesinin gözdelelerinden  
Pınar Kalamar, marine edilerek  
yumuşatılıyor, halka halka  
kesilerek donduruluyor.

“Spor benim yaşam biçimim, bitmeyen enerji ve mutluluk kaynağım. İdealist ve adanmış tarafım. Sosyallığım, topluma fayda sağlayabildiğime inandığım alanım” diyen fitness, koşu, yüzme eğitmeni ve #seninefsanen organizasyonunun yaratıcısı Beste Önal ile bir araya geldik.

## Kızım ile 2 maraton koştuk

Beste Önal için spor bir yaşam biçimi. Öyle ki 6 yaşından üniversiteye kadar profesyonel bir yüzücü olarak hayatını devam ettirmiş. Üniversite ve iş yaşamı derken bir süre spor kariyerine ara veren Beste Önal'ın dönüşü ise muhteşem olmuş. Gelin bu yolculuğu ondan dinleyelim.

### Beste Önal kimdir?

Bir dönem spordan ve sporcu kimliğimden uzak bir hayatı da tecrübe etmişliğim oldu. Tekrar spora dönüşüm, buhrana girdiğim bir dönemde kaçış olarak başladı. Bu süreçte koşmaya ve fitness yapmaya başladım. Klasik gelecek belki ama ne kadar iyi geldi size anlatamam. Spor yaptıkça kaybettüğim benliğimi tekrardan kazanmak bir yana, iş konsantrasyonu ve disiplinimde de gözle görülür farklar yaşadım. Koşmak hem fiziksel

hem mental olarak o kadar iyi geliyordu ki, yakın arkadaşlarımla beraber sadece kızlardan oluşan ve üzerine bir de sosyallığı eklediğimiz Bu Kızlar Nereye Koşuyor koşu grubunu kurduk. Bir de kendimize anlamlı bir misyon edindik. Yoğun iş temposu içerisinde olup her gün işe, eve, sevgilisine, ailesine koşan kadınların kendileri için de koşmaları gerektiği ve sosyal spor içerikli oluşumlara katılmalarının olumlu etkisinin farkındalığını yaratmaya çalıştık. 34 yaşına bastığımda ise, yeni bir başlangıç yaptım. 8 yıllık profesyonel iş hayatımı sonlandırarak kariyerimi tamamen spor sektörü üzerine kurguladım. Fitness eğitmenliği dışında, doğum sonrası Nike Run Club Coach'u oldum. Yine NRC head Coach'ı olan Mehmet Çetin ile birlikte koşu gruplarının 200K civarı koştugu #seninefsanen organizasyonu yarattım. Şu anda fitness,

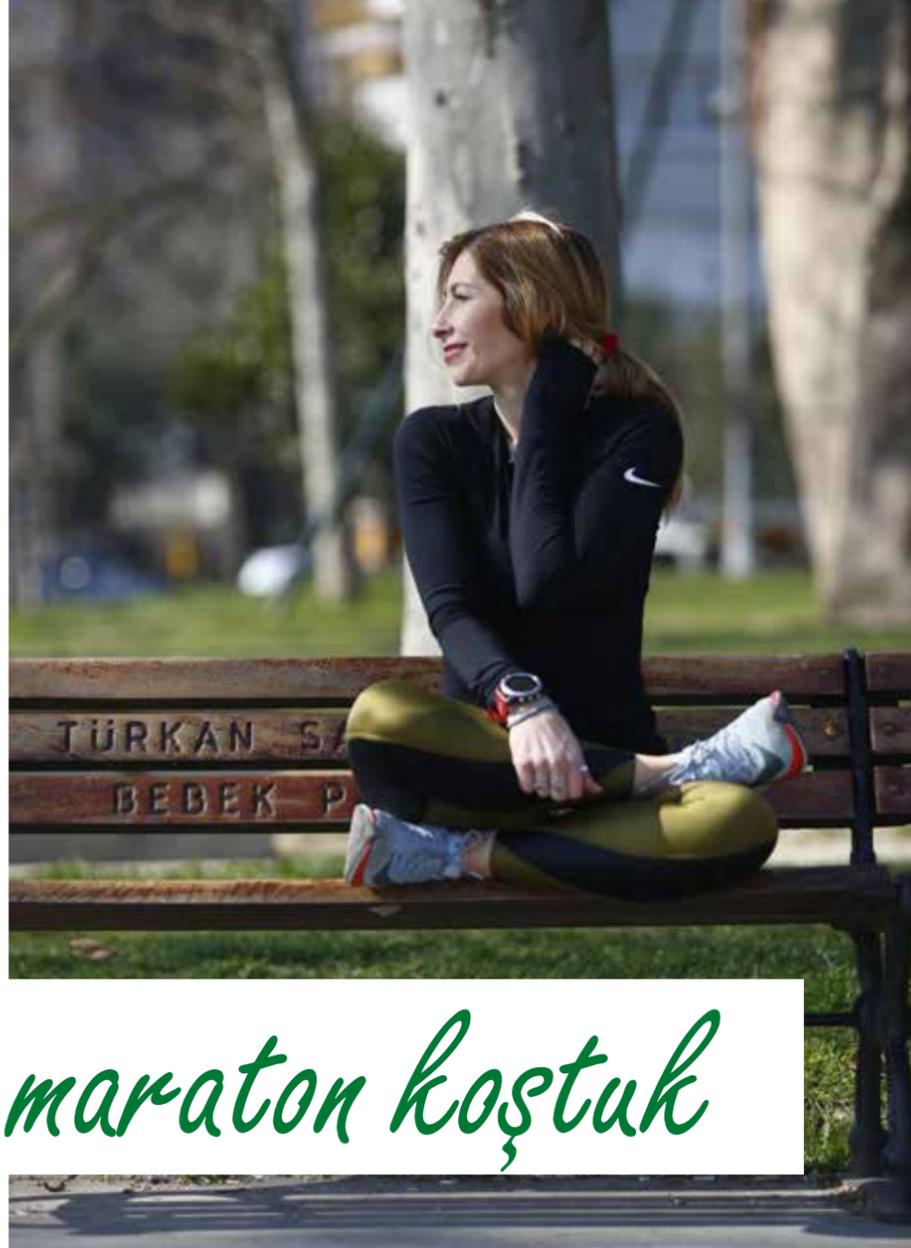
koşu ve yüzme eğitmenliği dışında, marka iş birlikleri üzerine projeler yazıyor, spor içerikli etkinliklere danışmanlık yapıyorum.

### Spor hayatınızın neresinde?

Spor benim yaşam biçimim, bitmeyen enerji ve mutluluk kaynağım. İdealist ve adanmış tarafım. Sosyallığım, topluma fayda sağlayabildiğime inandığım alanım. Gelin kaynağım. Hayata bakış açım...

### Koşu dışında başka hangi spor dallarıyla ilgilisiniz?

Şu an aktif olarak fitness, koşu, yüzme, dans. Kızım Sim doğmadan önce daha fazla branşı yapabiliyordum. Özellikle triatlon – ironman mesafelerinde yarışıyor, bir yandan cross fit, yoga vb. branşlara da zaman ayırabilecek vaktim oluyordu. Şimdilerde en kolay ve hızlıca



antrenmanlarımı bitirebildiğim koşu ve yüzme önceliğim. Bu branşlarda performans odaklı ilerliyor, yıllık hedefler belirleyip yarışmalara katılıyorum.

### Anne olmanız da sizi pistlerden uzaklaştırmadı...

Hamileliğimde 30 kilo aldım. Evet 30 kilo! Yemek yemeyi seven biriyim. Yoğun ve uzun süren antrenmanları da kesince fazla kilo almama engel olmadım maalesef. Son güne kadar yürüyüş, yüzme gibi egzersizlere devam etsem de... Hamilelik sonrası fiziksel engeller kalktıktan sonra spor yapmamam için hiçbir neden kalmadı. Koşmaya başladım 2. ayımda. Bir nevi meditasyon, sadece kendime ayırabildiğim değerli bir zaman dilimi. Bunun yanında Sim ile birlikte bebek arabası ile koşulara da başladım. 4. ayımda da fazla kilolarıma rağmen NRC'da koşu koçu olarak çalışmaya başladım. Sıfır bile değil eksiden başlamak kariyerime bir nevi. Kolay da değildi, sürekli geçmiş ile karşılaştırmak fiziğimi, performansımı, kariyerimi... Sanırım annelik size ayrı bir olgunluk, ayrı bir mücadele yetisi veriyor. Hiçbir şey planladığınız gibi gitmiyor, hemen sonuca varamıyorsunuz ama istikrarlı bir şekilde devam ediyorsunuz yolunuza. Ve işte bugünlerdeyiz. Sim 3 yaşında. Birlikte 2 kez 21 km yan maraton ve birçok kısa mesafe koşu yarışını bitirdik. Ben ise kesinlikle eskisinden daha fit, daha güçlüyüm!

### Sporun toplumsal normları ne yönde dönüştürdüğünü düşünüyorsunuz?

Sporun temel amacı insanın bedenini, ruhen ve sosyal yönden gelişmesine katkı sağlamak. Toplumsal olarak baktığımızda ise spor doğası gereği sosyalleştirici, birleştirici, dayanışmacı, kültürel olgulara sahip. Tüm bu olgular da aslında bizi daha modern bir toplum olmaya doğru yönlendiriyor. Her şeyden önce bedende yaşanan hormonal değişimler ve bunun kaçınılmaz sonucu olan 'daha huzurlu birey' olabileme durumu var. İşin içine antrenman disiplini, saha rekabeti ve kuralları eklediğiniz zaman aslında olmak gerekenin formülü ortaya çıkıyor.

### Nasıl bir beslenme programı uyguluyorsunuz?

Özellikle doğumdan sonra sağlıklı beslenme konusunda daha bilinçli bir birey haline geldim. Beslenme programım antrenman ve yarış hedeflerime göre şekillenebiliyor. Yani belirli dönemlere de günlük aldığım besin değerleri ve yüzdeleri değişebiliyor. Fakat değişmeyen bir şey var ki mevsimsel sebze ve meyve tüketmeye çalışıyor, hayatımdan özellikle yeşilleri ve bakliyatları hiç eksik etmiyorum.

### Sağlıklı yaşam sizin için ne ifade ediyor?

Sağlıklı yaşam; iyi beslenme, kaliteli uyku, düzenli egzersiz ve tabii ki aile içi güven ve huzuru sağlayabilmek anlamına geliyor benim için. Bunlar olduğu sürece dış etkenler ile gelen tüm huzursuzluklar sizi minimum derecede etkileyecektir.



### “Bu Kızlar Nereye Koşuyor” projesi nasıl ortaya çıktı?

Bu Kızlar'ın kuruluşu ilk etapta hem daha fazla spor yapmak hem de yakın arkadaşlar olarak birbirimizi daha çok görmek amacına dayanıyordu. Sonrasında kadınların daha aktif bir yaşam sürmelerini sağlamak ve özellikle de kadınlara koşu kültürünü benimseterek sadece kendileri için koşmalarını sağlayan bir misyona dönüştü. Neredeyse 8 sene önce ve 5 sene boyunca aktif olarak devam ettiğimiz bugün sahalarda yer edinmiş birçok kadını, koşu başta olmak üzere sporun birçok dalına başlattık. Bu bizim için gerçekten gurur verici...

### Türkiye'de koşu kültürünün yaygınlaşması için sizce neler yapılmalı?

Avrupa ve Amerika ile kıyasladığımızda biz hala çok başındayız işin. Belirli bölgelerde sokaklar koşan ve bisiklete binen insanlar ile dolup taşabiliyor iken, bazı bölgelerde hala çok garip karşılanabiliyor. Bundan 8 sene öncesinde biz de BuKızlar olarak koşarken sahil şeridinde garip karşılanıyorduk. Fakat insanlar koşan insan gördükçe bunu normalleştirmeye ve hatta ben de yapabilirim özgüvenine sahip olmaya ve denemeye başladı. Denedikçe sevdi ve bu kültür 8 senede bu şekilde büyüdü. Bundan sonraki 8 senelerde de bu şekilde büyüyecek. Özetle daha bölgesel koşu organizasyonları, yarışları yapıldıkça, bölgesel koşu grupları arttıkça bu kültürde hızla artmaya devam edecek.

### Çocuğunuzu beslerken nelere dikkat ediyorsunuz?

Sim'e katı gıdaya geçtiği ay itibarıyla farklı lezzetler tattırmaya çalıştım. Baharatları koklattım, bakliyatlar ile minik oyunlar oynattım. Pazarlara birlikte gidip sebze ve meyvelere dokunmasını sağladım. Son bir yıldır da birlikte tarifler bulup yapıyoruz, #similitarifler adı altında. Ana öğünler bizim için çok önemli. Ara öğünlerdeki atıştırmalık saatlerini ve içeriğini ona göre seçiyoruz. Yemek yerken televizyonu, telefonu, ipad gibi araçları kesinlikle masaya bile koymuyoruz. Sanırım şu ana kadar Sim için yapmayı becerebildiğimiz en önemli şey. Sonuç olarak yemek yemekten keyif alan ve sevdiği yemekler listesi geniş olan bir kız çocuğumuz var.

# Toprağa DOKUNMAK

Toprağa temas etmek en etkili antioksidan. Çıplak ayakla 3-5 dakika yürümek bile gün boyu wi-fi, bilgisayar ve akıllı telefon sinyalleriyle yüklendiğimiz kirli elektriği boşaltmamızı sağlıyor. Toprakla her haşır neşir oluşumuzda vücudumuzda hastalıklara yol açan enflamasyon azalıyor.

Toprakla temas halinde olmanın pek çok artışı var. Atalarımız boşuna yüzlerce yıl çıplak ayakla toprağa basmamışlar. Günümüzde maalesef şehir hayatında, plazalarda koşuşturmanın içinde toprağa dokunmadığımız uzun günler geçiriyoruz. Oysa plajda yürüdüğünüzde ya da yalın ayak bahçede bir tur attığınızda kendinizi ne kadar dinçleşmiş ve yenilenmiş hissettiğinizi hatırlıyorsunuzdur.

## Kendinizi topraklayın

Topraklanmanın bağışıklık sisteminden kalp krizi riskini azaltmaya stresi düşürmeye kadar sunduğu pek çok artı mevcut. Hatta son zamanlarda yapılan araştırmalar, giderek artan kanser hastalıkları ve çeşitli enfeksiyon hastalıklarının sebebi olarak insanların toprakla ilişkisini kesmesini görüyor. Araştırmalara göre, giydiğimiz sentetik kauçuk tabanlı ayakkabılar elektron transferine izin vermiyor. Oysa uzmanlar toprağa basmanın en etkili antioksidan olduğunu belirtiyor. Çünkü bağışıklık sistemi yeni elektron beslenmesiyle güçleniyor. Toprakta alınan bu elektronlar, vücudu temiz ve sağlıklı tutuyor.

Aynı şekilde toprakla temas etmek vücudun bioritmini düzenliyor. Bioritm derken kalp atışları ve uyku saatleri de buna dahil. Eğer kronik uyku problemleri çekiyor ya da insomnia yaşıyorsanız çıplak ayakla toprak üstünde yürümek vücuttaki kortizol seviyesini düşürdüğünden bu sorunu aşmanıza yardımcı oluyor. The Journal Of Alternative and Complementary Medicine'de yayınlanan bir çalışmaya göre uyurken çıplak ayakları özel olarak hazırlanmış yatak içi düzenek sayesinde toprağa değiştirilen deneklerin gece salgıladıkları kortizol oranı kayda değer şekilde düşüyor.

Bu hissin ardında bilimsel nedenler yatıyor. Vücudumuz aslında elektrik yükü. En basit örneğiyle EKG'de kalpteki elektriksel aktivite (kalp ritmi ve kalp frekansı) grafik olarak kaydediliyor. İşte toprakla temas, gün boyu wi-fi sinyalleri, bilgisayar ve akıllı telefon sinyalleriyle yüklendiğimiz elektriği boşaltmamızı sağlıyor. Topraklama sayesinde, yeryüzünde bulunan serbest elektronlar vücudumuza giriyor. Vücudun her bölgesi yeryüzünün elektrik potansiyeliyle dengeleniyor, bütün organ, doku ve hücrelerin elektriksel ortamı stabilize oluyor. Toprakla her haşır neşir oluşumuzda attığımız pozitif elektronlar, hastalıklara yol açan enflamasyonu azaltıyor.

Çıplak tenimizle toprakla yaptığımız her temas faydalı oluyor. Toprakta yürüdüğünüz 1-2 dakika bile etkili ama tabii süre ne kadar uzarsa aldığımız fayda da o kadar artıyor.

## Stresi düşürüyor

Kanserden damar sertliğine romatizmadan astıma kadar pek çok hastalığın sebebi enflamasyon; toprağa çıplak ayakla basmak ise enflamasyonu yok edecek güce sahip. Ayrıca topraklamayla kırmızı kan hücreleri yüzde 200 gibi yüksek oranlarla artıyor. Böylece kana büyük oranda oksijen gidiyor, bu da aklınıza gelebilecek tehlikeli hastalıkların etkilerini en aza indiriyor.

Uyku kalitesini etkileyen kortizol aslında stres hormonu. Toprakla bağlantıda olmak vücudun kortizol seviyesini aşağı çektiğinden doğal olarak stresi de azaltıyor. Kortizol aynı zamanda yaşlanmayı ve karn bölgesinde yağlanmayı da

yaratıyor. Yani toprakta yürüyerek bu konularda da olumlu sonuçlar alabiliyorsunuz.

Toprak kötü elektriği temizlemede birebir. Dünya, gün boyu yüklendiğimiz ve sistemimizde kalıcı zararlar yaratan kötü elektriğin çekilmesini sağlıyor. Gün içinde daha yüksek enerjiye sahip olmamızı da sağlıyor. Hem stres hormonunun azalması, hem uykuyu düzenlemesiyle sürekli toprağa değen kişiler daha enerji dolu oluyor. Bu temas enflamasyonu da indirdiğinden vücut her türlü hastalık durumunda ya da oluşan zararda kendini tedavi etmeye daha çok zaman ayırıyor. Sadece bunlar da değil... Toprakla yapılan mesai, insan psikolojisine de iyi geliyor. Gaetan Chevalier tarafından yapılan bir araştırmaya göre gün içerisinde en az bir saat boyunca toprak üzerinde çıplak ayakla vakit geçirenler, geçirmeyenlere oranla kendilerini ruhsal açıdan daha rahatlamış hissettiklerini açıklıyor.

## Üstelik bedava

Tüm bu artılardan faydalanmak çok kolay ve bedava. Dışarda çimde, toprakta, zaman geçirmeniz, parkta yalın ayak piknik yapmanız ya da kampta bir ateşin çevresinde çıplak ayakla oturmanız bile yeterli. Bugün pek çok atlet, uyku tulumu benzeri ancak içi toprak materyalleriyle dolu tulumlarda uyuyor. Bu şekilde uyku sırasında toprağın kaslar üzerindeki iyileştirici etkisinden faydalanıyorlar. Siz de isterseniz oturduğunuz yerin hemen altına toprak dolu bir mat koyarak çıplak ayak temas edip oturduğunuz yerden topraklanabilirsiniz.



# Pınar Protein ile Sağlıklı Tarifler

Pınar Protein'in MSA'da gerçekleştirdiği rafine şekerli tatlı tarifler buluşmasında Selahattin Dönmez, Ayşe Tolga, Melis Babadağ ve Cenk Özyılmaz, vazgeçemedikleri tatlı tariflerini bu kez Pınar Protein Süt ve Pınar Protein Yoğurt ile hazırladılar.

Türkiye'de bir ilke imza artarak oluşturduğu yeni kategoriyle protein sütünü tüketicilerin olmazsa olmazları arasında ilk sıraya yerleştiren Pınar Protein, MSA'da gerçekleştirdiği etkinlikte sağlıklı tariflerle tatlıdan vazgeçemeyenlerin gönüllerinde bir kez daha taht kurdu. MSA Eğitim Şefi Özge Köse önderliğinde birbirinden leziz tariflerin Pınar Protein Süt ve Pınar Protein Yoğurt ile yeniden yorumlandığı etkinlikte Selahattin Dönmez, Ayşe Tolga, Melis Babadağ ve Cenk Özyılmaz da sağlıklı beslenme tüyolarını katılımcılarla paylaştı.

Etkinlikte süt tüketimin önemine değinen Uzman Diyetisyen Selahattin Dönmez, özellikle emziren annelerin günde 1 bardak süt tüketmesinin vücudun kalsiyum ve vitamini ihtiyacını dengeleyeceğine işaret etti. Dönmez, "Süt tüketimi sanılan aksine demir eksikliği anemisine yol açmaz aksine önleyici etkisi vardır. Yaşlılıkta ise kemik yoğunluğunun korunması yeterli ve dengeli beslenmeye ek olarak süt tüketimi ile mümkün olmaktadır" dedi.

## Yeni nesil sütler

Fonksiyonel sütlerin yetişkinlerin ihtiyaçlarına yönelik süt tüketimini de artıracasının altını önemle çizen Dönmez, "Yeni nesil sütler protein ağırlıklı içerikleriyle öne çıkıyor. Ülkemizde nüfusun yüzde 58'i, kaliteli protein kaynağı besinler açısından yetersiz besleniyor. Yüksek proteinli süt hem UHT özelliğiyle besin değerini kaybetmiyor hem de günlük protein ihtiyacının yüzde 25'ini karşılıyor. Bireylerin gelecekte zinde, sağlıklı



Menüde...  
Crème Brûlée  
Armutlu Fragipan Kek  
Chia Pudding  
Bitter Çikolatalı Mousse



## Bu besinler enerjinize tavan yaptırtacak

Kendinizi yorgun ve enerjisi düşük mü hissediyorsunuz? İşte enerjinizi artırmaya yardımcı olacak besinler...



### Su

Yaşamın kaynağı olan su enerjinin de kaynağı. Harvard Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmaya göre günde 2 ya da 3 litre su içmek dayanıklılığın artmasına stresin ise azalmasına da yardımcı oluyor.



### Kuşburnu çayı

Her biri birer şifa kaynağı olan bitki çaylarının pek çoğu vücuda enerji vererek kronik yorgunluk şikayetlerini azaltmaya yardımcı oluyor. Özellikle C, B1, B12 vitaminleri bakımından oldukça zengin olan kuşburnu çayı enerji ve dinçlik vermesi nedeniyle doktorlar tarafından sıklıkla tavsiye ediliyor.



### Muz

İçerisinde bolca potasyum ve magnezyum barındıran muz yorgunluğa karşı birebirdir. Enerjisi artıran besinlerden biri olarak ün yapmış olan muz glikemik indeksi yüksek olduğundan dikkatli tüketilmeli.



### Kabak çekirdeği

Vücutta magnezyumun eksik olması halinde halsizlik, kas yorgunluğu, kas ağrısı ve kramplar meydana gelir. İyi bir magnezyum kaynağı olan kabak çekirdeği ise yorgunluğu alır ve enerjisi artırır.



### Ceviz

Doymamış yağ asitleri bakımından oldukça zengin bir gıda olan ceviz, enerji verir. Özellikle sabahları yenilen ceviz gün boyunca enerjik olmanıza yardımcı olur.



### İspanak

İçerisinde bol miktarda demir barındıran ıspanak da enerjisi üst seviyeye çıkartan besinlerdendir.



### Badem

Bünyesinde yüksek oranda manganez ve bakır barındıran badem, enerji üretimin artmasına yardımcı olur. Metabolizmanın hızlanmasına katkıda bulunan bademi günde 1 avuç tüketerek enerjinizin muhafaza etmeniz mümkün.



### Yulaf

Günlük enerji ihtiyacını karşılamak için tüketilmesi gereken gıdaların başında yer alan yulaf, aynı zamanda kabızlık, kolesterol yüksekliği, kalp hastalığı, hipertansiyon ve tip 2 diyabet riskini de azaltıyor.



### Elma

Yemeklerden sonra tüketilen 1 adet elma hem tatlı ihtiyacınızı karşılamaya yardımcı olur hem de enerjinizi artırır.



### Yumurta

İçerisinde yüksek miktarda protein bulunduran yumurta kas kütlelerinin korunmasında ve vücudun direncinin artırılmasında son derece etkilidir. İçerisindeki karbonhidrat ve yağ ise yediklerinizin enerjiye dönüştürülme sürecine hız kazandırır.



## Çocuk odasında çalışma alanı hazırlamanın püf noktaları...

Çocuğunuzun fiziksel ve zihinsel gelişimi üzerinde yaşadığı ve ders çalıştığı mekanların önemi büyük. Eğer çocuklarınızın huzurlu ve mutlu bir şekilde derslerine konsantre olmasını istiyorsanız bunun yolu dekorasyondan geçiyor.

heyecanlandırıyor ya da yatıştırıyor. "Zevkler ve renkler tartışılmaz", denilse de günümüzde bu söz geçerliliğini yitirmiş görünüyor. Çünkü yapılan araştırmalar renklerin, davranışlar ve duygular kontrol etme üzerinde etkisi olduğunu gösteriyor. Bu nedenle çocuklarınızın odasını ve çalışma alanlarını düzenlerken işe odanın rengi ile başlamanızı öneriyoruz.

Mimar Figen Erdağ Demircan, koyu ve canlı renklerin kişiyi yorduğunu ifade ediyor. Hatta koyu renklerin strese ve dikkat dağınılığına da neden oluyor. Bu nedenle çocuğunuzun vaktinin büyük bir çoğunluğunu geçirdiği yaşam alanlarında daha çok açık ve pastel tonların tercih edilmesi gerekiyor.

### Çalışma Masası

Odanın geneline hâkim olan renklerde bir masa seçimi doğru bir tercih olacaktır. Sandalye seçiminin de sağlık açısından dikkatle yapılması gerekiyor. Mimar Figen Erdağ Demircan, sandalye seçiminin mutlaka deneyerek yapılması gerektiğini kaydediyor. Demircan, "Oturumu rahat bel destekli, ayarlanabilir hareketli bir sandalye almak çalışma konforunu arttıracaktır" diyor.

Yaşamın, doğanın, yeniden var olmanın ve yenilenmenin rengi olan yeşilin açık tonları çocuk odalarında tercih edilebilir. Uzmanlar yeşil renginin kişiye güven ve huzur verdiği konusunda hemfikir. Bu rengin daha fazla banka logolarında kullanılması da bu görüşü destekliyor. Gökyüzünün ve denizin simgesi olan mavi ise kişiye umut, inanç ve özgürlük duygularını aşıyor. Sakinliği, barışı, sevgiyi ve sadakati temsil ediyor. Batı toplumları intiharları azaltmak amacıyla köprü ayaklarını mavimsi boyamayı tercih ediyor. Okullarda daha fazla mavi rengin kullanılmasının nedeni ise, öğrenciler üzerinde yatıştırıcı bir etki yaratmak. İnsanlar üzerinde yumuşaklık, sevecenlik, tazelik gibi etkilere sahip olan mavinin yine açık tonlarının kullanılması gerekiyor. Mor

### Bitkiler

Çocuğunuzun odasını düzenlerken bitkilerin tedavi edici gücüne başvurmayı da ihmal etmeyin. Doğayı eve taşıyan bitkiler aynı zamanda çocuğunuza enerji verir. Çocuğunuza sorumluluk aşılamak istiyorsanız bu bitkilere onun bakmasını isteyin. Bitkilere bakmak hem sorumluluklarını bilmesini sağlar hem de zihinsel anlamda iyi hissetmesine... Bu nedenle cam kenarlarda kroton gibi canlı yeşil bitkiler koyabilirsiniz.

ise konsantrasyon etkisi yaratıyor. Beyinsel faaliyeti ve sanatsal düşüncüyü artırarak ilham veren morun açık tonları ise güven duygusunu harekete geçirdiğinden çalışma odalarında kullanılabilir.

### Döşemeler, aydınlatmalar...

Duvar rengi kadar döşemeler de son derece önemli. Mimar Figen Erdağ Demircan, yer döşemesinin evin tamamından ayrı olmasının çocuğu yoracağına işaret ediyor. Özetle evin genelinde bir bütünlük yakalanması zihnin daha az yorulmasına neden oluyor. Evin geneli ile bütünlük arz eden bir döşeme seçebilirsiniz ancak bu alanda yaşayacak olan kişinin çocuk olduğunu unutmayın ve kolay temizlenebilen bir seçim yapmayı da ihmal etmeyin. Figen Erdağ Demircan, "Ahşap döşeme hem duvarlarla uyum sağlayacak hem de huzurlu bir ortam yaratmakta başarılı olacaktır; bu da olmuyorsa duvar rengi tonlarında bir halı tercih edebilirsiniz. Ancak çok fazla desenli, renkli büyük bir halı konsantrasyonu azaltabilir, çocuğu yorabilir. Bu tip halıları iyi bir çalışma alanı planlıyorsanız büyük ebatlarda kullanmayın, odaya renk katmak için belki küçük desenlerin hakimiyetindeki bir kilim tercih edebilirsiniz" diyor.

Oda aydınlatması ve masa lambası da dekorasyonda can alıcı öneme sahip. Buradaki püf noktası tavan lambasının beyaz olmaması... Çünkü beyaz ampuller bir süre

sonra hem zihni hem de gözleri yorarak strese neden olabilirler.

### Her şeyin başı düzen...

Hepimiz biliriz ki jilet gibi bir çocuk odası hayalden daha fazla bir ütopya. Ancak çocuğun kendi yarattığı kaos içinde yaşamını sürdürmesi de konsantre olmasını neredeyse imkânsız kılar. Unutmayın ki kaostan uzak alanlar rahatlamayı artırır ve yapılan işe konsantre olmayı kolaylaştırır. En doğru yol ise odasında kendi yarattığı dağınılığı yine çocuğun kendisinin toplamasına imkân sağlamaktır. Bu nedenle eğer oda uygunsa ona saklama ve depolama alanları yaratmanızı öneririz. Ev eşyaları satan mağazalardan saklama çözümleri ve kitaplık alarak çocuğun oda içinde rahat hareket etmesine izin verecek ve tehlike oluşturmayacak bir alana monte edin. Dosyalar, kalemlikler gibi detayları da unutmayın. Çocuğunuza bir düzen içinde çalışmayı önce öğretin, daha sonra ondan düzenli olmasını bekleyin. Küçük notlar için bir mantar pano asmak da faydalı olacaktır. Küçük bir çocuğunuz varsa ufak bir çalışma tahtası odayı hem dekoratif yapar hem de yazarak öğrenmesi için caziptir.

Tüm bunların yanında bir dinlenme alanı da dizayn etmeyi unutmayın. Mimar Figen Erdağ Demircan; bir puf ya da bir armut koltuğun her çocuğun hoşuna gideceğini belirtiyor. Demircan, ayrıca ders molalarında çocuğun kafasını dağıtarak kendini daha mutlu hissetmesi için odasında sevdiği bir uğraş için ya da koleksiyonunu sergileyebileceği bir alan oluşturmak gerektiğinin de altını çiziyor.

### Aslan yattığı yerden belli olur!

Çocuğun zihnini gereksiz yere meşgul edecek nitelikteki objelerden ve dekorasyon öğelerinden de kaçınmak gerekiyor. Bu nedenle rengarenk ve karmaşık geometrik desenli nevsim ve perdelerden uzak durarak onları yerine daha sade desenli olanları tercih edin. Eğer ille de bir hareket istiyorsanız bunu yastıklarla sağlayabilirsiniz. Televizyon ve oyun konsolu gibi elektronik ürünleri yatak odasında en aza indirmek hatta hiç bulundurmamak çocuğun daha dinlendirici bir uyku uyumasına yardımcı olacaktır.



Yiyorum ama bir türlü kilo alamıyorum, diyenlere gıptayla mı bakıyorsunuz? Peki ya size sandığınız aksine kilo almanın vermekten daha zor olduğunu söylesek?

Kilolar söz konusu olunca akla genellikle zayıflamak için diyetisyenlerin kapısını aşındıranlar gelir ancak dünyada hiç de azımsanmayacak orana sahip bir grup daha var: kilo almak isteyenler! Kim kilo almak ister, demeyin. Çünkü kilo almak vermekten daha zor. Üstüne üstlük o vitrinde gördüğünüz şahane kıyafetin olanca güzelliğiyle üstünüzde durması için de vücudunuzun çok da zayıf olmaması gerekiyor.

Kilo almak istiyorsanız öncelikle tıpkı kilo vermek isteyenlerin yaptığı gibi işe düzenli beslenmekle başlamalısınız. Eğer tek öğünde

## Nasıl kilo alırım?

olabildiğince kalori alarak kilo alacağınızı sanıyorsanız yanılıyorsunuz. Çünkü bu şekilde hem doğru beslenmemiş hem de kalıcı bir sonuca ulaşmamış olursunuz. Kalori almak isteyenler ilk etapta günlük kalori ihtiyaçlarının çok daha üzerinde enerji almalı. Bu noktada kendi başımıza kulaktan dolma bilgilerle bir beslenme listesi hazırlamak yerine, bir uzmanın yönlendirmesine başvurmak gerekiyor. Ayrıca kilonun kişinin metabolizma hızına göre değişiklik gösterdiğini de göz önünde bulundurmakta fayda var.



*Kilo almak isteyenlerin yaptığı temel yanlışlar:*

- 1- Öğün atlamak
- 2- Yemekle birlikte sıvı alımı
- 3- Yavaş yavaş yemek
- 4- Yemeğe çorba ya da salata ile başlamak
- 5- Tercihini kendisi büyük ama kalorisi küçük yemeklerden yana kullanmak
- 6- Doğunluk hissinin uzun süre devam etmesine neden olan kızartma gibi çok yağlı gıdalarla beslenmek

*Kilo alamamanızın nedeni ne olabilir?*

Tüm bu tavsiyeleri harfi harfine uyguladınız ama yine de kilo alamadınız mı belki de sebebi başkadır. Bu nedenle bir uzmanın yardımına başvurmak son derece önemlidir. Beslenmenizde bir sorun yoksa belki de zayıflığınızın nedeni hormonal bir problem, sindirim sisteminde bulunan başka bir sorun olabilir.

### Sağlıklı kilo almak

İşe öncelikle daha sık yiyerek ve daha fazla kalori alarak başlayın. Zira kilo metabolizma hızının ne ölçüde hızlı ya da yavaş işlediğinin yanında gün içinde ne ölçüde aktif olduğuyla da doğrudan ilişkilidir. Günde 3 ara 3 ana öğün olmak üzere beslenin. Sağlıklı bir şekilde kilo almak için beslenme listenize mutlaka tahıllı gıdalar ve baklagilleri dahil edin. Daha da önemlisi biftek, yer fıstığı, ton balığı, somon, yoğurt, peynir, süt, yumurta gibi proteinden zengin gıdalarla beslenmeye çalışın. Kilo başına günde 1 gram protein tüketmeye özen gösterin; örneğin 50 kiloysanız günde 50 gram protein tüketmeniz öneriliyor. Karbonhidratlar da kilo alımında önemli bir rol üstleniyor. Sağlıklı yağları da mutlaka listenize dahil edin. Beslenmenizde çeşitlilik ana sloganınız olsun. Yani bir öğünde makarna yiyecekseniz yanına mutlaka et, tavuk, yoğurt gibi protein grubundan bir gıda ve vücudunuz lif ihtiyacını karşılayacak salata ya da sebze yemekleri de eklemeyi ihmal etmeyin. Eğer herhangi bir sağlık sorunuz yoksa yemeklerinizde kimyon, pul biber, nane gibi baharatlar ve soslardan da yararlanmalısınız. Çünkü bu katkılar iştah açar.

Kullandığınız tabakların daha büyük olmasına dikkat edin. Bu psikolojik olarak daha az yediğiniz hissini uyandıracığı için tabağınızı daha fazla yiyeceklerle doldürsünüz. Ayrıca yemeklerden önce su içmeyin çünkü su midenizin şişmesine ve doğunluk hissine daha çabuk ulaşmanıza neden olur. Aynı şey salatalar için de söz konusu. Ayran, soda ya da meyve suyunu ise yemeklerden sonra tüketin. Kaliteli bir uyku da son derece önemli. Zira kas büyümesi ancak doğru uyku düzeni ile mümkündür. Kilo alma süresi boyunca muz gibi yüksek kalorili meyvelerin faydalarından da yararlanabilirsiniz. Yemekten sonra fiziksel aktiviteleri azaltın. Çünkü yemek sonrasında yapılan fiziksel aktiviteler kilo yakımına yardımcı oluyor. Onun yerine yemekten 1 saat öncesi yapılacak 30 dakikalık hafif tempolu yürüyüş, iştahı açarak kalori alımına yardımcı olur. Ve gelelim işin püf noktasına her ne olursa

olsun süt, ceviz ve balın yer aldığı kahvaltıda vazgeçmeyin. İyi ve doğru gıdalarla bezenmiş bir kahvaltı sofrası kilo alımına katkıda bulunur, unutmayın! Öğün aralarında fındık, fıstık, ceviz, badem gibi kuruyemişler yemeye özen gösterin. Bakmayın öyle küçük olduklarına onların kalorileri büyük! Ayrıca gün içerisinde iştahınızın kapanmasına neden olacak çay ve kahveyi daha az tüketmeye özen gösterin.

*Derleme kaynaklar:*  
[www.ntv.com.tr/](http://www.ntv.com.tr/)  
[www.milliyet.com.tr/](http://www.milliyet.com.tr/)  
[hthayat.haberturk.com/](http://hthayat.haberturk.com/)  
[www.gidahatti.com/](http://www.gidahatti.com/)

# “Zekâmız senin elinde, bizi doğru besle!”

Deniz Atakay'ın hayat hikâyesi kızı Lal'in doğumuyla tamamen değişiyor. Nadir hastalık tanısı konmuş bir çocuğun annesi olmak Deniz Atakay'a hayata farklı bir perspektiften bakma fırsatı veriyor. Gelin Deniz Atakay'ın sıra dışı öyküsüne hep birlikte tanıklık edelim.

Röportaj: Yaprak Özer

Deniz Atakay, doğum itibarıyla nadir hastalık tanısı konmuş bir çocuğun annesi. Hayatı doğumdan önce ve sonra olmak üzere ikiye ayrılmış. Kariyer hayalleri nadir hastalıkla mücadeleyle dönüşmüş. Atakay, aynı zamanda birçok girişim ve derneğin de kurucusu; yerelde Nadir Hastalıklar Ağı, PKU Aile Derneği, uluslararası alanda European Society of PKU'nun Türkiye Delegeliği'ni yapıyor. Avrupa çatısı altında 40 ülke ile beraber çalışıyorlar. Global Association of PKU Avrupa ve Küresel örgütlenmenin de kuruculuğunu üstleniyorlar. Atakan ve bu konuya gönül vermiş uzman ve ebeveynlerin rüyası, dünyada bebeklerin eşit ve adil seviyede tedaviye ulaşmalarını sağlamak. Türkiye'de tanı almamış, derneği olmayan, nadir hastalığa sahip çok sayıda birey yaşıyor. Hedef, tanı alan çocukların eğitim hayatlarını, sosyal yaşamlarını, yaşam kalitelerini artırmaya yönelik çalışmalar yapmak.

Bu arada Şubat ayı, nadir hastalıklar ayı. 28 Şubat ise, nadir hastalıkları andığımız gün. Aslında gün Şubat 29! Nadir rastlanıyor diye seçilmiş olsa gerek...



*Düşük proteinli özel ürün nedir?*

Aslında bizim normalde tükettiğimiz makarnanın, çikolatanın, bisküvinin veya ekmeğin düşük proteinli versiyonu.

*Sizin masanızda herkesin yemeği bir-birinden farklı olabiliyor mu? Siz de onun yemeğinden yeme durumunda hissetmiyor musunuz?*

Hayır. Herkesin yemeği ayrı. Biz, hayatlarımızı her şekilde paylaşmayı öğreniyoruz, ama yemeğimizi paylaşmıyoruz. Bu çok net.

Dünyada yaklaşık 7 bin nadir hastalık var, bunlardan yalnızca bir tanesi PKU açılımını söyler misiniz?

Fenilketonüri. Fenilketonüri, hem anne hem de babadan geçen, genler aracılığıyla aktarılan bir amino asit metabolizması bozukluğu.

Metabolizma bozukluğu diye hafife almamak gerek, kolaylıkla teşhis edilebilse de müdahale edilemezse ciddi sonuçlara neden oluyor. Siz hikâyenizi anlatır mısınız?

2001'de anne olduktan 18 gün sonra, İstanbul Üniversitesi Çapa Tıp Fakültesi'den bir telefon geldi; “Zekâ ile ilgili bir problemi var bebeğin. Hemen hastaneye gelmeniz gerekiyor.” dediler. Çok sarsıcı cümlelerdi bunlar. Fenilketonüri bebeği beklerken, değişik doğum öncesi okunması gereken kitaplar içerisinde yer almayan bir cümleydi. Fenilketonüriyi ilk defa telefonda duydum ve anlayamadım ne



*Çocuk 1-2 yaşından sonra kontrolden çıkıyor, sosyalleşiyor. O zaman ne yapıyor-sunuz?*

Siz sosyalleşirken uyuşturucudan, fuhuştan korkuyorsunuz, biz ek olarak temel besinlerden korkuyoruz. Besinlerin tehlikesinden bahsediyoruz. Yani bugün sosyal ortama gittiğinizde, sosyalleştiğinizde, farklı yerlerde farklı gıdalar yediğinizde, bir süre sonra sosyal olamayacaklarını, derslerini anlayamayacaklarını anlatıyoruz. Benim kızım da böyle bir süreç yaşandı. Ben çok fazla balık tüketen bir insanım. Çok seviyorum. “Balık çok mu güzel?” dedi bana. Dedim ki: “Benim için evet ve ben seviyorum bunu.” Çok mu güzel deyince, belli ki tatmak istiyor, bu çok net. Dedim ki, “Lal, istersen benim balığının tadına bakabilirsin. İstersen benim balığımdan yiyebilirsin. Ama tadını bileceğin için, yarın öbür gün balık gördüğünde, isteyebilirsin. Zaten yemiştin. Biraz daha yiyeyim bir şey olmaz, diyebilirsin. Ama bu bir şey olmaz demeler yüzünden bir süre sonra, ben sana çok basit cümleler kurduğumda, anlayamaz hale geleceksin ve bir gün sana Lal dediğimde bana bakamaz hâle geleceksin. Eğer sen bu zararı beynine, vücuduna, şu güzelliğine vermek istiyorsan, sen benim tabağımdan balık yiyebilirsin.” Tabağı ona doğru ittim. “Saçmalama anne” dedi ve tabak yerde... Bir daha biz böyle bir konuşma yapmadık.

olduğunu. Bir zekâ testinden bahsediliyordu. Apar topar eşimle hastaneye gittik ve testler yapıldı. O testler neticesinde kızım Lal, bu tanıyı aldı. Bize dendi ki, çok önemli değil ama bir diyet yapacak. “Nasıl bir diyet yapacak?” diye sorunca yemeyeceklerini saydılar. “Allahım” dedim bu çocuk nasıl büyüyecek? Çünkü yasaklar, et, et ürünleri, süt, süt ürünleri, balık... deniz mahsullerinin tamamı yasak. Kuru baklagil yasak. Kuruyemişler yasak. Ölçülü sebze, meyve. Ve düşük proteinli özel ürünler.

Zekâ ile ilgili sorunlarımızın bir bölümünün beslenme ile alakalı olduğunu ifade ettiniz. Doğru mudur?

Kesinlikle. Şu anda Türkiye'de 15-20 bine yakın kişi var bu bireylerin sağlıklı bir şekilde gıdalara, hastaneye erişim noktasında kontrol yapılmadığını net biliyoruz. Bu demek oluyor ki, Siirt'te Van'daki aileler, metabolizma merkezlerine gelemedikleri, imkânları olmadığı için, kontrolü uzun vadede bırakıyorlar, ürünleri alamıyorlar.

15-20 binin çok üstünde bir rakam da olabilir mi?

Yenidoğan taramasında çok fazla kaybımız yok. Yüzde 1.5'lük gibi bir kayıp var ama yine de tedaviyi bıraktıkları ve yemesi gereken gıdalara erişmediğinde tanı alıp; zamanında

erken tanı sayesinde yakalanan çocuk, ileride kaybediliyor. Gıdayı alamıyor, hastaneye gidemiyor, imkânı yok... O zaman “şanslı bebek” kategorisinden çıkıyor.

**Bu çocuklar yetişkin olduklarında da sürekli özel beslenmek durumundalar değil mi?**

Yaşam boyu diyet. Kesinlikle. Uzun vadede zihinsel olarak düşüş söz konusu olur, çünkü burada vücutta biriken fenilalanin dokulara geçişte ciddi derecede sinir sistemine zarar veriyor ve bu zararın geri dönüşü yok. Siz 60 yaşında da olsanız düşük proteinli diyeti bıraktığınız zaman, anksiyeteniz, titremeleriniz, telaşınız, renginizin açılması, ter kokusu, ten kokusu, saç rengi, saç dökülmesi, kuruluk, vücutta döküntü vb. pek çok semptomla karşılaşabilirsiniz. Diyetin yaşam boyu olması gerekiyor.

**Kızınız bunu sürdürebilir mi kendi başına?**  
Sürdürmek zorunda. Eğer sağlıklı ve mutlu olmak istiyorsa, sürdürmek zorunda.

**Bunu da ona anlatmak ve ayaklarının üzerinde tutmak da, başka bir şey.**

Kesinlikle. Burada anne ve babanın çok güçlü olması gerekiyor. Daha farklı bir husus var ki, pek çok pedagoğ ve psikoloğtan farklı yöntemle onlara disiplin vermek zorundayız. “Çocuklarımıza yasak demeyelim, onları kırmayalım...” hayır. Yani o gıdayı ya yiyecek ya da yemeyecek. Aksi hâlde zekâsını kaybeder. O yüzden bizim sloganımız çok net: “Zekâmız senin elinde, bizi doğru besle!”

**Hastalık, nerelerde, hangi aşamada saptanabilir?**

Fenilketonüri olarak baktığımızda, aslında çıkış noktamız, yenidoğan taraması. Bebek doğduktan ve anne sütü ile beslendikten sonra, minimum 24 saat, 48 saat beslendikten sonra bebeğin topuğundan, yumuşak olduğu için, bir iki damla kan alınıyor. Türkiye'de İstanbul ve Ankara olmak üzere, iki tarama merkezine yönlendiriliyor. Bu tarama merkezlerine yılda ortalama 1 milyon 300 bin bebeğin topuk kanı gidiyor. Beş hastalık taranıyor: fenilketonüri, kistik fibrozis, konjenital hiptiroidizm, biyotinidaz eksikliği ve yeni bir hastalık eklendi: Konjenital adrenal hiperplazi. Bunların hepsi taranıyor. Bunların çoğu nadir hastalık. Tarama merkezlerinde çıkan değerlere göre, Aile Hekimliği vasıtasıyla, aileler aranıyor ve gerekli merkezlere yönlendiriliyor.

# Diren kahvaltı!

Dünya mutfakları ne kadar füzyon hale gelse de kahvaltı geleneksel yapısını hala koruyor. Günün en muhafazakâr öğünü olarak her kültürde sabahları yüzyıllardır aynı sofralar kuruluyor. Ancak son dönemde dışarıda kahvaltı etme alışkanlığı arttıkça denenen yeni lezzetlerle birlikte kahvaltıda da bir devrim olacak gibi görünüyor.

Başkanlık seçimlerinin uzun ve çekilmez görünen günlerinde Hillary Clinton, her güne aynı şekilde başladı. Çırpılmış yumurta beyazı, sebzeler bir de o gün şanslıysa bir iki taze jalapeno biber yiyerek... Biberleri bulamazsa hep yanında taşıdığı acı sosu kahvaltısına ekledi.

Herhangi başka bir öğün için, hele ki refah içinde bir ülkede sürekli aynı şeyi yemek delilik olarak görülebilir. Ama söz konusu kahvaltı olunca, maceradan uzak ve alışkanlıkla yapılan seçimler anlaşılabilir oluyor.

Bu durum herkes için geçerli. Hepimiz neredeyse her sabah birbirinin aynısı yiyeceklerle günü açıyoruz.

## En muhafazakâr öğün

Kahvaltı için seçimlerimiz genelde çocukluktan gelen alışkanlıklarımızla belirleniyor. Seyahat ederken yeni lezzetleri denemeye bayılanlar bile, günün ilk öğününde tanıdık tatlara yöneliyor.

Bu yüzden de turist çeken yerlerde oteller kahvaltı menülerinde, Amerikalılar için domuz pastırması ve yumurta yaparken, Japon ziyaretçileri için miso çorbası ve sushi hazırlıyor. Çin'de 20 yılı aşkın süredir yaşayan Paul French, kendi gibi diğer yabancıların da bu ülkede sabahları yenen pirinç lapasına bir türlü alışamadığına dikkat çekiyor.

Kahvaltıda bu muhafazakârlık, diğer öğünlerde farklı mutfaklar yemekten kaçınmadığımızı düşününce oldukça çarpıcı... İngiltere ve Amerika, farklı göçmenlerin ülkelerine yerleşmesiyle farklı mutfaklara kucak açmış durumda. Londralılar öğlen yemeğinde rahatlıkla sushi, körili bir Hint yemeği ya da Türk kebabını tercih edebiliyor. Evlerde de durum farklı değil... Mutfaklar globalleşmeye başladı. Örneğin İtalyan makarnasının dünyada girmediği bir ev kalmamıştır.

İş kahvaltısına gelince ise bir ağırdan alma söz konusu. Çünkü her ülkenin kahvaltıda kendine özgü yiyecekleri var. Sabahları Vietnam'da ince kıyılmış dana etiyle yapılan pho çorbası, Japonya'da miso çorbası ve ızgara balık, Amerika'da waffle ve mısır gevreği yeniyor. Tüm bu tatlar size farklı gelebilir.

Dünyaca ünlü sofistike bir mutfak olan Fransız mutfağında, kahvaltı biraz daha kolay geçirilen öğün kabul ediliyor. Paris'te yaşayan İngiliz "The Breakfast Bible" isimli kitabın yazarı Seb Emına, Fransızların "küçük öğle yemeği" olarak adlandırdıkları kahvaltılarında menünün oldukça sıkıcı olduğuna dikkat çekiyor. Aynı şekilde dünyaca ünlü lezzetlere sahip İtalyanlar da kahvaltıyı kahve ve kurabiye ile geçiriyor.

## Dışarıda yeme artıyor

Kahvaltıda çok çeşide gidilmemesi, pratik olması gerekliliğinden kaynaklanıyor. Psikoloğlara göre insan uyanır uyanmaz



## Yeni tatlarla risk alın

Bugünlerde yeni yeni maceracı menüler deneniyor. Instagram hesabında 2013'ten beri her sabah hazırladığı kahvaltılarının resimlerini paylaşan SymmetryBreakfast'in yaratıcısı Michael Zee, son dönemde bu öğünde yenilik peşinde. Başlarda geleneksel İngiliz tarzı granolalı yoğurtlar ve pastırmalı yumurtalar paylaşırken Şangay'a taşınmasıyla Zee, farklı tatlar deniyor. Kahvaltı sofrasında susam yağlı acı soslu wonton çorbası ya da zerdeçala bulanmış körili yumurtalar sunuyor. Takipçilerden gelen "Bu kahvaltı değil ki" yorumlarına ise Zee, "Sizin için olmayabilir ama milyarlarca insan için öyle" yanıtını veriyor.

Çocukluğunda mısır gevreğiyle büyümüş, kurumsal hayatta çalışırken sabahları sadece kahve ile geçirtirmiş biri olan Zee, zamanla insanın damak tadının değiştiğinin en net örneği. Bugün kahvaltıda yediği tavşanlı Güney Amerika'nın en iyi lezzetlerinden empanadaslar ya da Endonezya usulü tavuklarla bunu kantlıyor.

Tabii güne başlamak için bilindik kahvaltı menüleri çok güvenli. Biliyoruz... Ama günde az sayıda öğün yediğinizi de dikkate alacak olursak, kahvaltıda da yeni tatlara açık olmak eğlenceli. Düşünün kahvaltıyı da akşam yemeği gibi heyecanlı kılmamız mümkün. Arada bu riski almaya değer.

o mahmurlukla yaratıcılığa zaman ayıramıyor, bildik olana sığınıyor. Pensilvanya Üniversitesi'nden psikolog Paul Rozin, "Kahvaltı fonksiyonel bir öğün. Güne enerjik başlamak için yiyorsunuz" diyor. Zaten günün bu ilk öğünü, özellikle de hafta içleri genelde yüzünü bile yıkamadan yalnız ve sessizlik içinde yeniyor.

İngiliz kahvaltısı üzerine bir kitap yazan antropolojist Kaori O'Connor, "Dünyada füzyon bir yemek kültürü var. Ama kahvaltı daha geleneksel kalıyor. Sanki güne başladığınız yemek kutsal gibi, sonraki öğünlerde ise daha çılgın seçimler yapılabilir" şeklinde konuşuyor.

Tabii yüzyıllar içinde kahvaltı sofrasının içeriği de değişti. Örneğin 19. yüzyılda tüm gün tarlada ya da fabrikalarda çalışılan dönemde, daha ağır yani sosislerin, balıkların, bol bol meyvenin yendiği kahvaltılar yapıldı. Bugün bir ofis çalışanı için ise kahvaltı çok daha hafif bir mısır gevreği ya da bir tost ile geçirilebiliyor.

Son dönemde enteresan bir trend olarak dışarıda kahvaltı etme alışkanlığı tırmanıyor. Londra merkezli bir restoran rezervasyon sitesi OpenTable'in verilerine göre 2013-2017 yılları arası kahvaltı rezervasyonları yüzde 275 oranında arttı. Zengin menü seçenekleriyle kahvaltı sunan restoran sayısı da bu talebe karşılık veriyor. Bu trend, Türkiye'de de giderek yaygınlaşıyor.

Burada kahvaltının, özellikle de brunch formuyla iş görüşmeleri ya da aile-arkadaş yemeklerine dönüştüğü görülüyor. Evin dışında yenen kahvaltılar farklı tatları deneme fırsatı vermesi açısından çok önem taşıyor. Bu şekilde insanların kahvaltı rutinleri de değişiyor.

Pilatesin fazla esneklik gerektirdiği düşüncesiyle sadece kadınlara özgü bir spor olduğu sanılıyor. Oysa bu tamamen yanlış bir algı... Erkekler de özellikle dik bir duruş, daha sıkı kas yapısı ve daha iyi bir vücut performansı arıyorsa, pilatesten önemli fayda sağlıyor.

Tabii ki amaç yağ yakmak, kilo vermek, kas oranınızı fazlasıyla artırmaksa pilates tek başına yardımcı olmaz. Ama

## Erkekler de pilates yapar

maratona hazırlanan ya da powerlifting yapan bir erkek pilatesle performansını yükseltebiliyor.

Zaten pilatesin yaratıcısı Joseph Pilates'in de bir erkek olduğunu unutmamak lazım. Algıdaki bu yanlışlık, Joseph Pilates'in dansçı eşinin bu metodu uyguladığı bir fitness dans stüdyosu açmasıyla oluyor. Pilates başta dans çevrelerinde oldukça popüler oluyor. Ancak 80'lerin sonuna doğru Mary Winsor gibi başarılı antrenörlerin etkisiyle bir antrenman çeşidi haline geliyor.

Pilatesin kadın sporu olduğu bir şehir efsanesi... Dik bir duruş, daha sıkı kas yapısı ve daha iyi bir vücut performansı arayan her erkek için pilates en iyi spor. Tabii bir de erkeklerin rüyası "six pack" karın kaslarını unutmayalım.

## İKİ TİPİ VAR: MAT VE REFORMER

Zaman içinde fitness salonlarında yağ yakma egzersizlerinin yanına pilates dersleri de ekleniyor. Bugün pilates ve boksu tek potada eriten Piloxing ve ağırlık egzersizlerinin de eklendiği Pilates Plus sporları dünyada en popüler sporlar olarak uygulanıyor. Pilatesin yaygın iki tipi var: mat pilates ve aletli yapılan reformer pilates. Mat pilatesteki kişi kendi vücut ağırlığının yanında bantlar, ağırlıklar, direnç bantları ve denge topları ile çalışıyor.

Reformer pilatesteki ise Joseph Pilates'in geliştirdiği makaraların direnciyle çalışan bir alet kullanılıyor. Bu yöntemle özellikle eklemle aşırı yük bindirmeden daha güçlü ve daha uzun kas yapısı oluşturuyor. İşte bu özellikleriyle erkeklerin de iki yöntemle de kolaylıkla yapabileceği ve çok iyi sonuçlar alabileceği bir spor dalı olarak öne çıkıyor.



## DENGE KURMAK

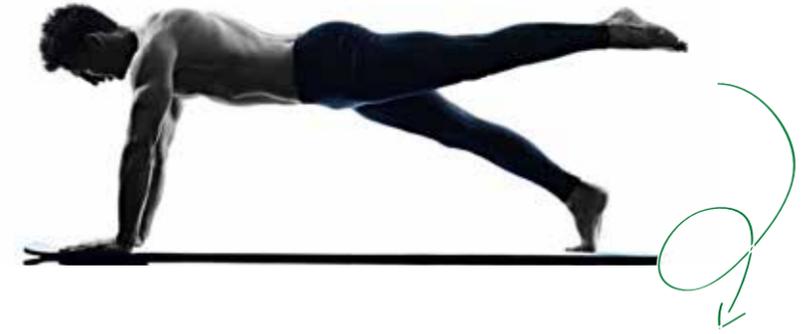
Denge, ayaklar ve karın merkezinden gelir. Eğer kişinin karın bölgesi güçlü değilse vücudu esnekliğini kaybetmiştir ve dengesini de sağlayamaz. Pilates baştan parmak ucuna kadar tüm kasları uzatıp güçlendirir, tüm vücutta iki tarafta da kasların dengeli hale gelmesini sağlar. Bu gelişmiş denge atletik yeteneğini artırır, estetik olarak görünüşü düzeltir ve belki de en önemlisi ağrıları azaltır.

Pilates çoğunlukla sırt ağrıları ve sakatlanmalar sonrası doktorlar tarafından öneriliyor. Yapılan egzersizlerle merkez kasların güçlenmesi ve tüm kaslarda denge sağlanması kişinin hem daha iyi hissetmesine hem günlük hareketlerini kolayca ağırsız yapmasına imkân veriyor. Tabii pilates kişinin duruşunu, postürünü de değiştiriyor. Pilates yapan kişilerin sadece spor esnasında değil normal hayatta da duruşunda önemli fark seziliyor. Joseph Pilates de omurganın fiziksel ve duygusal sağlığın en önemli anahtarı olduğu düşüncesiyle her zaman "Kişi omurgası kadar gençtir. Eğer 30 yaşında omurgası sertleşmişse yaşlıdır. 60'ında hala omurgası esnekse gençtir" diyordu.



## ESNEKLİK KAZANDIRIYOR

Erkeklerin doğası gereği belden aşağısı çok esnek değil. O yüzden de gün boyu gergin diz kasları, kramp giren kalça fleksör kaslarıyla baş etmeye çalışıyorlar. Çoğu en çok görülen kas rahatsızlıklarından, zayıf kalça kaslarındaki ağrılardan yakınıyorlar. İşte pilates egzersizleriyle herhangi bir ağrı ya da yaralanma korkusu olmadan bu bölgelerin kaslarını güçlendirmek mümkün oluyor. Kaslarda ne kadar az gerginlik olursa o kadar yaralanma riski düşüyor. Pilateste esnemeye önem verilerek kas gerginliği azaltılıp, sakatlanmalar önlenerek kasların hareket açıkları artıyor. Ayrıca pilates, kas yapısını da artırıyor. Bu sporda hareketler yavaş yapılıyor ve belli hareketlerde beklemeler oluyor bu da kasların daha çok çalışması anlamına geliyor. Pilates öğretmenleri Pilates'ten asıl fayda sağlayanın hareketleri hızlı yapanların değil yavaş ve sabit kalanlar olduğunu söylüyor.



## KARIN KASI İSTEYENLERE...

Erkeklerin kadınlara oranla karın bölgesi yağlanmaya daha müsait. Pilateste tüm hareketlerde core kaslarınıza konsantre olmak gerekiyor. Yani sadece karın çalışırken değil, diğer hareketlerde de karın kullanılıyor. Pilates hareketleri yavaş ve kontrollü bir şekilde yapıldığından ve bazı pozları birkaç dakika durarak yapmak gerektiğinden, karın altındaki en iç kaslar da çalışıyor. Böylelikle six packs altındaki kaslar da devreye giriyor. Aslında erkeklerin altı karın kaslarını oluşturması kadınlardan daha kolay oluyor. Günümüzde pek çok erkek ve sporcu da pilatesi karın ve abdominal kasları çalıştırdığı için tercih ediyor. Pilates, karının dört bölgesini eş ölçüde çalıştırmaya odaklanıyor. Eş ölçü, küçük hareketlerle kasın daha çok çalışması ve bunun sonucu daha da güçlenmesi ve daha etkin sonuç alınması anlamını taşıyor.



# Sağlıklı yaşam trendleri

Sağlıklı bir şekilde yaşlanmak hepimizin ortak arzusu. Bunu başarmanın yolu ise farkındalığı daha yüksek bir hayat yaşamaktan geçiyor. Peki sağlıklı yaşam konusunda yeni trendler neler?

Sağlıklı yaşamın da trendi olur muymuş demeyin. Beden, ruh ve zihin dengesini sağlamanın yanı sıra daha uzun ve sağlıklı yaşam uğruna yemediğimiz bitki, gitmediğimiz yer, uygulamadığımız arınma metodu kalmadı. Bir yıl organik tarım trendi iken ertesi yıl yoga olabiliyor. Peki ama bu yılın sağlıklı yaşam trendleri sizce neler?

## Rah ve beden sağlığının yapı taşı: uyku

Uyku, beden ve ruh sağlığı için olmazsa olmazlardan. İnsan beyni ve bedeni gün boyunca pek çok uyarana maruz kalıyor ve buna bağlı olarak da sürekli çalışmaya devam ediyor. Uyku ise beynimizin ve vücudumuzun dinlenmeye çekildiği dönem olarak tanımlanabilir. Uzmanlar sağlıklı bir insanın günde en az 6-8 saat arasında uyuması gerektiğini belirtiyorlar. Kişinin sağlıklı bir şekilde yaşamına devam edebilmesi için gereken bazı fizyolojik onarımları yani vücudun ve beynin kendi kendini yapılandırması, sadece uyku esnasında gerçekleşebiliyor. Dolayısıyla kaliteli bir uyku uyumazsak başta dikkat eksikliği, belleğin körelmesi olmak üzere pek çok hastalıklar gün yüzüne çıkıyor. Bu nedenle bu yılın en önemli sağlıklı yaşam trendi uykuya dair farkındalığın artması olacak

## Doğru duruş farkındalığı . . .

İnsan vücudu modern çağın koşullarına göre dizayn edilmediği için günümüzde en sık karşılaşılan sorunların başında duruş bozukluklarına bağlı olarak ortaya çıkan bel, boyun, sırt ağrısı geliyor. Zira günümüzde insanlar neredeyse günün yarısı masa başında çalışarak ya da yoğun bir şekilde bedensel efora bağlı aktiviteler yaparak geçiriyorlar. Bunun yanı sıra çocukların kendi boylarına uygun olmayan okul sıralarında oturması, neredeyse kilosundan daha ağır sırt çantalarıyla okula gidip gelmeleri, uzun süre ayakta durma, hatta doğru yatak seçiminin yapılmaması bile duruş bozukluklarına neden oluyor ve ağrıyı da beraberinde hayatımıza dahil ediyor. Bu sorunların önüne geçmek için öncelikle postürümüzü nasıl düzelteceğimizi öğreneceğiz. Pilates ve yoga gibi vücudumuzu esneten ve postürümüzü düzeltmeye yardımcı olacak aktivitelere yönelim sağlıklı yaşam trendlerinin en başında gelecek.

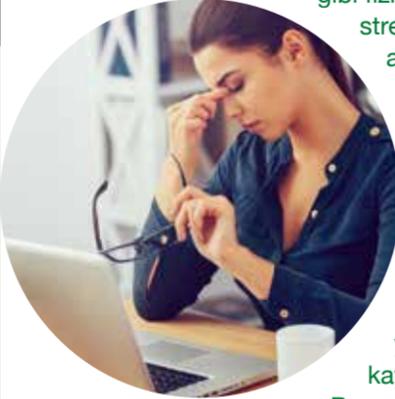


## Strese "dur" diyen egzersizler

Günümüzün en popüler konusu ne dersek hepimiz eminiz ki başa çıkamadığımız stres deriz. Stres aslında insanların daha üretken bir hale gelmesinde motive edici faktörlerden ama her şeyin olduğu gibi stresin de fazlası zarar. Uzmanlar aşırı stresin insanların zihinsel, ruhsal ve fiziksel sağlığı üzerinde son derece zararlı etkilere sahip olduğunu belirtiyorlar. Bu nedenle uzmanlar, haftanın birkaç günü 30-60 dakika arası yapılan yüzme, yürüme, bisiklete binme gibi fiziksel bir aktivitenin

strese bağlı gerginliği azalttığı, depresif ruh halinden çıkmayı kolaylaştırdığı, öfke ve düşmanlık duygularını yok ettiği ve kişiyi zinde tutmaya yardımcı olduğunu kaydediyorlar.

Bu nedenle strese bağlı hastalıklarla yaşamak istemeyenler yaşamlarına daha fazla egzersiz ekleyecekler.



## Öze dönüş . . .

Herkesin dilinde küçük bir kasabaya gidip bahçede sebze meyve yetiştirmek istiyorum var. Pek çoğumuz sorumlulukları nedeniyle bu hayaline hayat veremese de en azından kısa süreli kaçamaklarla bu hevesini bir az olsun dindirebiliyor. Yeni sağlıklı yaşam trendlerinden biri de inzivaya çekilmek, doğayla iç içe olup detoks yapmak var. Girişimciler de bu eksikliği ve talebi görmüşler ki bu amaç doğrultusunda hazırlanmış seyahat programları bile var.



## Ev gibisi yok!

Her ne kadar egzersiz denince aklımıza ilk olarak spor salonları gelse de ev konforunun yerini hiçbir şey tutmuyor. Zaten sağlıklı yaşam trendleri de ev konforunda spora işaret ediyor. Artık her yerden rahatlıkla bulabileceğiniz geçmişe göre daha ucuz olan spor malzemelerini internetten sipariş verip evinize kadar getirebiliyorsunuz. Bunun yanı sıra Video sitelerinde evde yapılabilecek egzersizlere dair pek çok video mevcut. Ayrıca modern yaşamın getirdikleri hep zararlı olacak değil ya telefon ve bilgisayarlarınıza kolayca indireceğiniz uygulamalar sayesinde tek yapmanız gereken uygun bir zaman dilimi yaratarak spora başlamak olacak.

## Şahin gibi gözler için...

Havucun içeriğinde bol miktarda bulunan beta karoten, göz hasarlarını, göz kuruluğunu ve yaş almaya bağlı olarak ortaya çıkan katarakt oluşumunu önleme yardımcı olur. Beta karoten ayrıca vücutta A vitaminine dönüşür. A vitamini eksikliğinin ise gece körlüğüne neden olduğunu belirtelim. Özetle sıfır kilometre gözler için çare havuçta.

## Sindirim sistemine dost

Sert bir sebze olması nedeniyle havucu yerken bolca çiğneme ihtiyacı hissedersiniz bu ise tükürük ve enzim aktivitesinin artmasını sağlar ve sinirimi hızlandırır. Beslenme listenize havucu eklemeniz sindirim sistemi hastalıklarının ortaya çıkmasını engeller.

## Tansiyon mu o da ne!

Havuç bünyesinde bolca potasyum bulundurur. Potasyum ise kan basıncını düşürerek hipertansiyona karşı vücudu korur. Özellikle orta yaşın en büyük sorunu olan hipertansiyon riskini minimuma indirmek için beslenme listenizde havuca büyük bir yer açın!

## Kanser sizden uzak olsun

İçeriğinde bulunan antioksidanlar, vücutta serbest radikallerin azalmasına neden olarak havuca anti kanser özelliği kazandırır. Yapılan araştırmalar da beta karotenden yana zengin besinlerin akciğer, kolorektal, lösemi ve prostat kanserlerine karşı koruyucu etki sağladıklarını ortaya koyuyor. En zengin beta karoten kaynağı ne peki? Elbette havuç!

## Saat gibi işleyen bir kalp için...

Havucun içeriğinde bulunan beta karoten, bağışıklık sisteminin güçlenmesine yardımcı olan etkili bir antioksidandır. Yapılan çalışmalar karoten içeren besinlerin kalp hastalıklarına yakalanma oranını azalttığını ortaya koyuyor.



## Turuncu mucize

# Havuç

Zengin içeriğiyle tam bir sağlık deposu olan havuç, beslenme listesinin üst sıralarında yer almayı hak ediyor.



# Anne sütünden sonra Çocukların Sağlıklı Gelişimine Tam Destek



**PINAR**  
**MANGAL KEYFİ**  
**YENİLENEN LEZZETİYLE**  
**SOFRALARDA!**



**Yeni**  
**Lezzet**

Enerji ve Besin Öğeleri (100g için)  
Enerji (kJ/kcal) 1559 / 377