

İYİ BESLEN, İYİ HİSSET

güzel yaşı

2025-02

Kivi

GÜZEL YAŞAMA DAİR...

DİYET, SAĞLIK HABERLERİ
BESLENME İÇERİKLERİ
PRATİK BİLGİLER
SÜPER MUTFAKTAN SAĞLIKLI TARİFLER
İLGİNÇ ARAŞTIRMALAR





Sevgili Güzel Yaşa okurları,

Değerli okurlar, sizlere yenilikler ve renkli haberlerle ulaşmaya özen gösteriyoruz. Aralarında zaman zaman gıda, zaman zaman yaşam tarzı ve çoğu zaman yemek tarifi ve çocuk bakımı, yaşlılıkla gelen sorunlar, evcil dostlarımızla ilgili konuların olduğu bir seçkiyle değişik ilgi alanlarınıza dokunmaya gayret ediyoruz. Çabamız yenilikleri, vizyonu ve değişimi sizlere yansıtmak.

Bugün dünyanın en önemli ve stratejik 3 sektörü gıda-tarım, su ve enerji olarak görülüyor. Hayatımızın her evresi ise toprakla bütünleşiyor. Bu kez yazımı ağırlıklı toprak üzerine kurgulamak istiyorum. Yediklerimiz toprak, su, hava ve bizim buluşmamızdan ortaya çıkan bir resim, resmi teknolojiyle daha erişilebilir kılmaya çalıştıkça dengeleri korumak için çaba sarf etmek gerekiyor. Tarım alışıldık üretim-tüketim anlayışı yerini yapısal değişimler içeren ve teknolojiyle yol alınan bir sektör haline geliyor.

Gıda sistemi, Dünya Tarım Örgütü FAO'nun da vurguladığı gibi üretimden tüketime kadar olan süreçte yer alan sosyal, çevresel, ekonomik ve yönetsel tüm aktörleri kapsıyor. Gıda ve tarım sektörü, dünya çapında tüm istihdamın yüzde 35'ini oluştururken; küresel GSYH'nin yüzde10'una yakını temsil ediyor. Aynı zamanda iklim krizinin başlıca kaynaklarından biri. Küresel sera gazı salımlarının yüzde 30'u, tatlı su tüketiminin yüzde 70'i tarım kaynaklı. Tarım iklim politikasının, enerji planlamasının, ticaret sistemlerinin ve sosyal refah politikalarının merkezinde yer alıyor.

Tarımda arz ve talebin dengeli olması büyük önem taşımaktadır. Küresel düzeyde 2 milyardan fazla insan gıda güvencesinden yoksun; diğer yanda 1 milyar aşkın insan obeziteyle mücadele ediyor. Hem yetersizlik hem israf yaşanıyor. Gıda, eşitsizlikler ile sistemsel tıkanıklıkların ve küresel kırılganlıkların bir aynası. Artan dünya nüfusu, iklim değişikliği gibi küresel gündemler tarıma daha profesyonel yaklaşmayı ve kapsamlı politikalarla ele almayı gerekli kılmakta.

Türkiye, coğrafi olarak dünyanın en bereketli kuşaklarından birinde; dört mevsimi yaşayan, ürün çeşitliliği yüksek, geleneksel bilgiyle modern üretim yöntemlerini harmanlayabilecek kapasiteye sahip. Ancak; kırsal nüfus yaşlanıyor, küçük üretici sermaye erişiminde zorlanıyor, gıda fiyatları küresel enflasyonla birlikte politika üstü bir meseleye dönüşüyor. Türkiye hem ithalatçı (örneğin hayvansal yemler, soya vs.) hem ihracatçı (sebze-meyve, hububat, işlenmiş gıda) bir ülke. Türk tarım ürünlerinin farklılaştırılmış şekilde pazarlanması ve iklim-dostu kimliğiyle öne çıkarılması gerekiyor.

Teknoloji gıda sistemlerinin dönüşümünde en çok umut bağlanan alanlardan biri. Yenileyici tarım, yapay zeka destekli veri analizi, karbon hesaplaması, drone ile gübreleme, sensörle sulama gibi teknolojiler artık büyük ölçekli çiftliklerle sınırlı değil. Tarımda teknolojinin etkin kullanımı ve inovasyon çok önemli.

Türkiye'de bu dönüşümün önü açık. Teknoloji tarımda tabana yayılarak, sadece üretimi artırmak için değil; izlenebilirlik, şeffaflık ve eşitlik sağlamak için bir fırsat. Türkiye tarımsal çeşitliliğini, geleneksel bilgi birikimini ve potansiyelini stratejiye dönüştürerek bir hikaye yazabilir. Türkiye gibi üretim potansiyeli yüksek ülkeler için gelişmeler tehdit değil, fırsat olarak görülmeli.

Pınar markamızla sürdürülebilir bir ekosistem yaratarak ülkemize katma değer yaratacak adımlar atarak sektörlerimizde öncülük etmeye devam edeceğiz.

Herkese sağlıklı, huzurlu, güzel bir yaz sezonu diliyorum.
Sevgi ve Saygılarımla,

Feyhan Yaşar

güzel yaşa



İmtiyaz Sahibi
Feyhan Yaşar

**Sorumlu Genel
Yayın Yönetmeni**
Hüseyin Demir

Yayın Kurulu
Feyhan Yaşar, Hüseyin Demir,
Okan Kavakçı, Fevzi Gökallı, Yaprak Özer, Aynil Çolakoğlu

Yayına Hazırlayan
İçerik-Araştırma-Tasarım-Uygulama

indeks:

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

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

YIL 2025 - SAYI 32
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	KİVİ HAKKINDA
4-5 Kısa Kısa...	PRATİK BİLGİLER, PÜF NOKTALARI
6-11 Merak Edilenler	BESLENMEDEN MUTFAK FİKİRLERİNE MERAK EDİLENLER
12 Kısa Kısa...	YEMEK YAPARKEN BUNLARI YAPMAYIN!
14 Merak Edilenler	SİLİKONLA PIŞIRMEK GÜVENLİ Mİ?
15 Merak Edilenler	TARİFİ İKİ ÜÇ KATINA ÇIKARMAK
16 Beslenme	EKMEK YEDİKTEN SONRA KAN ŞEKERİNİZ DÜŞÜYOR MU?
17 Beslenme	TATLI MISIR NE KADAR SAĞLIKLI?
18 Beslenme	LİF İÇİN YENEĞİLECEK EN İYİ 9 MEYVE
20 Diyet	KİLO VERME PARADOKSU
22 Sağlıklı Yaşam	AĞIZ SAĞLIĞI = KALP SAĞLIĞI
23 Sağlıklı Yaşam	DİKKAT ETMEK GEREK KOKULU ÜRÜNLER
24 Sağlıklı Yaşam	NEFESİNİZE SAHİP ÇIKMANIN ÜÇ YOLU
25 Sağlıklı Yaşam	NEDEN ERTELİYORUZ?
26 Kişisel Bakım	SAÇ SPA'SI
28 Süper Mutfak	MUTFAKTAKİ GİZLİ KAHRAMAN MİSO
30 Süper Mutfak	JAPON USULÜ KIZARMIŞ PİLAV
31 Süper Mutfak	VEGAN ALFREDO SOSLU SPAGHETTİ
32-33 Süper Mutfak	HİNDİLİ LEZZETLER
34 Süper Mutfak	TATLI PATATESLİ RISOTTO
36 Süper Mutfak	"CHERRY CLAFOUTIS"
37 Süper Mutfak	VİŞNELİ PAVLOVA
38-39 Süper Mutfak	LİMONLU TATLAR
40 Süper Mutfak	EV YAPIMI LOKUM
42 Merak Edilenler	YEMEKLERDE NASIL KULLANILIR? HİNDİSTAN CEVİZİ YAĞI
44 Yaşamın İçinden	YAZICIDAN KALAMAR ÇIKTI
46 Yaşamın İçinden	Z KUŞAĞI'NIN MODA DANIŞMANI: YAPAY ZEKA
47 Yaşamın İçinden	YAPAY ZEKA ARTRİTİ TEŞHİS EDİYOR
48 Spor	PİLATESE BAŞLAMAK
50 Spor	KALÇALARINIZI NASIL ÇALIŞTIRABİLİRSİNİZ?
51 Spor	YOGA İLE DİZ AĞRISINDAN KURTULMAK
52 Spor	ÖNCE HANGİSİ? KARDİYO MU AĞIRLIK MI?
54 Sağlıklı Yaşam	NEDEN OLUR? EGZERSİZ SONRASI BAŞ DÖNMESİ
56 Çocuk	DEPRESYONLU BABALAR VE ÇOCUKLARI...
58 Çocuk	BEBEKLER İÇİN ORTALAMA BOY NEDİR?
60 Çocuk	HANGİ YAŞTA HANGİ PROTEİN?
62 Yaşamın İçinden	NEDEN HATIRLAYAMIYORUZ? YAŞAMIN İLK YILLARI
64 Kısa Kısa	YEMEĞE NEDEN KONUR? DEFNE YAPRAĞI

Antioksidan içeriğe sahip kivi, hücre yenilenmesinden lifli yapısıyla sindirim sistemine, göz sağlığından cilt sağlığına sayısız fayda sunuyor.

Kivi

Vitamin içerikleriyle bağışıklık sistemini güçlendirir.

Potasyum ve K vitamini içeriğiyle yüksek tansiyona iyi gelir.

Cilt sağlığı için harika bir kaynak, kolajen üretimini artırır.

Kan damarlarını genişletmeye yardım eder kalp sağlığını korur.

Yaş almayla ortaya çıkan görme sorunlarının önlenmesine destek olur.

C vitamini, bakır, K vitamini ve lif açısından zengindir; sindirim sisteminin sağlıklı çalışmasına yardım eder.

Nasıl Saklanır? Havuç

Havuçlar, doğru şekilde saklandıklarında uzun süre dayanabilirler. Örneğin havuçları muz, elma ve sert çekirdekli meyvelerle aynı yerde saklamamalısınız. Gıda bilimciler, ister soyulmuş ister soyulmamış, ister bütün ister kesilmiş olsun, havuçları taze ve diri tutmanın en iyi yollarını açıklıyor.

Bütün Havuçlar Nasıl Saklanmalıdır?

Her zaman buzdolabında! İşte nedeni: Oda sıcaklığında tutulurlarsa, artan oksijen emilimi nedeniyle şeker kaybedecekler (ve acı bir tat geliştireceklerdir).

Soyulmamış

Soyulmamış havuçları düzgün bir şekilde saklamak için buzdolabınızın sebzelik çekmecesine ağzı kapalı plastik bir torba içinde yerleştirmeniz öneriliyor. Ve bu ipuçlarını aklınızda bulundurun:

- **Kuru kalmalarını sağlayın:** Brokoli, karnabahar ve diğer ürünlerde olduğu gibi, fazla nem bozulmayı hızlandıracağından havuçları saklamadan önce yıkamaktan kaçının.
- **Üstlerini kapatın:** Havuçtaki [mevcut] nemi ve şeker içeriğini korumak için saklamadan önce yeşillikleri çıkardığınızdan emin olun.

Soyulmuş

Soyulmuş bütün havuçlar, soyulmamış havuçlarla aynı şekilde saklanmalıdır. Bununla birlikte, kabuğun havuçtaki nemi koruduğunu belirtmek gerekir, bu nedenle saklamadan önce havucu soymak dehidrasyon sürecini hızlandıracaktır.

Raf Ömrü

Bütün havuçlar uygun şekilde saklandığında buzdolabında bir aya kadar dayanabiliyor.

İster soyulmamış ister soyulmuş havuç saklayın, havuçları neyle birlikte sakladığınıza dikkat edin. Onları muz, elma, sert çekirdekli meyveler, üzüm, brokoli ve kuşkonmaz gibi etilen üreten diğer sebze ve meyvelerden uzak tutmak en iyisidir. Bu maddelerden gelen etilen, havuçların daha hızlı yaşlanmasına neden olarak zamanla daha düşük şeker içeriğine ve acı tatlara yol açacaktır.

Kesilmiş Havuçlar Nasıl Saklanır?

Kesilmiş havuçları saklamak için nemli bir kağıt havluya gevşekçe sarıp, ardından buzdolabınızın sebzelik çekmecesine kapalı bir plastik torba içinde yerleştirebilirsiniz.

Bazıları kesilmiş havuçları suya batırıp buzdolabında hava geçirmez bir kapta saklamayı öneriyor, ancak bu aromayı sulandırabilir, dokuyu bozabilir ve çürümeyi hızlandırabilir.

Havuç Yeşilleri Nasıl Saklanır?

Havucun üst kısımları yenilebilir ve besleyicidir. Salatalara eklenebilir, makarna veya içeceklerde garnitür olarak kullanılabilir ya da tıpkı otlar veya

Bütün havuçlar uygun şekilde saklandığında buzdolabında bir aya kadar dayanabiliyor.

diğer yapraklı yeşillikler gibi pesto veya chimichurri gibi soslara karıştırılabilir. Havuç yeşilliklerini yıkanmadan delikli bir plastik torba içinde kağıt havluyla birlikte saklayın, böylece saklama sırasında nemi uzaklaştırmış olursunuz diyor. Plastik torbayı buzdolabında tutun.

Havuçları Dondurabilir misiniz?

Havuçlar dondurucu dostu sebzelerdir. Ancak, önce haşlamak önemlidir, çünkü kaynar su havuçtaki enzimleri etkisiz hale getirecektir, aksi takdirde buz çözülürken kötü bir doku ve lezzet ortaya çıkacaktır.

Nasıl Saklanır? Enginar

Enginar lezzeti ve sağlığa faydalarıyla bahar ve yaz aylarının gözdesi. Bütün olarak servis edildiğinde estetik açıdan da güzel bir sunum imkanı veren enginarın en kötü özelliği çabuk bozulması. Enginarların daha uzun süre taze ve yeşil kalmaları için öneriler...

Enginar Buzdolabında Nasıl Saklanır?

Enginar serin ve nemli tutulmayı sever. Tezgah üzerinde oda sıcaklığında kalmaktan hoşlanmaz. Buzdolabında ürün saklamak için daha çok sebzelik çekmecesini kullanılsa da, taze enginarları saklamak için tek seçenek bu değildir.

Sapları varsa: Taze enginarlarınızın sapları varsa, bir kavanozda adeta bir çiçek gibi saklayabilirsiniz:

- Bir kavanozu su ile doldurun.
- Sapın alt kısmından yaklaşık 1 cm kesin.
- Enginarı kavanoza yerleştirin, böylece kesilen sap suya batırılmış olur. Birden fazla enginar saklıyorsanız, her biri için bir kavanoza ihtiyacınız olacaktır.
- Buzdolabına yerleştirin.
- Suyu 1 ila 2 günde bir değiştirin.

Not: Kesilen sap tamamen suyun altında olmalıdır. Bu, enginarın bitkiye bağlıyken kullandığı aynı kanalları kullanarak suyu emmesini sağlar ve raf ömrünün uzamasına yardımcı olur. Enginarlar bu şekilde saklandığında bir haftaya kadar dayanır.

Sapları yoksa: Enginarlarınızın sapları yoksa, satın aldıktan sonra tamamen suya daldırarak muhafaza edebilirsiniz: Enginarları büyük bir kaseye yerleştirin. Kaseyi soğuk su ile doldurun.

Enginarların üzerine ağırlık yapmaları için bir tabak yerleştirin. Kaseyi buzdolabına aktarın. Suyu her gün değiştirin.

Not: Enginarları bu şekilde en az bir hafta saklayabilirsiniz.

Hava Geçirmez Poşetlerde

Enginar yetiştiricileri bu özel sebzenin hava geçirmez torbalarda da saklanabileceğini ifade ediyorlar. Aşağıdaki adımları izleyebilirsiniz:

- Enginarın alt kısmından küçük bir dilim kesin.
- Enginarın üzerine su serpin, özellikle de kesilmiş sap ucuna.
- Hava geçirmez bir torbaya yerleştirin.
- Poşetin ağzını kapatın ve buzdolabına aktarın.

Not: Hava geçirmez poşetlerde buzdolabında saklandığında enginarlar beş ila yedi gün dayanır.

Enginar Dondurulabilir mi?

Enginarları dondurmak mümkün; bu işlem onların ömrünü daha da uzatır; ancak önce haşlamak gereklidir. Haşlama işlemi enginarların taze kalmalarını sağlar. Bu işlem aynı zamanda enginarları kısmen pişirir ve bu da çözülükten sonra dokularının daha iyi durumda olmasına yardımcı olur. Dondurma için yapılan hazırlık işlemleri



Dondurulmuş enginarları kullanmaya hazır olduğunuzda, buzdolabında çözündürün.

bütün enginar ve enginar kalbi için farklılık gösterir.

Bütün enginarların dondurulması:

- Sapını kesin. Ardından, üst kısmını yaklaşık ½ cm kesin.
- Ortasını keskin bir kaşıkla çıkarın, ardından tabanda bir delik oluşturun. Bu, ısının enginara nüfuz etmesine yardımcı olacaktır.
- Kararmayı azaltmak için enginarın üzerine limon suyu serpin.
- Tencerede su kaynatın.
- Enginarları ve ilave limon suyunu tencereye alın.
- Yaklaşık 20 dakika pişirin.
- Enginarları çıkarın ve buzlu su dolu bir kaba koyun.
- Sonra süzün, kurulaşın ve dondurucuya uygun poşetlerde dondurun.

İçeriğin devamına
www.guzelyasa.com.tr'den ulaşabilirsiniz.

Yumurta Dondurulur mu?

Yumurta kadar çok yönlü çok az malzeme var. Kekten çorbaya, tatlıdan ete sayısız yemekte bağlayıcı, mayalayıcı ve kaplayıcı olarak kullanılıyor. Elinizin altında fazladan yumurta olduğunda onları normal buzdolabında saklamak yerine daha uzun süre korumak için dondurup donduramayacağınızı merak ediyor olabilirsiniz.

Gıda güvenliği uzmanlarına yumurtaları bütün olarak, sadece sarısını ya da sadece beyazını dondurup donduramayacağınızı ve dondurulmuş yumurtaları tariflerde kullanmanın en iyi yolunu sorduk.

Yumurtaları Dondurabilir misiniz?

Evet, yumurtaları dondurabilirsiniz ancak bu onları alıp direkt dondurucuya yerleştirmek kadar basit değildir. Bunu yapmak kabukların çatlamasına yol açarak olası bir gıda güvenliği riski oluşturabilir.

Gıda güvenliği uzmanları “Yumurtalar kabuklarıyla dondurulmamalıdır çünkü içindeki sıvı donarken genişler. Bu durum kabuğun çatlamasına ve parçalara ayrılmasına neden

olabilir, bu da yumurtaya karışabilir ve kontaminasyon riskini artırabilir. Ayrıca, yumurta yenmeden önce uygun minimum iç sıcaklığa kadar pişirilmezse, zararlı bakteriler kalabilir ve potansiyel olarak gıda kaynaklı hastalıklara yol açabilir”, diyor.

Yumurtalar Doğru Şekilde Nasıl Dondurulur

Yumurtaları güvenli bir şekilde dondurmak için önce kabuklarından ayırmanız gerekir. İşte uzmanlara göre bütün kabuklu yumurtaları, yumurta sarılarını ve yumurta beyazlarını nasıl donduracağınız.

Kabuksuz Bütün Yumurtalar

- Bütün yumurtaları kabuklarından ayırarak dondurmak için aşağıdaki

adımları izleyin:

- Yumurtaları bir kaseye kırın. Karışana kadar çırpın.
- Karışımı dondurucu için güvenli kaplara dökün, ardından tarih ve yumurta sayısı ile etiketleyin.
- Dondurucuda saklayın.

Raf ömrü: Dondurulmuş yumurtalar bir yıla kadar dayanabilir. Ancak en iyi kalite için altı ay içinde kullanmanız önerilir.

Yumurta Sarısı

Yumurta sarıları olduğu gibi dondurulduğunda koyulaşabilir veya jelleşebilir. Bu durum onları tariflerde kullanılamaz hale getirebilir. Neyse ki, birkaç ekstra adımla bunu önlemek mümkün.

- Yumurtaları kırın ve sarılarını bir kasede ayırın.
- Her dört yumurta sarısı için (yaklaşık 1/4 fincan) 1/8 çay kaşığı tuz veya 1 1/2 çay kaşığı şeker ekleyin. Birleştirmek için çırpın.
- Karışımı dondurucu için güvenli bir kaba dökün.
- Kabı yumurta sarısı sayısı, tarih ve tuz (ana yemekler için) veya tatlandırıcı (fırınlama veya tatlılar için) kullanıp kullanmadığınızla etiketleyin.
- Dondurucuda saklayın.

Raf ömrü: Dondurulmuş yumurtalar bir yıla kadar dayanabilir. Ancak en iyi kalite için altı ay içinde kullanmanız önerilir.

İçeriğin devamına
www.guzelyasa.com.tr'den ulaşabilirsiniz.



Limonlar Neden Bu Kadar Ekşi?

Bilim insanları uzun zamandır limonların diğer narenciye kuzenlerine kıyasla neden bu kadar güçlü bir ekşi tada sahip olduğunu merak ediyordu. Şimdi ise Çinli araştırmacıların yaptığı bir çalışma, limonun kendine özgü asiditesinin ardındaki genetik mekanizmayı haritalandırarak, nasıl ağız buruşturacak kadar ekşi hale geldiğini ortaya çıkardı.

Ekşiliğin arkasındaki bilim, limondaki organik asitlerin %75-97'sini oluşturan ve hem tatlarını hem de kullanım alanlarını belirlemede çok önemli bir rol oynayan sitrik aside dayanıyor. Bu yüksek asit içeriği sadece lezzetle ilgili değildir; gıdaların korunması için gereklidir, limonları yemek pişirmede nasıl kullanabileceğimizden meyve suyu üretimine ve ilaçlarda etken madde uygulamalarına kadar pek çok konu için önemlidir. Önceki çalışmalar asit içeriğini ölçmeye veya hastalık direncini incelemeye odaklanırken, limonların sitrik asit içeriğini nasıl oluşturduğuna dair karmaşık süreç şimdiye kadar yeterince anlaşılamamıştı.



Horticulture Research dergisinde yayınlanan araştırma, Tayvan'dan 'Xiangshui' limonları olarak adlandırılan bir çeşide odaklandı. Mevsimsel olarak meyve veren tipik limon ağaçlarının aksine, bu ağaçlar yıl boyunca çiçek açıyor ve meyve üretiyor. Çekirdeksiz gelişiyor, diğer çeşitlerden daha erken olgunlaşıyor ve bol miktarda hasat veriyor. Kendine özgü dikdörtgen bir şekle sahip olmaları ve sarımsı yeşilden olgun sarıya kadar olgunlaşmaları, onları ticari tarım için özellikle değerli kılıyor.

Bilim insanları, gelişmiş DNA dizileme teknolojisini kullanarak limonun genetik planının tamamının haritasını çıkardı ve dokuz kromozom boyunca düzenlenmiş yaklaşık 27.945 gen belirledi. Genom adı verilen bu genetik kullanım kılavuzu, yaklaşık 364,85 milyon DNA yapı taşı kapsıyor. Dikkatli bir analiz sonucunda, bu limonların en yakın akrabaları olan ağaç kavunundan yaklaşık 2,85 milyon yıl önce ayrıldığı belirlendi. Bu evrimsel içgörü, limonların zaman içinde benzersiz özelliklerini nasıl geliştirdiklerini açıklamaya yardımcı oluyor.

Araştırma ekibi daha sonra, küçük kimyasal işaretleyicilerin DNA'ya bağlandığı ve genlerin nasıl kullanıldığını etkilediği biyolojik bir süreç olan DNA metilasyonunu inceledi. Bu belirteçler DNA dizisinin kendisini değiştirmez, ancak gen aktivitesini yukarı veya aşağı çevirebilen kısma anahtarları gibi davranır. Meyveleri üç aşamada (genç, büyüyen ve olgun) inceleyerek, bu kimyasal anahtarların meyve gelişimi sırasında önemli değişimlere uğradığını buldular.

Araştırmacılar, limonlar olgunlaştıkça, sitrik asit üretmeye yardımcı olan PEPCK adlı önemli bir genin daha aktif hale geldiğini ve meyvenin artan ekşiliğiyle uyumlu olduğunu buldular. Ayrıca DNA metilasyonu (RdDM) adı verilen başka bir genetik sürecin de zamanla daha aktif hale geldiğini keşfettiler. Bu süreç, DNA'daki sitrik asit seviyelerini kontrol etmeye yardımcı olan kimyasal anahtarları etkiliyor gibi görünüyor, ancak asitliği yönlendiren tek faktör bu değil.

İçeriğin devamına
www.guzelyasa.com.tr'den ulaşabilirsiniz.



Farkı Nedir?

Esmer Şeker ve Beyaz Şeker

Bu iki popüler şeker türü birbirine benzer ancak aralarındaki farklar, her zaman birini diğeriyle değiştirmemeniz gerektiği anlamına gelir.

Beyaz şeker ve esmer şekerin her ikisi de unlu mamullerin vazgeçilmezidir. Her iki şeker türü de lezzet ve dokuya katkıda bulunsa da, ikisi arasında bitmiş ürünü etkileyebilecek farklılıklar vardır. Beyaz şeker ve esmer şeker arasındaki farkları ve hangisini ne zaman kullanmanız gerektiğini öğrenmek ister misiniz?

Beyaz Şeker Nedir?

Beyaz şeker elde etmek için şeker pancarından (bitkinin kökü) ya da rafine şeker kamışından sakaroz elde edilir. Beyaz olması için filtrelendir ve geriye (lezzetli ve besleyici) bir yan ürün olarak melas (şekerin fabrikasyona geri alınamayan son şurubu, şeker şerbeti, pekmez) kalır. Uzmanlar, "Parlak, beyaz toz şeker elde etmek için şeker işlenirken tüm melas uzaklaştırılır ve geriye saf, tatlı tadı olan beyaz bir kristal kalır" diyor. Şeker filtreledikten sonra kristalleşerek bildiğimiz granül haline gelir. Beyaz şeker diğer bileşenlere eklendiğinde renksizdir. Aynı zamanda kokusuzdur ve nötr, tatlı bir tada sahiptir.

Esmer Şeker Nedir?

İçine melas eklenmiş beyaz şeker, esmer şeker olarak biliniyor. Eklenen melas miktarına göre rengi açık kahverengi veya koyu kahverengi olabiliyor. Ayrıca melas miktarı şekerin tat, renk ve nem içeriğini belirliyor. Koyu kahverengi şeker, açık kahverengi şekerin yaklaşık iki katı melas içerir, bu nedenle daha koyu bir renk ve daha güçlü, daha karamelize bir lezzet verir. Daha yüksek nem içeriği nedeniyle, esmer şekerin kurumasını önlemek için uygun şekilde saklanması çok önemlidir.

Nasıl Farklı Kullanılırlar?

Fırıncılık: Fırıncılıkta hem esmer şeker hem de beyaz şeker kullanılır; aroma ve nem içeriğine katkıları açısından aralarında fark vardır. Genel olarak, tarifi takip etmeli ve belirtilen şeker türünü kullanmalısınız. Örneğin esmer şeker beyaz şekerle değiştirmek, pişmiş bir ürünün dokusunu değiştirebilir ve fazla nemli olmasına neden olabilir ya da esmer şekerin karamel aroması kek veya kurabiyedeki diğer aromaları bastırabilir.

Pişirme sırasında esmer şekerin, pekmezdeki nem içeriği sayesinde yoğun, çignenebilir bir dokuyu desteklemeye yardımcı olduğunu unutmayın. Çignenebilir kekleri veya yumuşak, yoğun çikolata parçacıklı kurabiyeleri düşünün. Öte yandan, beyaz şeker daha kuru bir dokuya sahip gevrek, kıtır kurabiyeler oluşturmaya yardımcı olur. Birçok pişirme tarifinde her ikisinin de en iyi yönlerini elde etmek için beyaz ve kahverengi şeker kullanılır.

Esmer şekerin tuzlu kullanım alanları: Esmer şeker daha belirgin, karamel benzeri bir tada sahip olduğundan, bu daha güçlü tadın arzu edildiği yerlerde kullanılır. Örnek olarak bazı unlu mamuller veya tuzlu gıdalarda kullanılmaz. Bununla birlikte, daha zengin, daha karamelize bir lezzet vermek istediğinizde et marinasyonları için harika bir seçim olabilir.

Beyaz şekerin tuzlu kullanım alanları: Fırıncılıkta yaygın olarak kullanılmasının yanı sıra beyaz şeker, tuzlu veya asitli yemekleri dengelemek için de az miktarda kullanılır.

İçecekler: Beyaz şeker daha nötr bir tada sahip olduğundan, limonata, buzlu çay veya kahve gibi içecekleri tatlandırmak için en yaygın olarak kullanılan şeker türüdür.

Beyaz Şeker Yerine Esmer Şeker Kullanmak

Çoğu tarifte esmer şeker ile beyaz şeker değiştirilebilirsiniz, ancak bu değişikliği yapmadan önce her bir şekerin özelliklerini aklınızda tutmanız gerektiğini unutmayın. Esmer şekerin daha fazla renk, nem ve lezzet getireceğini aklınızda olsun. Bu, bir turşuyu veya sosu etkilemeyecektir ancak bir keki değiştirebilir. Ayrıca, "melas asidik olduğundan, kabartma tozunuzun tarifte tepki verme şeklini değiştirebilir. Çoğu tarif için bu etki muhtemelen minimum düzeyde olacaktır, ancak ekstra asitliği hesaba katmak için kabartma tozunu biraz artırmak isteyebilirsiniz.

İçine melas eklenmiş beyaz şeker, esmer şeker olarak biliniyor. Eklenen melas miktarına göre rengi açık kahverengi veya koyu kahverengi olabiliyor.

Hangi Bakliyatın Protein Oranı Yüksek?

İster vejetaryen veya vegan bir diyet uyguluyor olun, ister sadece bitkisel beslenmeye ağırlık vermiş olun, bakliyatlar protein açısından harika bir kaynaktır. Mercimek ve nohuttan fasulye ve bezelyeye kadar, aralarından seçim yapabileceğiniz pek çok farklı çeşit var. Peki bu çeşitlilikten hangileri protein açısından bir adım önde öğrenmek ister misiniz?

Bakliyat ne kadar protein vardır?

Mercimek, nohut, fasulye ve bezelye gibi bakliyatların tümü bitki bazlı protein kaynağıdır. Bakliyatlar tipik olarak %21-25 protein (kuru ağırlık) içerir - tahıllarda bulunanın neredeyse iki katı. Bu, haşlanmış bakliyatlar için ortalama 100 gramda 8,2 gram proteine eşittir (bir porsiyon bakliyat yaklaşık 80 g'dır). Bakliyatlardaki tam protein içeriği, belirli çeşide ve mahsulün nasıl yetiştirildiğine (örneğin çimlenme, çevre koşulları, gübre kullanımı) bağlı olarak değişir. Günlük ihtiyacımız olan protein miktarı kilomuza, fiziksel aktivitemize, sağlık durumumuza ve hamile/emzirme döneminde olup olmadığımıza bağlıdır. Ortalama olarak, sağlıklı bir yetişkin kilogram başına en az 0,8 gram protein tüketmelidir. Örneğin, 60 kg ağırlığındaki bir kişi günde en az 48 g protein tüketmeyi hedeflemelidir (60 kg x 0,8 g = 48 g).

Soya

Soya, temel amino asitlerin iyi bir dengesini içeren ve vücudumuz tarafından iyi sindirilme eğiliminde olan bir baklagildir. Protein içeriği yüksek soya bazlı gıdalar arasında tempeh (pişmiş - 50 g porsiyon başına 10,3 g protein), edamame fasulyesi (dondurulmuş- 80 g porsiyon başına 9,8 g protein), tofu (buharda pişirilmiş - 100 g porsiyon başına 8,1 g protein), soya yoğurdu (sade - 125 ml porsiyon başına 5 g protein) ve soya içeceği (şekersiz ve güçlendirilmiş - 200 ml porsiyon başına 4,8 g protein) bulunmaktadır. Süt ürünlerine soya bazlı alternatifler seçerken, vitamin ve minerallerle güçlendirilmiş olanları ve ilave şeker içermeyenleri tercih edin.

Mercimek

Kahverengi, yeşil, kırmızı ve sarı gibi çeşitli renklerde bulunan mercimek, porsiyon başına (80 g) ortalama yaklaşık 7 gram protein içerir. Mercimek çorbalara, güveçlere, salatalara ve hatta sebzeli burgerlere ideal bir katkı sağlar.

Nohut

Nohut, birçok mutfakta temel besindir, humus ve falafel gibi yemeklerin sevilen bir bileşenidir. Nohut porsiyon başına yaklaşık 6 gram protein içerir (80 g). Lezzetli ve protein dolu bir ikram için kavrulmuş nohut atıştırın, salatalara atın veya bir humus hazırlayın.

Bezelye

Bezelye boyut olarak küçük olsa da protein içeriği açısından büyüktür. Hem yeşil bezelye hem de sarı bezelye bakliyat olarak kabul edilir. Taze bezelye, hazırlanmadan ve tüketilmeden önce kurutulmadığı için bakliyat olarak kabul edilmez. Bir porsiyon (80 g) yeşil bezelye yaklaşık 6 gram protein içerir, bu da onları çorbalar, güveçler ve köriler için mükemmel bir bileşen haline getirir. Bezelye sadece besleyici olmakla kalmaz, aynı zamanda yemeklerinize doyurucu bir doku ve zengin, topraklı bir lezzet katar.

Fasulye

Kırmızı barbunya fasulyesi, beyaz fasulye, maş fasulyesi, kahverengi fasulye... Aralarından seçim yapabileceğiniz çok fazla çeşit var! İster güveçte lezzetli bir kuru fasulye yiyim, isterseniz haşlayıp salatalarda ya da piyaz olarak tüketin önemli miktarda protein sunar.

Yüksek proteinli bakliyatlar hangileri?

İster fasulye, mercimek, soya veya nohut tercih edin, tüm bakliyatlar yüksek protein içerikleriyle ünlüdür. Ayrıca, beslememize çeşitli bakliyatları dahil etmek sadece önemli miktarda protein sağlamakla kalmaz, aynı zamanda temel vitamin ve minerallere, liflere ve bir dizi başka sağlık ve çevresel faydaya da katkıda bulunur. Aşağıda 100 gram (haşlanmış) bakliyattan ne kadar protein alabileceğinize dair bazı örnekler bulabilirsiniz.

Bakliyat, kurudan haşlanmış 100 g başına protein	
Soya fasulyesi	10.6
Yeşil ve kahverengi mercimek	8.8
Kırmızı barbunya fasulyesi	8.3
Yeşil bezelye	7.9
Beyaz fasulye	7.8
Kırmızı mercimek	7.7
Nohut	7.6
Maş fasulyesi	7.6

Yemek Yaparken Bunları Yapmayın!

Yemeğinizi gruplar halinde pişirin. Her bir yiyecek parçasına yeterince nefes alma alanı verin ve sürekli karıştırma dürtüsüne direnin.

Herkes ocağı yakıp yemek pişirebilir. Bu durum tıpkı ehliyeti olan herkesin araba kullanmasına benzer. Nasıl herkesin arabasına binmek istemezseniz her pişen yemek de aynı keyfi vermez. Ev aşçıların yemeklerini mahveden en temel ve kolayca önlenabilir hataları ve bunları önlemenin yollarını öğrenmek ister misiniz?

Hata #1: Çok Geç Tuzlamak (Ya da Hiç Tuzlamamak)

Birçok kişi tuzu ancak yemeğe piştikten sonra ekler. Ancak yemek pişirmek, yiyeceklerimizi kimyasal olarak dönüştürme, yemek için güvenli hale getirme ve en az bunun kadar önemli olarak göze ve damağa hitap etme sürecidir.

Elbette, çoğumuz yemek pişirmeye bilimden ziyade bir tür siyaha olarak yaklaşıyoruz - bir tutam şundan, bir tutam bundan ve yemek mucizevi bir şekilde bir araya gelir, süreci anlasak da anlamasak da - ama bu, işin içindeki kimyayı değiştirmez.

Tuz hakkında şöyle bir şey var: Yemeğinize sadece lezzet katmakla kalmaz, aynı zamanda yemeğin diğer tatlarını da ortaya çıkarır. Isı, bu tatları bir araya getiren katalizördür; zaman ve sıcaklık ise kontrol edebileceğimiz faktörlerdir.

Yemeğinizi pişerken tuzlayın, yoksa tatsız olur. Masada tuzlamak ise asla yavan bir yemeği kurtarmayacaktır.

Hata #2: Tuzun Tek Lezzet Kaynağı Olduğunu Düşünmek

Tuz lezzeti ortaya çıkarır, evet. Ancak tuz, aşçının alet çantasında sadece bir çekicidir ve içinde başka enstrümanlar da vardır.

İyi, doyurucu yemekler - sofrada adabınızı kaybetmenize ve tabağı yalayıp temizlemenize neden olan türden - farklı şekilde vurur; dokusuyla dili heyecandırır ve lezzet zenginliğiyle damağı doyurur.

Böyle bir yemek hazırlamak için sadece tuzdan daha fazlasına ihtiyaç vardır.

Fransız aşçılık akademisi Le Cordon Bleu' nun blogunda açıkladığı gibi, beş temel tat için yaratılmışız: tuzlu, tatlı, acı, ekşi ve umami. Basit bir yemek sayılan salatayı örnekleyelim. Marul ve bebek ıspanaktan oluşan bir salata tabanı ile başlayın. Biraz çeri domates, kurutulmuş kızılcık ve tatlılık için belki de meyve parçaları. Biraz turşu ya da ızgara hellim peyniri küpleri... Salatayı sızma zeytinyağı, sirke, füme deniz tuzu ve taze çekilmiş karabiber ile tamamlayın. Üzerine ev yapımı kruton ekleyin. Bu kadar çeşitli bir salata tek kelimeyle karşı konulmazdır.

Hata #3: Tadına Bakmak Yerine Gözü Kapalı İlerlemek

Yemeğinizi erken tadın ve sık sık tadın. Daha spesifik olmak gerekirse,

- Başlangıç noktası önemlidir - güvenli olduğunda çiğ malzemelerin tadına bakın (örneğin yıkanmış sebzeler, taze otlar ve meyveler)
 - Yemeğinizdeki tatların iyi dengelendiğinden emin olmak için asit, baharat, çeşni veya ana malzemeleri ekledikten sonra tadına bakın
 - Soslarınız, çorbalarınız ve güveçleriniz pişerken tadına bakın, çünkü pişirme işlemi tatların yoğunlaşmasına neden olur
 - Sıcak yiyecekler soğuduğunda farklı tat verdiğinden (ve tam tersi) servis sıcaklığında tadın
 - Masadaki diğer yiyeceklerle eşleştirdiğinden emin olmak için ana yemeğinizi eşlikçileriyle birlikte tadın
 - Son dakika ayarlamaları için son tabaklamadan önce tadına bakın
- Başka bir deyişle, tadın, tadın, tadın. Ve şüphenez varsa, tekrar tadın.

Hata #4: Soğuk Tavadaki Pişirme

Soğuk tavada yemek pişirmek gece güneşlenmek gibidir. Ne kadar uğraşırsanız uğraşın, fizik kuralları sizin lehinize çalışmaz. Bu yüzden tavalarınızı önceden ısıtın - doğru pişirme için bu bir gerekliliktir. Yiyecekler sıcak bir yüzeye çarptığında çıkan cızırtı Maillard reaksiyonunun gerçekleşme sesidir ve bu iyi bir pişirme tekniğidir. Yiyecekleri soğuk bir tavaya koyduğunuzda, sotelenmez veya kızarmaz.

Bunun yerine güveçte pişirirsiniz: Sebzeler karamelize olmak yerine kendi nemleri içinde terler; et kendi suyunda kaynar, altın rengi bir kabuk oluşturmak yerine gri ve lastik gibi olur; balık gevrek bir dış yüzey oluşturmak yerine pul pul dökülür.

Çoğu ocak üstü pişirme için, elinizi bir ya da iki santim üzerinde tuttuğunuzda tavanın sıcak olduğunu hissetmelisiniz. Daha fazla hassasiyet için birkaç damla su damlatın - damlalar yerinde kalıp yavaşça buharlaşmak yerine yüzeyde dans etmeli ve kaymalıdır.

Seramik ve yapışmaz tavalarda, 30 ila 40 saniyeden uzun olmamak kaydıyla orta derecede ön ısıtma yapın. Kaplamaya zarar verebileceğinden asla ve asla yüksek ısı kullanmayın. Dökme demir, karbon çeliği ve paslanmaz çelik için daha sıcak ve daha uzun süre ön ısıtma yapabilirsiniz.

İçeriğin devamına
www.guzelyasa.com.tr'den ulaşabilirsiniz.



Silikonla Pişirmek Güvenli mi?

Söz konusu yemek pişirmek olduğunda, elinizin altında doğru aletlerin olması çok önemli. Silikon, yemek hazırlama ve pişirme gereçleri arasında hızla popüler bir alternatif haline geldi. Peki silikonla yemek pişirmek ne kadar güvenli?

Silikonun artıları ve eksileri, mutfaktaki güvenliği ve geleneksel pişirme kaplarının yerine geçmeye değer bir rakip olup olmadığı konusunda merak ettiklerinizin yanıtları burada.

Silikon Tencere Ne Kadar Güvenli?

Silikon pişirme kapları, dayanıklılığı ve kullanım kolaylığı nedeniyle popülerliğini artırdı. Ayrıca, silikonun esnekliği sayesinde saklaması da kolay; tezgah ve dolap alanının sınırlı olduğu mutfaklar için ideal bir çözüm. Ancak modern malzemelerle üretilen diğer ürünlerde olduğu gibi, güvenliği ve performansı ile ilgili sorular da doğal olarak beraberinde geliyor. Peki, silikon tencere ile yemek pişirilebilir mi? Beslenme uzmanları bu soruya “Genel olarak evet,” yanıtını veriyor. Silikonun

bazı büyük avantajları var. Bazı yapışmaz pişirme kaplarında bulunan PFOA veya PTFE içermez, çizilmeye karşı dayanıklıdır ve bozulmadan daha yüksek ısıya dayanabilir. Columbia Üniversitesi’nden uzmanlar “Gıda sınıfı silikon ürünler, sıcaklık sınırları dahilinde kullandığınız ve bakteri oluşumunu önlemek için üreticinin talimatlarına göre temizlediğiniz sürece güvenli kabul edilir.” diyorlar.

Silikon Pişirme Matı Nasıl Temizlenir?

Sıvı deterjanlar ve/veya basit kendin yap temizlik çözümleri tercih edilebilir. Kullandıktan hemen sonra daima yumuşak bir temizleyici ve sıcak suyla elde yıkayın. Matınızın bakımını yaparken, biraz aşınma ve yıpranmanın endişelenecek bir şey olmadığını

unutmayın. Silpat başta olmak üzere tüm silikon bazlı ürünlerde renk değişikliği normaldir ve beklenen bir durumdur. Matınızı temizlemek onu ambalajından ilk çıktığı zamanki haline ‘geri getirmez’.

Güvenli mi?

Genellikle kullanımı rahat olsa da, silikon pişirme kapları için dikkate alınması gereken bazı güvenlik sınırlamaları var. Son araştırmalar, bazı siloksanların (silikon üretiminde kullanılan kimyasallar) yüksek sıcaklıklarda gıdalara sızabileceğini gösteriyor. Bu nedenle, genel olarak güvenli olsa da, nasıl kullandığınıza dikkat etmeniz fayda var. Gıda sınıfı silikonun yaklaşık 230 dereceye kadar ısıya dayanıklı olduğu, yani bu sıcaklığa kadar güvenle kullanılabileceği ifade ediliyor.

Nasıl Yapılır? Tarifi İki Üç Katına Çıkarmak

Kalabalık bir misafiri grubunu ağırlayacaksınız. Her zaman yaptığınız tarifleri iki ya da üç katına çıkarmanız gerekiyor. Peki tarifi bozmadan nasıl hazırlayacak ve nasıl pişireceksiniz?

Özellikle pişirme söz konusu olduğunda, kalabalıklar için yapacağınız bir tarifi nasıl artıracığınızı bilmek önemli bir beceridir. Bir lazanyayı ya da bir tencere pilav ve fasulyeyi kalabalık bir sofraya için iki katına çıkarmak nispeten daha kolaydır. Ancak hamur işleri söz konusu olduğunda pişirme tarifini ölçeklendirirken dikkate alınması gereken birçok şey vardır. Öyle ki, yanlış ölçümler ve teknikler hayal kırıklıklarına yol açabilir, malzemeleri ikiye veya üçe katlama işleri karmaşılaştırabilir. İhtiyacınız olan tek şey biraz planlama, sabır ve dikkattir.

Ölçeklendirmesi En Kolay Tarifler

Muffinler: Muffin hamuru olabildiğince basittir, bu nedenle iki veya üç katına çıkarmak genellikle hızlı ve kolay bir şekilde yapılabilir. Her bir muffin kendi pişirme kabına girdiği için tava/ tencere boyutu ve sıcaklığının dikkate alınması gerekmez.

Kurabiyeler: Aynı durum kurabiyeler için de geçerlidir. Boyut tutarlı olduğu sürece, temel bir kurabiye tarifini ölçeklendirmek sorun olmayacaktır.

Bisküviler ve çörekler: Bisküviler ve çörekler de kurabiyeler gibi tek tek porsiyonlara bölündüğü için iki hatta üç katına çıkarılabilir.

Ölçeği Büyütülmesi Daha Zor Olan Tarifler

Maya kullanılan tarifler: Mayalı tariflerin ölçeğini büyütme biraz daha zordur. İşe yaraması için her zaman maya miktarını artırmanız gerekmez. Daha fazla maya eklemekten ziyade zamanı ve sıcaklığı takip etmek daha önemlidir. Çok fazla maya bir tarifi izlemeyi çok daha zor hale getirebilir, çünkü maya kontrolden çıkabilir! Diğer taraftan fırıncı yüzdeslerini (yani her bir malzemenin un ağırlığının yüzdesi olarak ölçülmesi) kullandığınız sürece maya ile ölçeklendirme daha kolay olabilir. Başka bir deyişle, tüm malzemeleri bardak, yemek kaşığı, çay kaşığı vb. yerine metrik olarak ölçmeniz daha iyi sonuç verir.

Çırpılmış yumurta akı: Çırpılmış yumurta akı, bir tarifi ölçeklendirirken kullanılması zor olan bir diğer malzemedir, bunun başlıca nedeni yumurta akının hacmini ne kadar çabuk kaybetmeye başlayacağıdır. Bir tarifi iki veya üç katına çıkarırsanız, yumurta aklarının sönmeye için daha fazla zaman kalacağından, pişirmesi genellikle daha uzun sürer.

Bir Tarifi Ölçeklendirmenin Temelleri

Bir sonraki yemeğinizi ikiye, üçe, hatta dörde katlamaya karar vermeden önce göz önünde bulundurmanız gereken dört ana husus vardır:

- Kullanılacak ölçülerin türü,
 - tepsinin/tavanın hacmi,
 - genel zamanlama ve
 - fırının sıcaklığının ayarlanıp ayarlanmayacağı.
- Her husus her tarif için geçerli olmayacaktır, ancak başlamadan önce bu kontrol listesini kullanmak iyi bir fikir olabilir.

İçeriğin devamına www.guzelyasa.com.tr’den ulaşabilirsiniz.



Ekmek Yedikten Sonra Kan Şekeriniz Düşüyor mu?

Ekmek beslenme alışkanlıklarını değiştirirken ya da bir diyetle başlandığında her zaman ilk gözden çıkarılan olur. Ama kabul edelim; hepimiz ekmeği seviyoruz!

“Kilo vermem lazım... Ekmeği keseceğim!”
“Ekmek yedikten sonra kan şekerim düşmüş gibi başım dönüyor... Ekmeği bırakmalıyım!”

Benzeri cümleleri siz de mutlaka kurmuşsunuzdur. Bu içeriğimizde kan şekerinin düştüğü hissine odaklanıyoruz. Kan şekerinin düşmesi özellikle beyaz ekmeği (çok lezzetli olmasına rağmen) yedikten sonra ortaya çıkabilir. Peki bunun nedeni nedir?

Glisemik indeks nedir?

Karbonhidratlar her yerde; tahıllarda, meyvelerde, sebzelerde, süt ürünlerinde, tahıllarda vs. Her ne kadar düşük/karbonsuz beslenme taraftarları arasında buna katılmayanlar olsa da, karbonhidratlar sağlıklı beslenmenin önemli bir parçası.

Karbonhidratlar esasen birbirine bağlı bir grup şekerdir. Bununla birlikte, tüm karbonhidratlar aynı değildir, farklı şekilde düzenlenebilir, şekerleri birbirine bağlayan farklı bağlantı türlerine sahip olabilir ve ayrıca diğer faktörlerin yanı sıra şeker birimleri farklı olabilir (örneğin, glikoz vs fruktoz).

Herhangi bir karbonhidratı yediğinizde, bağırsaklarınızda sindirim sırasında daha basit şeker birimlerine ayrılır. Bu şeker birimleri daha sonra bağırsaktan kan dolaşımına emilir ve burada çeşitli ihtiyaçlar için (enerji üretmek gibi) kullanılabilir. Glisemin indeks (GI) besindeki karbonhidrat miktarının kanda bulunan glikoz miktarına yani



kan şekerine olan etkisini ölçen değeri ifade eder ve kan şekerini ne kadar yükselttiğine bağlı olarak 1'den 100'e kadar bir ölçekte derecelendirir.

Gıdalar puanlarına göre yüksek, orta ve düşük GI'ye sahip olarak sınıflandırılabilir:

- Yüksek: 70 ve üzeri
- Orta: 55-69
- Düşük: 55 ve altı

Tahmin edeceğiniz gibi, düşük GI'li gıdalar yavaş sindirilir ve emilir, kan şekeri seviyelerinde daha yavaş ve daha küçük bir artışa neden olurken, yüksek GI'li gıdalar hızlı sindirilir, emilir ve kan şekerinde hızlı

ve büyük bir artışa ve ardından hızlı bir düşüşe neden olur (bu kısmı hatırlayın!).

Daha önce tüm karbonhidratların aynı olmadığından ve bunun GI değerini etkileyebileceğinden bahsetmiştik. Bir karbonhidratın sindirim sırasında nasıl parçalandığı, bağırsaktan kan dolaşımına emilimini etkileyebilir. Ancak bir gıdanın GI değerini etkileyebilecek yağ ve protein içeriğini de (GI değerini düşürecek) göz ardı etmemek gerekir.

İçeriğin devamına
www.guzelyasa.com.tr'den ulaşabilirsiniz.

Kaynak: <https://dominicfarsi.medium.com/>

Tatlı Mısır Ne Kadar Sağlıklı?

Haşlanmış ya da közde pişirilmiş, koçanından koparılıp taze taze hazırlanan mısır yemek yaz mevsiminin en keyifli anlardan biri. Bununla birlikte, mısırın sağlığa faydaları tartışma konusu; faydalı besinler içerirken, kan şekeri seviyelerini yükseltebiliyor.

Mısır hem bir sebze hem de bir tahıl tanesi olarak kabul edilir. Koçanından koparıp yediğiniz tatlı mısır mutfak dünyasında genellikle sebze olarak kabul edilirken, patlamış mısır için kullanılan kuru tohumlar tam tahıl olarak sınıflandırılır. Mısır, 9.000 yıl önce Meksika'da ortaya çıkmış ve dünyanın birçok yerinde orijinal adı olan "maize" ile bilinmektedir. Amerikan yerlileri bu ürünü ana besin kaynağı olarak yetiştirmiş ve hasat etmiştir. Bugün, dünya çapında en yaygın tüketilen tahıl tanelerinden biridir. Genellikle beyaz veya sarı renktedir ancak kırmızı, mor ve mavi renkleri de vardır.

Tatlı mısır, patlamış mısır, tortilla, polenta, cips, mısır unu, irmik, yağ ve şurup olarak yenir ve sayısız yemeğe eklenir. Dahası, yakıt ve hayvan yemi olarak da yaygın bir şekilde kullanılmaktadır.

Soñ Derece Besleyici

Mısırın karbonhidrat oranı yüksektir ve lif, vitamin ve minerallerle doludur. Protein ve yağ oranı nispeten

düşüktür.

Bir fincan (164 gram) tatlı sarı mısır şunları içerir

- Kalori: 177 kalori
- Karbonhidrat: 41 gram
- Protein: 5,4 gram
- Yağ: 2,1 gram
- Lif: 4,6 gram
- C Vitamini: Günlük değerin (DV) %17'si
- Tiamin (B1 vitamini): DV'nin %24'ü
- Folat (B9 vitamini): DV'nin %19'u
- Magnezyum: DV'nin %11'i
- Potasyum: DV'nin %10'u

Mısırdaki karbonhidratların çoğu nişastadan gelir - bu da ne kadar yediğinize bağlı olarak kan şekerinizi hızla yükseltebilir. Bununla birlikte, kan şekeri seviyenizi dengelemeye yardımcı olabilecek lif oranı da yüksektir.

Aynı zamanda doğal olarak glütensiz bir besindir ve glüten hassasiyeti olanlar için de ideal bir seçenektir.

İçeriğin devamına
www.guzelyasa.com.tr'den ulaşabilirsiniz.



Lif İçin Yenebilecek En İyi 9 Meyve

Daha fazla lif tüketmek söz konusu olduğunda aklınıza fasulye veya yulaf gibi doyurucu tahıllar gelebilir, ancak tek seçeneğiniz bunlar değil. Lif açısından en iyi meyveler, sindirimi destekleme, bağırsak sağlığını geliştirme, kan şekeri yönetme ve öğünler arasında daha tok hissetmenize yardımcı olma konusunda bu temel gıdalara rakip olabilir. Beslenme uzmanları, “Meyveler, özellikle de kabuklu elma, kabuklu kivi, kabuklu armut gibi meyveleri bütün olarak yerseniz harika bir lif kaynağı olabilir. Örneğin, bir fincan ahududu 8 gram lif sağlarken, 1 fincan brokoli 5 gram sağlar” diyor.

Hazırlanması ve pişirilmesi zaman alan birçok yüksek lifli gıdanın aksine, meyve yemeye hazır lif açısından zengin bir seçenek olabilir. Bazı meyveler diğerlerinden daha fazla lif sağlar, bu nedenle diyetisyenlerden ve beslenme uzmanlarından en faydalı seçimleri belirlememize yardımcı olmalarını istedik.

Lif deposu meyveler

Ahududu

Ahududu, lif açısından en iyi meyvelerden biridir ve fincan başına 8 gram lif içerir. Ahududu ayrıca antioksidan görevi gören ve iltihaplanmayı azaltmaya yardımcı olan bir polifenol türü olan antosiyaninlerle doludur. Bir diğer önemli besin maddesi olan C vitamini için mükemmel bir kaynaktır.

Böğürtlen

Çalıda yetişen bu meyve, fincan başına 7,6 gram lif içerir ve ahududu ile aynı sağlıklı özelliklerin çoğunu paylaşır. Böğürtlen ayrıca antosiyaninlerle doludur ve mükemmel bir C vitamini kaynağıdır.

Elma

Günde bir elma sindirim sağlığını korumanıza yardımcı olabilir! Bu popüler meyve, kabuğuyla birlikte 5 gramdan biraz fazla lif içerir. Kabuğunu soymadığınızdan emin olun çünkü prebiyotik lif burada bulunur. Elma, sağlıklı bir sindirim sistemini

desteklemek için probiyotiklerin beslenmesine yardımcı olan bir lif türü olan prebiyotik lif için mükemmel bir kaynak sağlar.

Armut

Büyük bir armut yaklaşık 7 gram lif sağlarken, orta boy bir armut 5,5 gram lif içerir. Armut iyi bir C vitamini kaynağıdır ve vücutta enerji üretimi, demir emilimi, kırmızı kan hücrelerinin oluşumu, kolajen ve bağ dokusu sağlığı gibi birçok işlev için önemli bir besin olan bakırın iyi bir kaynağıdır. Bakır aynı zamanda tiroid sağlığı için de önemli bir besin maddesidir.

İncir

Kadifemsi mor kabuğu ve narin pembe etiyle bir taze incir yaklaşık 4,5 gram lif sağlar. Ayrıca önemli mineraller de içerir: İncirin iyi bir magnezyum, potasyum ve kalsiyum kaynağı olması nedeniyle kemik sağlığını desteklediği biliniyor. Eğer vegan bir diyet uyguluyorsanız, kemik geliştirici besinleri için incir tüketebilirsiniz.

Portakal

En çok C vitamini içeriği ile bilinen portakal, aynı zamanda büyük meyve başına 4,5 gram lif ile şaşırtıcı derecede iyi bir lif kaynağıdır. Bu narenciye kan basıncını düzenleyen potasyum da sağlar. Ayrıca portakalda, vücudu kronik hastalıklara neden olan serbest radikallere karşı koruyan flavonoidler ve karotenoidler de bulunur.

Avokado

Lif açısından en iyi meyveler arasındadır. Bir bütün avokado yaklaşık 14 gram veya 1/3 porsiyon başına 4,5 gram içerir. Lif içeriğine ek olarak, harika bir K vitamini ve B6 vitamini kaynağıdır.

Nar

Her meyvesinde yaklaşık 600 yenilebilir tohum bulunan narlar hem lezzet hem de lif açısından zengindir. Bir 1/2 fincan porsiyon 3,5 gram lif sunar. Nar, hamilelik sırasında kırmızı kan hücresi oluşumuna ve hücre büyümesine ve gelişimine katkıda bulunan magnezyum ve folat açısından zengindir.

Kivi

Evet, kivinin tüylü kabuğunu saklamalısınız - tamamen yenilebilir ve lifin çoğunun yaşadığı yer burasıdır! (Sadece önce iyice duruladığınızdan emin olun.) Bir kivi yaklaşık 2 gram lif içerir. Kivi, uyku kalitesinde rol oynayan bir beyin kimyasalı olan serotoninin doğal bir kaynağıdır ve bazı çalışmalar günde iki kivi yemenin daha uzun ve dinlendirici bir uykuya yardımcı olabileceğini göstermektedir.

Lif Nedir ve Neden İyidir?

Lif, genel sağlığı desteklemede ve birçok kronik hastalık riskini azaltmada önemli bir rol oynayan güçlü bir besin maddesidir. Meyveler, sebzeler, tam tahıllar ve baklagiller gibi bitkisel gıdalarda bulunan “lif, vücudumuzun sindiremediği bir karbonhidrat türüdür, bu da düzenli bağırsak hareketlerini teşvik ederek sindirime yardımcı olduğu anlamına gelir.

Lif aynı zamanda bağırsak sağlığı ve sindirimden bağırsaklık fonksiyonuna kadar her şey için gerekli olan sağlıklı bir mikrobiyomun korunması için de harikadır. Kendimizi daha uzun süre tok hissetmemizi sağlayarak kilo yönetimi için harika bir araç haline getirir. Ayrıca lif, kan şekeri seviyelerini dengeleyerek aşermeye yardımcı olur ve kan şekeri kontrolünü destekler; bu da özellikle tip 2 diyabetle mücadele edenler için faydalıdır.

Kilo vermek neden her zaman daha sağlıklı olmak anlamına gelmiyor? Farklı diyet programları, aralıklı oruçlar çeşitleri, kilo verme ameliyatları ve son zamanlarda da kilo verme iğneleri zayıflamaya yönelik çözümler olarak pazarlanmaya devam ediyor. Sağlıklı bir kiloya ulaşmanın genel sağlık için gerekli olduğu yaygın olarak kabul ediliyor.

Kilo Verme Paradoksu

Birçok çalışma, kilo değişiklikleri ile ölüm oranı ve kalp hastalığı olan obez kişilerde ölüm oranı arasındaki ilişkiyi araştırdı. Bu çalışmalar genellikle aşırı kilonun sağlıksız olduğunu, obezite ve kalp hastalığı olan kişilerin kilo vermesi gerektiğini öne sürüyor.

Diğer taraftan, yeni bir çalışmanın bulguları bu varsayıma meydan okuyor. Araştırma, 10 kg'dan daha fazla kilo vermenin kardiyovasküler hastalığı olan obez kişilerde erken ölüm riskini artırabileceğini gösteriyor.

Bu çalışma, genetik verileri de içeren kapsamlı bir tıbbi araştırma kaynağı olan UK Biobank'taki 8.000'den fazla katılımcının verilerine dayanıyor. Hızlı kilo kaybının altında yatan sağlık sorunlarına işaret edebileceği ve ciddi komplikasyonlara yol açabileceği bilinmekle birlikte, çalışmadaki kilo değişiklikleri ortalama dokuz yıl boyunca gözlemlendi, bazı katılımcılar için bu değişiklikler nispeten hızlı oldu.

Bu durum aslında bir paradoks yaratıyor. Hem obezitenin hem de kardiyovasküler hastalığın erken ölüm riskini artırdığı bilinirken, kardiyovasküler hastalığı olan obez kişilerde, sağlığı iyileştirme amaçlı kilo kaybı tam tersi bir etki yaratabiliyor. Vücut ağırlığı ve hastalık arasındaki ilişki karmaşık. Obezite kardiyovasküler sorunlara katkıda bulunsa da çalışmalar zayıf ve kronik kalp yetmezliği olanlarla, kilosu dalgalanan koroner arter hastalığı olan kişilerde erken ölüm riskinin arttığını gösteriyor.

Kilo vermede değişkenlik

Kilo vermenin etkili olabilmesi için, kilo alımına katkıda bulunan ve kişiden kişiye değişen çeşitli faktörlerin göz önünde bulundurulması önemli. Genetik, iştah ve metabolizmada

önemli bir rol oynar; ayrıca aşırı yeme, yetersiz egzersiz ve obeziteye yol açan kötü beslenme seçimleri gibi yaşam tarzı faktörlerini de etkileyebilir.

Çalışmada, katılımcıların obeziteilerinin ardındaki tüm faktörleri veya kilo vermek için kullandıkları yöntemler açıklanamadı. Bu da hangi kilo verme stratejilerinin - süre, diyet veya fiziksel aktivite açısından - en büyük riskleri oluşturduğunu kesin olarak belirlenemeyeceği anlamına geliyor.

Sağlıklı kiloya yönelik geleneksel yaklaşım - vücut kitle indeksi (VKİ) kullanılarak - herkes için geçerli olmayabilir. VKİ'nin sınırlamaları olduğu giderek daha fazla kabul görmektedir. Bazı insanlar olumsuz sağlık etkileri olmaksızın daha yüksek kiloları tolere edebilir. Asıl soru, kilonun ne kadar hızlı verilmesi gerektiği değil, "her bir kişi" için ne kadar hızlı verilmesi gerektiğidir.

Mevcut kanıtlar göz önüne alındığında, sağlık için evrensel olarak faydalı olan ideal bir kilo aralığını doğru bir şekilde belirlemek mümkün olamıyor. Bununla birlikte, çeşitli ülkelerden ilgi çekici modeller ortaya çıkıyor.

Örneğin Tonga yüksek obezite oranına sahip olmasına rağmen, obezitenin daha az yaygın olduğu birçok Avrupa ülkesine kıyasla kalp hastalıklarına bağlı ölümlerde önemli ölçüde daha düşük oranlara sahip.

Sağlık hem fiziksel hem de ruhsal esenliği kapsar. Odak noktasını bütünsel esenlik ve mutluluğa kaydırmak sağlık açısından daha kalıcı faydalar sağlayabilir. Obezitenin tedavisi, duruma katkıda bulunan tüm altta yatan faktörleri ele alan kapsamlı bir yaklaşım gerektirir.

Asıl soru, kilonun ne kadar hızlı verilmesi gerektiği değil, "her bir kişi" için ne kadar hızlı verilmesi gerektiğidir.





Ağız Sağlığı = Kalp Sağlığı

Ağız sağlığı, genel sağlığa açılan bir pencere olarak tanımlanır. Çünkü giderek artan sayıdaki araştırmalar, kötü diş hijyeni ile kardiyovasküler hastalıklar arasında önemli bir bağlantı olduğunu ortaya koyuyor.

Bu iki sağlık alanı birbiriyle ilgisiz gibi görünse de ağız sağlığınızın durumu kalp üzerinde geniş kapsamlı etkilere sahip olabilir. Diş eti hastalığı ve ağız enfeksiyonları iltihaplanmayı tetikleyebilir, zararlı bakterilerin kan dolaşımına girmesine izin verebilir ve hatta ciddi vakalarda kalp dokusunda doğrudan enfeksiyona yol açabilir. Bu etkiler birlikte ciddi, bazen de yaşamı tehdit eden kardiyovasküler rahatsızlıklara yol açabilir.

Bu bağlantının merkezinde, uzun süreli plak birikimi ve yetersiz ağız hijyeninin neden olduğu ciddi bir diş eti hastalığı türü olan periodontitis yatmakta. Tedavi edilmeyen plak, diş eti dokusunu tahriş eder ve iltihaplandırarak sonunda çekilmesine ve bozulmasına neden olur. Bu bozulma, ağız bakterilerinin kan dolaşımına daha kolay erişmesini sağlar. Diş fırçalama, diş ipi kullanma veya çiğneme gibi günlük eylemler ve özellikle de diş prosedürleri, bu mikropların vücutta dolaşması için bir yol sağlayabilir. Kan dolaşımına girdikten sonra, bazı bakteriler kan damarlarının iç kaplaması olan endotele yapışabilir. Bu durum vasküler bariyeri bozarak enfeksiyonun hayati organlar da dahil olmak üzere vücuda yayılmasını kolaylaştırır. Aşırı durumlarda bu durum organ yetmezliğine ve hatta ölüme yol açabilir.

Enflamasyon ve enfeksiyon

Sistemik enflamasyon, ağız sağlığının kalp sağlığını etkilemesinin ana

yollarından biridir. Kronik periodontitis uzun süreli bir bağışıklık tepkisini tetikleyerek C-reaktif protein ve sitokinler gibi temel enflamatuvar belirteçlerin seviyelerini artırır. Bu moleküller kan damarı astarlarına zarar verebilir ve arterleri daraltan, kan basıncını yükselten, kalp krizi ve felç riskini önemli ölçüde artıran bir durum olan ateroskleroz gelişimine katkıda bulunabilir.

Enflamasyon artık sadece kardiyovasküler hastalıkların bir belirtisi olarak değil, aynı zamanda bu hastalıkların arkasındaki itici güç olarak da kabul ediliyor. Bu anlayış, ağız bakımını kozmetik bir kaygı olmaktan çıkarıp kalp hastalıklarını önlemenin kritik bir yönü haline getiriyor. Kötü ağız hijyeni, kalbin iç zarında veya kapakçıklarında ciddi bir enfeksiyon olan enfektif endokardit (IE) riskini de artırabilir.

İçeriğin devamına
www.guzelyasa.com.tr'den ulaşabilirsiniz.

Kaynak: <https://medium.com/@ConversationUS>

Dikkat etmek gerek Kokulu Ürünler

Environmental Science & Technology Letters dergisinde yayınlanan yeni bir araştırmaya göre, iç mekanlarda kullanılan balmumu eriyikleri, trafik ve endüstriyel emisyonlardan kaynaklananlarla karşılaştırılabilir düzeyde küçük partikül kirliliği yaratıyor gibi görünüyor. O harika tarçın veya vanilya kokuları aslında mekanlara uçucu organik bileşikler (VOC'ler) yayıyor. (VOC; havada buharlaşan ve akciğerlerinize girip hasara neden olabilecek nanopartikül adı verilen tehlikeli mikroskobik parçacıklar oluşturan kimyasallar).

Araştırma, kokulu ürünlerin sadece hoş koku kaynakları olmadığını, iç mekan hava kimyasını aktif olarak değiştirdiğini ve sağlık üzerinde önemli etkileri olabilecek oranlarda nanopartikül oluşumuna yol açtığını gösteriyor. Bu çalışma balmumu eriyiklerine odaklanmış olsa da mumlar, temizlik solüsyonları, yumuşatıcılar, kumaşkozmetikleri ve şampuanlar gibi birçok kokulu ürün nanopartikül kirliliği yaratabilir.

Tam olarak ne eritiyorsunuz?

Ev koku ürünleri ve aromaterapi, pandemi sırasında ve sonrasında insanlar evde daha fazla zaman geçirdikçe ve ortamlarını rahat ve konforlu hale getirmeye odaklandıkça popülerlik kazandı.

Mum eriyikleri fitilsiz olmaları ve daha fazla koku içermeleri dışında mumlara benziyor. Dekoratif seramik ısıtıcılara yerleştirilen ve kokulu küpler halinde satılan mum eriyikleri fişe takıldığında oluşan ısı balmumunu eritiyor ve koku havaya yayılıyor. Küçük parçacıklar büyük zarar veriyor. Nanopartiküller, 100 nanometreden daha küçük

mikroskobik madde parçalarıdır. Referans olarak, tek bir insan saç teli yaklaşık 80.000 ila 100.000 nanometre genişliğindedir.

Nanopartiküller çok küçük olduklarından, hızla üst solunum yollarına çekilirler ve akciğerlerde ilerleyerek kan dolaşımına girerler. Bu reaktif partiküller kana karıştıktan sonra karaciğer ve kalpte dolaşabilir ve hatta kan-beyin bariyerini geçerek iltihaplanmaya ve oksidatif strese neden olabilir. Nanopartiküller ayrıca bağışıklık sistemini de olumsuz etkiler.

Balmumu eriyikleri, kokularında bulunan VOC'ler, bu tehlikeli nanopartikülleri üretir. Balmumu ısıtıldığında VOC'ler aerosol haline gelir ve havadaki zararlı nanopartikülleri üretmek için atmosferik ozon (O3) ile etkileşime girer. Atmosferik ozon tipik olarak bir iç mekan kirleticisi değildir, ancak evinize açık pencerelerden ve kapılardan girer ve ayrıca bazı hava temizleyicilerden, lazer yazıcılardan ve fotokopi makinelerinden de üretilir.

İçeriğin devamına
www.guzelyasa.com.tr'den ulaşabilirsiniz.



Hepimiz yaşadığımız iç mekanların güzel kokmasını isteriz. Bu noktada tercihiniz kokulu mum eriyikleriyse bir kez daha düşünün. Yandıklarında bu mumların havaya verdiği zarar, trafikte egzoz dumanına maruz kalmakla neredeyse eşdeğer. Yeni bir araştırma, en sevdiğiniz kokunun akciğerlerinize, kalbinize ve beyninize zarar veriyor olabileceğini ortaya koyuyor.



Nefesinize Sahip Çıkmanın Üç Yolu

Nefes farkındalığı ile nefes kontrolü arasındaki fark nedir? Hem nefes farkındalığı hem de nefes kontrolü egzersizlerinin birleşimi olan nefes çalışması hakkında bilgi sahibi olmaya ne dersiniz?

Nefes farkındalığı

Nefes farkındalığı, nefesin herhangi bir bölümünü değiştirmeden veya kontrol etmeden dört aşamasını da gözlemlene eylemdir. Amaç, nefesin an be an bedene girip çıkarken sürekli değişen doğasıyla birlikte olmaktır. Bu yaklaşım bir Budist uygulaması (Anapana meditasyonu veya nefesin farkındalığı olarak bilinir) olarak akredite edilmiş; burada kişi nefesi alırken ve verirken izler, burnun içindeki ve etrafındaki bölgelere odaklanır ve vücutta ortaya çıkan herhangi bir hissi takip eder.

Bu tür bir gözlem, nefesin nasıl hareket ettiğinin farkında olarak (derin veya sığ, hızlı veya yavaş, sert veya yumuşak, kolay veya gergin, vb...) genellikle zorlama veya yargılama olmadan yapılır. Bu egzersizin güzelliği, dünyanın her yerinde, herkes tarafından ve her an yapılabilmesidir. Başlangıçta, sakın bir odada otururken veya uzanırken gözleriniz kapalıyken yapmak daha kolay olabilir. Ancak zamanla ve yeterince pratik yaparak yürürken, yemek yerken ve hatta başkalarıyla konuşurken bile nefesinizin farkında kalabileceğinizi görebilirsiniz.

50/50 Pratiği

Burada dikkate alınması gereken harika bir egzersiz 50/50 uygulamasıdır. Hem iç deneyiminizin hem de dış çevrenizin eşit öneme sahip olduğu ilkesine göre çalışır; çünkü her ikisi de gerçeklik algınızı oluşturur.

Dış çevreniz bir arkadaşınızla yaptığınız bir konuşma ya da iş yerinde tamamladığınız bir görev olabilir. İçsel deneyiminiz ise bedeninizde ortaya çıkan bir duyguyu, hissi veya düşünceyi gözlemlemek olabilir. Her ne olursa olsun, amaç farkındalığınızın %50'sini aynı anda her iki dünyada da tutmaktır. Eğer 50/50 çok fazla geliyorsa, bunun yerine 70/30 veya 80/20'yi deneyin. Hatta 90/10 bile harikalar yaratır. Farkındalığınızın bir kısmı aynı anda her iki dünyada da kaldığı sürece, yüzde bölünmesi gerçekten önemli değildir. Dolayısıyla, her zaman olduğu gibi, yolunuzu bulun, gerçeğinize bağlanın ve sizi iyi geleni yapın.

Nefes kontrolü

Nefes farkındalığı ile nefes kontrolü arasındaki fark, nefes kontrol egzersizlerinin nefesin dört aşamasından birine diğerlerinden daha fazla odaklanma eğiliminde olmasıdır. Örneğin, Soma Nefesi, nefesi dışarıda tutmaya odaklanır. Wim Hof Yöntemi ve Tummo nefesi de başka bir nefes kontrolü biçimi olan kalp uyumlu nefes almaya odaklanır.

İçeriğin devamına
www.guzelyasa.com.tr'den ulaşabilirsiniz.

Nefes çalışması seansı sırasında amaç, nefesin farkında olmak (nefes farkındalığı) ve nefesi duraksamadan bağlı tutmaktır (nefes kontrolü).

Bugün Olmazsa Yarın; Neden Erteliyoruz?

İş gününün sonuna geldiniz ve yapılacaklar listesine bakıyorsunuz. Listenin en altındaki madde öylece duruyor; “saat geç oldu, sonra yaparım” diyerek erteliyorsunuz. Okulda aldığınız projenin teslim günü yaklaşıyor ama siz “yarın başlarım” diyerek erteliyorsunuz...

Hemen herkes bazı şeyleri erteler. Ancak kendinizi sürekli bir şeyleri ertelerken buluyor ve sonra pişman oluyorsanız, olumsuz bir döngüye kapılmış olabilirsiniz.

Erteleme Nedir?

Uzmanlar ertelemeyi, “kısa vadeli faydalar ve uzun vadeli sonuçlarla işaretlenmiş, kendi kendine zarar veren bir davranış kalıbı” olarak tanımlıyor. Birçoğumuz bunu, görevin arkasındaki zorluk seviyesi ne olursa olsun, yapmamız gereken şeyleri ertelemek olarak biliyoruz.

Erteleme ve başa çıkma üzerine 2014 yılında yapılan bir araştırmaya göre, dünya genelinde yetişkinlerin %20-25'i kronik erteleme. Bu sorun depresyon, anksiyete, düşük özgüven, DEHB ve kötü çalışma alışkanlıklarıyla bağlantılı olabilir. Erteleme fiziksel hastalıklarla bile bağlantılıdır. Erteleyen kişiler daha fazla stres yaşar; bu da işleri ertelemekten kaynaklanan kötü bir sağlık döngüsü yaratabilir.

Neden Erteliyoruz?

Erteleme uzun vadede daha fazla strese yol açsa da insanlar kısa vadede kendilerini daha iyi hissedecekleri düşüncesiyle harekete geçmeyi erteleyebilirler. Ertelemenizin çeşitli nedenleri olabilir. Sıkılmış hissetmek Bir faaliyeti sıkıcı veya tatsız olarak algıladığınızda, onu daha sonraya erteleme olasılığınızın çok daha yüksek olması mantıklıdır.

Yeteneklerinize Güvenmemek Ertelemenizin bir başka nedeni mi? Yeteneklerinize güvenmiyorsunuz. Görevleri yerine getirebileceğinize inanmak, işlevsellik için çok önemlidir. Öz yeterlilik hissiniz düşükse, bir



göreve başlama veya onu tamamlama olasılığınız daha düşüktür.

Korku ve Kaygı

Korkudan dolayı erteleyebilirsiniz. Örneğin, teşhis konulmasından korktuğunuz için gerekli tıbbi testleri erteleyebilirsiniz. Bir görevle ilgili ne kadar çok kaygı yaşarsak, onu daha sonraya erteleme olasılığımız da o kadar artar. Bunu yaptığınızda sadece stres seviyeniz artmakla kalmaz, aynı zamanda tespit edilmemiş, tedavi edilmemiş bir hastalık fiziksel sağlığınız için de risk oluşturur. Yargılanma veya utanma korkusu, toplantıları planlamayı veya projeleri tamamlamayı ertelemenize neden olabilir.

Mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçilik ertelemeye bir rol oynayabilir. İnsanlar iyi performans gösteremeyeceklerine veya tamamen başarısız olacaklarına inandıkları görevleri erteleyebilirler.

Dikkat dağınıklığı

Çevremizdeki dikkat dağınıcı unsurlar elimizdeki işe odaklanmamızı engelleyebilir. Birçoğumuz, fatura ödemek gibi sıkıcı bir işlem yerine sosyal medyanın cazibesine kapılabiliriz.

İçeriğin devamına
www.guzelyasa.com.tr'den ulaşabilirsiniz.



Kaynak: andycmurphy1.medium.com

Daha Güçlü Saçlar İçin Saç SPA'sı

SPA denilince aklınıza önce saçlar gelmeyebilir. Ama yeni ve farklı uygulamalarla saçlar çok daha canlı, parlak ve güçlü bir görünüm kazanıyor.

Niş bir kategori olsa da Japon esintili saç spa tekniklerinin sayısı 19'u buluyor. Bakımdan önce trikolojik saç analizi yapılıyor. Saç ve saçlı deri durumunu değerlendirmek amacıyla yapılan bu analiz sonucunda, saç dökülmesi veya diğer saç sorunlarını teşhis etmek ve uygun tedavi yöntemlerini önermek mümkün oluyor.

Saçlar Ne Kadar Hızlı Uzar?

İster pixie kesim saçınızı uzatma sürecinde olun, ister doğal renginize dönmek ve kimyasallardan kurtulmak için diplerinizin iyice uzamasını bekleme sürecinde; o saçlar bir türlü istediğiniz hızda uzamıyor değil mi?

Saç gerçekten ne kadar hızlı uzar?

Uzmanlara göre, sağlıklı bir saç büyüme döngüsünü sürdürmenin birkaç doğal yolu var; aslında her şey saçın nasıl uzadığını anlamakla başlıyor.

Saç büyümesinin 4 aşaması nedir?

Saç büyüme döngüsü dört temel aşamaya ayrılabilir: anajen, katojen, telojen ve eksojen.

1. Anajen (büyüme aşaması)

Saçınızın kökündeki hücreler en hızlı şekilde bölündüğünde ortaya çıkar, bu nedenle daha fazla yeni saç oluşur. Anajen faz sırasında saçlarınız ayda yaklaşık yarım 1,5 cm uzar - bu ortalama üç ila beş yıl sürer.

2. Katojen (geçiş aşaması)

Bu aşama yaklaşık 10 gün sürebilir, aktif saç büyümesinin sona erdiğine işaret eder. Tek tek saçları kan kaynağından ve yeni saç üreten hücrelerden koparan süreçtir.

3. Telojen (dinlenme aşaması)

Burada saç telleri foliküllerinde kalır ancak aktif olarak ve bu dönem yaklaşık üç ay sürer.

4. Eksojen (saç dökülmesi)

Eksojen, saç büyüme döngüsünün son aşamasıdır: Tek tek saç tellerinin foliküllerinden serbest kalıp döküldüğü zamandır. Folikülden saç büyümesini etkileyebilecek iç faktörler hormonal dengesizlikler, hastalıklar, beslenme eksiklikleri veya genetik olabilir. Şekillendirme alışkanlıkları ve şampuanlama sıklığı gibi dış faktörlerin yanı sıra sert su ve güneşe maruz kalma gibi çevresel faktörler de saçların kırılmasına ve uçlarında kırılmalara neden olabilir.

Serumlar...

Farklı saç tipleri için saç büyümesini hedefleyen çözümlere olan ilgi her



geçen gün artıyor ve bu alandaki pazar inanılmaz bir hızla büyüyor. Saç Derisi Serumı satışlarının 2024 yılında yüzde 497'lik bir artışla satış tablosunda liderlik koltuğuna oturduğu ifade ediliyor. Bunda sosyal medyadaki tanıtımların rolü büyük.

Bir saç derisi spası sizi cezbedebilir mi?

Niş bir kategori olsa da Japon esintili saç spa tekniklerinin sayısı 19'u buluyor. Bakımdan önce trikolojik saç analizi yapılıyor. Saç ve saçlı deri durumunu değerlendirmek amacıyla yapılan bu analiz sonucunda, saç dökülmesi veya diğer saç sorunlarını teşhis etmek ve uygun tedavi yöntemlerini önermek mümkün oluyor. Tuzlu saç derisi ovma da bu bakımlardan biri. Saç derisine yapılan peeling ile tuzun antibakteriyel özelliği devreye giriyor, kepeğe neden olan mantar ve benzeri organizmaları saç köklerinden uzaklaştırıyor. Ayrıca tuzdaki kalsiyum saçı oluşturan proteinlerin yapısal bütünlüğünü sağlayarak dolgun bir görünüm kazandırıyor.

Mutfaktaki Gizli Kahraman Miso

Tuz, soya fasulyesi, ko-ji mantarı ve pirinç ya da arpadan oluşan bu fermente karışım, Asya mutfagında yüzyıllardır başrolde. Ünü ve lezzeti kitaları aşan miso, umami olarak bilinen eşsiz karakterini çorbalardan tatlılara farklı yemeklere taşıyor. Miso nedir, çeşitleri nelerdir, yemeklerde nasıl kullanılır? Detaylar içeriğimizde.

Japon mutfagından hoşlanıyorsanız, muhtemelen çorba şeklinde misodan damak payınıza düşeni almışsınızdır. Tatlı, tuzlu, cevizli, topraksı ve umami tadını aynı anda vermeyi başaran bu koyu kıvamlı macun oldukça karmaşık bir yapıya sahip. Yemeklerinizde bugüne kadar miso kullanmadıysanız, malzeme listenize eklemenin zamanı geldi. Bu çeşni, tek malzemelerden (tereyağı gibi) ev yapımı yemeklere (güveç gibi) kadar her şeyin tadını başka bir boyuta taşıyor. Farklı miso türleri ve bu eşsiz malzemenin nasıl saklanacağı, satın alınacağı ve kullanılacağı da dahil olmak üzere miso hakkında her öğrenmeye hazır mısınız?

Miso Nedir?

Japonya'da mutfagın vazgeçilmezi olan miso sadece dört malzeme kullanılarak yapılır: pişmiş soya fasulyesi, tahıllar (genellikle pirinç), tuz ve bir mantar türü olan koji küfü. Koji, proteinleri ve nişastaları parçalayan enzimler üreterek çalışır. Bu da misonun zengin lezzetinden sorumlu olan alkoller üreten fermentasyonla sonuçlanır. Diğer fermente gıdalarda olduğu gibi miso da probiyotik ya da bağırsaklara fayda sağlayan canlı "iyi" bakteri kaynağıdır. Ayrıca soya fasulyesi bitki bazlı proteinin en önemli kaynaklarından biri olduğu için macun protein açısından da zengindir.

Miso Çeşitleri

Misonun rengi, tadı ve dokusu soya fasulyesi ve tahıl oranına bağlı olarak büyük ölçüde değişebilir; tamamen soya fasulyesi veya tahıldan da yapılabilir. Misonun özelliklerini etkileyen diğer faktörler arasında koji yüzdesi, tahıl türü, eklenen tuz miktarı, toplam fermentasyon süresi (altı ay ile üç yıl veya daha uzun süre arasında değişebilir) ve varsa tatlandırıcı ilavesi sayılabilir. Tüm bu varyasyonlarla, misonun tatlı baldan derin ve dumanlı karamele kadar çeşitli tatlara sahip olması şaşırtıcı değildir. Genel olarak miso üç türe ayrılabilir:

Beyaz miso: Shiro miso olarak da bilinen beyaz miso, soya fasulyesinden çok pirinçle yapılır. Diğer çeşitlere göre daha az tuz kullanılır, bu nedenle daha tatlı, daha açık renk ve daha az yoğundur.

Sarı miso: Sarı miso, shinsho miso olarak da adlandırılır. Beyaz miso ile karşılaştırıldığında, arpa ve daha fazla soya fasulyesi kullanır ve daha uzun süre fermente edilir. Bu bileşim ona daha tuzlu bir tat verir, ancak kırmızı miso kadar tuzlu değildir.

Kırmızı miso: Tahıl yerine daha yüksek oranda soya fasulyesi kullanılarak yapılan kırmızı miso uzun süre fermente edildiği için, daha yoğun bir lezzet ve daha koyu bir renge sahiptir. Beyaz veya sarı çeşitlere göre daha tuzludur. Aynı zamanda aka miso olarak da bilinir.

Diğer miso türleri arasında beyaz ve kırmızı misonun birleştirilmesiyle yapılan karışık miso veya "awase miso"yu da belirtmiş olalım.

Miso hem tatlı hem de tuzlu yemeklerde tuz yerine kullanılabilir. Yemeklere ekstra bir umami ve lezzet katmanı ekler.

İçeriğin devamına
www.guzelyasa.com.tr'den ulaşabilirsiniz.

Japon Usulü Kızarmış Pilav



Kaynak: <https://www.marthastewart.com/>

Malzemeler:

- 4 su bardağı bir gün önceden pişirilmiş uzun taneli pirinç
- ¼ su bardağı soya sosu
- 1 yemek kaşığı artı 1 çay kaşığı sake
- 2 yemek kaşığı tereyağı, oda sıcaklığında
- 3 diş sarımsak, kıyılmış
- 2 çay kaşığı aspir yağı
- 3 büyük yumurta
- 300 gr tavuk göğsü, şeritler halinde kesilmiş
- 1 küçük beyaz soğan, küçük doğranmış
- 1 havuç, küçük parçalar halinde kesilmiş
- 1 taze soğan, doğranmış
- Tuz ve taze çekilmiş karabiber

Hazırlanışı:

Küçük bir kaptaki soya sosu ve sakeyi karıştırın. Aynı kaptaki tereyağı ve kıyılmış sarımsağı karıştırın. Her ikisini de bir kenara koyun. Büyük bir dökme demir tavayı veya wok'u yüksek ateşte çok sıcak olana kadar, yaklaşık 2 dakika ısıtın (bir tutam su koyun hemen buharlaşmalıdır). 2 çay kaşığı yağ ekleyin ve çevirerek tavaya yayın. Yumurtaları ve 1 çay kaşığı soya karışımını çırpın. Yumurta karışımını tavaya ekleyin; katılaşana kadar yaklaşık 1 ila 2 dakika pişirin. Pişmiş yumurtaları bir kesme tahtasına aktarın, rulo yapın ve yumurtaları çapraz olarak ince dilimleyin. Bir kenara koyun.

Isıyı yükseltin, tavuğu ekleyin; tuzla baharatlayın. Tereyağı karışımının yansını ekleyin. Her iki tarafı da kızarana kadar bir kez çevirerek pişirin. 1 çorba kaşığı soya karışımı ekleyin; kaplamak için karıştırın. Sonra tavadan alın. Soğan, havuç, taze soğan ve kalan tereyağı karışımını ekleyin; kahverengileşmeye başlayana kadar 2 dakika pişirin. Pirinci ekleyin, ara sıra karıştırarak ve pirinci tencerenin dibinden sıyrarak ısınana kadar yaklaşık 3 dakika pişirin. Tavuğu, çırpılmış yumurtayı ve kalan soya sosu karışımını tavaya ekleyin. Tavadaki tüm malzemeleri iyice karıştırın. Taze soğan yeşilliklerini karıştırın. Tuz ve karabiber ile tatlandırın. İlave taze soğan yeşillikleri ile süsleyin.

Vegan Alfredo Soslu Spaghetti



Kaju Kremalı Alfredo:

- 1 su bardağı çiğ kaju fıstığı, en az 2 saat oda sıcaklığında suda bekletilmiş
- 1 su bardağı su
- 3 yemek kaşığı besin mayası (doğal gıda mağazalarında bulabilirsiniz)
- 2 çay kaşığı limon suyu
- ½ çay kaşığı tuz
- ¼ çay kaşığı biber

Makarna:

- Spaghetti ya da Fettuccine makarna (veya başka bir makarna)
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 3 diş ince kıyılmış sarımsak
- ¼ fincan kıyılmış arpacık soğanı
- 250 gr mantar
- 1 çay kaşığı tuz
- 4 yemek kaşığı taze kıyılmış maydanoz - garnitür için 1 yemek kaşığı ayırın

Hazırlanışı

Alfredo sos için kajuları oda sıcaklığındaki suda en az 2 saat bekletin. Süzün ve durulayın. Kajuları tüm kaju kreması malzemeleriyle birlikte blendera ekleyin. Pürüzsüz ve kremesi olana kadar karıştırın. Hemen kullanmayacaksanız, hava geçirmez bir kaptaki buzdolabında bir haftaya kadar saklayın. Büyük bir tencerede tuzlu suyu kaynatın. Bu arada, büyük bir sote tavasını orta ateşte ısıtın. Zeytinyağı, arpacık soğanı ve sarımsağı ekleyin ve yumuşayana kadar birkaç dakika pişirin. Küçük bir kaseye aktarın ve bir kenarda bekletin.

Mantarları dilimleyin ve tavanın ısısını orta-yüksek dereceye yükseltin. Mantarları tavaya ekleyin ve sıvının çoğu azalana kadar yaklaşık 15 dakika pişirin. Sık sık karıştırın. Makarnayı al dente olana kadar haşlayın. Alfredo sosunu açmanız gerekebilir diye bir fincan kadar makarna suyu ayırın. Mantar tavaındaki sıvı büyük ölçüde azaldığında, arpacık soğanları ve sarımsağı, tuz, karabiber ve taze maydanozu ekleyin. Birkaç dakika daha pişirin, tadına bakın ve gerekirse baharatını ayarlayın.

Makarnanın pişmesi tamamlandığında mantarlı tavaya ekleyin ve alfredo sos ile kaplayın. Sosu gevşetmeniz gerekirse, ayırdığınız sıcak makarna suyundan biraz karıştırın. Üzerine biraz daha taze maydanoz ekleyin ve tadını çıkarın!

Portakallı Hindili Brüksel Lahanası

Malzemeler

Hindi için

300 gr hindi pirzola

- 1 yemek kaşığı elma sirkesi
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 adet soğan (rendelenmiş ve suyu çıkarılmış)
- Tuz
- Karabiber

Brüksel lahanası için

- 500 gr Brüksel lahanası (kesilmiş ve ikiye bölünmüş)
- 1/3 su bardağı sızma zeytinyağı
- 2 küçük portakal (ikiye bölünmüş, dilimler halinde)
- 1 adet havuç (rendelenmiş)
- Tuz

Hazırlanışı:

Hindiyi kuşbaşı olarak kesin. Bir kasede soğan suyu, sirke, tuz ve zeytinyağı ile hazırladığınız marine karışımının içinde hindi etlerini en az 1 saat dinlendirin.

Fırını önceden 180 dereceye ısıtın. Kenarlı bir fırın tepsisine bolca yağ sürün. Dilimlenmiş portakalları tek sıra halinde tepsiye ekleyin. Üzerine 1 yemek kaşığı yağ gezdirin; 15 dakika kızartın. Brüksel lahanalarını kalan yağ ile karıştırın, tuz ile tatlandırın. Fırın tepsisine ekleyin; tekrar portakallarla birleştirmek için fırınlayın. Lahanalar yumuşayıp kenarları kızarana ve portakallar iyice karamelize olana kadar, bir kez karıştırarak 25 ila 30 dakika daha pişirin.

Havucu yağsız tavada hafifçe soteleyin. Bu arada sostaki hindi pirzolarını çıkarın ve kızgın tavada biraz yağ ekleyerek soteleyin. Tuz ve karabiberle tatlandırın. Fırından çıkardığınız Brüksel lahanasının üzerine sotelediğiniz hindi etlerini ve havuçları ekleyip sıcak servis yapın.

Çilekli Hindili Salata

Protein deposu hindi etini farklı tariflerde kullanmaya ne dersiniz?

Malzemeler:

- 200 gr çilek
- 250 gr hindi fileto
- 1 adet kırmızı soğan
- Yaban mersini
- 1 adet avokado
- Roka
- Ceviz
- Zeytinyağı
- Balzamik sirke

Hindi marinasyonu için:

- 1 adet limonun suyu
- 1 diş ezilmiş sarımsak
- 4 yemek kaşığı zeytinyağı
- Defne yaprağı-Kekik-Tuz - Karabiber

Hazırlanışı:

Hindiyi marine etmek için -göğüs ya da but bölgesinden seçebilirsiniz- marine malzemelerinin içinde 2 saat bekletin. Ardından çok az zeytinyağı ya da tereyağı eklediğiniz döküm tavada kızartın. Salatanın diğer malzemeleri için soğanın kabuklarını soyup yarım ay şeklinde kesin. Roka yapraklarını yıkayın. Avokadoyu soyup dilimleyin. Çilekleri büyüklüklerine göre kesin. Salata tabağına aldığınız malzemelere kızaran hindi filetoları ekleyin. Ceviz parçaları ilave edin. Damak tadınıza göre tuz ve karabiber ilave edin. Zeytinyağı ve balzamik sirke ilavesiyle salatınızı tamamlayın.

Tatlı Patatesli Risotto

Malzemeler:

- 1 büyük tatlı patates, doğranmış (3 su bardağı)
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- ¼ fincan tereyağı
- 1 adet soğan, ince doğranmış
- 2 diş sarımsak, kıyılmış
- 1 ½ su bardağı arborio pirinci
- ¾ fincan beyaz üzüm sirkesi
- 4 ½-5 su bardağı sebze suyu
- ¾ fincan rendelenmiş parmesan
- Ispanak yaprakları
- 2 yemek kaşığı taze adaçayı, ince kıyılmış
- 1 yemek kaşığı taze kekik, ince kıyılmış
- 1 yemek kaşığı balzamik sirke
- 1 su bardağı fındık, kavrulmuş
- Tuz, karabiber

Hazırlanışı

Fırını önceden 200 C'ye ısıtın ve bir fırın tepsisine yağlı kağıt serin. Tatlı patatesin kabuklarını soyup doğrayın, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve ½ çay kaşığı tuz ile karıştırın. Fırın tepsisine aktarın, bir veya iki kez karıştırarak 25 dakika pişirin. Fırandan çıkarın ve bir kenara bekletin. Bu arada, büyük bir tencereyi orta ateşte ısıtın ve tereyağı, soğan ve 1 çay kaşığı tuz ekleyin. Ara sıra karıştırarak yumuşayınca kadar 5-7 dakika soteleyin.

Ayrı bir tencerede sebze suyunu orta kısık ateşte ısıtın. Soğanlara sarımsak ekleyin ve 2-3 dakika pişirmeye devam edin. Arborio pirincini ekleyin ve tereyağı ile soğanla iyice karıştırın. Yanmayı önlemek için sık sık karıştırarak bir iki dakika kızarmasını bekleyin. Sirkeyi dökün ve azalana kadar pişirin.

Her seferinde bir kepçe dolusu sebze suyu eklemeye başlayın. Bir önceki kepçe neredeyse tamamen emilene kadar bir sonraki kepçe suyu eklemeyin. Yanmasını/ kurumasını önlemek için sık sık karıştırmanız ve risottoyu yakından takip etmeniz gerekecektir. Sebze suyunun yaklaşık ¾'ünü kullandıktan sonra risottoyu pişip pişmediğini kontrol edin.

Bu arada, kavurulmuş tatlı patatesleri patates ezici ya da blender kullanarak pürüzsüz bir macun haline getirin. Ayrı bir sote tavasında bir yemek kaşığı zeytinyağını ısıtın ve doğranmış ıspanak yapraklarını ve bir tutam tuzu ekleyin. Hafif soteleyin - yaklaşık 5 dakika. Pirinç piştikten sonra tatlı patates püresi, taze adaçayı ve kekik, parmesan, balzamik ve biraz daha tuz ve karabiber ekleyerek karıştırın. Risotto'nun üzerine sotelenmiş ıspanak ve kızarmış fındık ekleyin.

Bildiğiniz risotto tariflerini unutun! Bu özel tarifi mutlaka deneyin...

“Cherry Clafoutis”

Clafoutis, meyvenin üzerine koyu kıvamlı bir hamur dökülerek yapılan bir fırınlanmış tatlıdır. Geleneksel tarifte meyve olarak kiraz kullanılır. Ancak şeftali, erik, kayısı veya incir gibi diğer çekirdekli meyveler de iyi sonuç verir.

Kirazlı Fransız Turtası



Malzemeler:

- 2 yemek kaşığı tuzsuz tereyağı
- 1 kg kiraz, çekirdekleri çıkarılmış
- 3 yemek kaşığı un
- Bir tutam tuz
- 1/2 su bardağı toz şeker
- 4 büyük yumurta
- 2 büyük yumurta sarısı
- 1 su bardağı süt
- 1 su bardağı krema
- 1 paket vanilya
- Pudra şekeri

Hazırlanışı:

Fırını önceden 190 C'ye ısıtın. Tart kalıbını yağlayın ve vişnelerle doldurun. Bir kenara koyun.

Kuru malzemeleri karıştırın: Un ve tuzu birlikte büyük bir kaseye eleyin. Şekeri ekleyin.

Yumurta, yumurta sarısı, süt ve kremayı çırpın; vanilyayı ve karıştırdığınız kuru malzemeleri ekleyip hamur kıvamı alana kadar karıştırın.

Hazırladığınız hamuru vişnelerin üzerine süzün. Kabarıp kızarana kadar yaklaşık 45 dakika pişirin.

İlinincaya kadar soğumaya bırakın; hafifçe batacaktır. Üzerine pudra şekeri serpin ve servis edin.

Artan Clafoutis Nasıl Saklanır?

Artan clafoutis hava geçirmez bir kapta üç güne kadar buzdolabında saklanabilir.

Clafoutis Çeşitleri

Kiraz yerine 1,5 kilo soyulmuş ve dilimlenmiş şeftali, nektarin, kayısı veya erik kullanabilirsiniz.



İşin sırrı; yumurta akını doğru şekilde çırpmakta yatıyor.

Vişneli Pavlova

Malzemeler:

- 4 büyük yumurta akı, oda sıcaklığında
- Bir tutam tuz
- 1 su bardağı artı 2 yemek kaşığı toz şeker
- 1 çay kaşığı mısır nişastası
- 2 çay kaşığı sirke
- 1 paket vanilya
- 1 ¼ su bardağı krema
- 1 yemek kaşığı pudra şekeri
- 300 gr vişne

Hazırlanışı

Fırını önceden 150 dereceye ısıtın. Yağlı pişirme kağıdının üzerine yaklaşık 18 cm'lik bir daire çizin, bunun için bir kase ya da tabaktan yararlanabilirsiniz. Yağlı kağıdı fırın tepsinine alın.

Cam bir kasede yumurta aklarını ve tuzu parlak tepeler oluşana kadar çırpın. Mikser çalışır durumdayken üç seferde şekeri ekleyin. Beze sert ve parlak olana kadar çırpın. Mısır nişastası, sirke ve vanilyayı ilave edin; birleştirmek için hafifçe karıştırın.

Bezeyi yağlı kağıt üzerine çizdiğiniz dairenin ortasına yerleştirin. Bir spatula kullanarak bezeyi kenarlara doğru eşit şekilde yayın. Tepsiyi fırına aktarın ve sıcaklığı hemen 100 dereceye düşürün. 1 saat 30 dakika pişirin.

Fırını kapatın ve bezeyi fırında tamamen soğumaya bırakın.

Bu arada kremayı pudra şekeri ile çırpın. Beze soğuduğunda ve tamamen kuruduğunda, üzerine kremayı ve istediğiniz meyveleri ekleyin.

Limonlu ve Fındıklı Tart

Bu tartın kabuğunda un yerine kavrulmuş öğütülmüş fındık kullanıldığından glütensiz. Bu konuda hassasiyeti olanlar da bir dilim yiyebilir. Tatlı dolgu, ekşi ama çok ekşi olmayan lezzetin mükemmel dengesine sahip.



Dolgunun
sertleşmesi için
en az 2 saat
buzdolabında
beklemesi önemli.

Malzemeler

- 1 ½ su bardağı fındık, kavrulmuş • ¼ su bardağı pudra şekeri
- 2 yemek kaşığı mısır nişastası • ½ çay kaşığı tuz
- 1 büyük yumurta akı (sarısı dolgu için ayrılmış)
- 2 yemek kaşığı tuzsuz tereyağı, oda sıcaklığında

İç Dolu

- ½ çay kaşığı toz jelatin • ⅔ fincan toz şeker
- 1 yemek kaşığı ince rendelenmiş limon kabuğu rendesi
- 3 limonun suyu • 8 büyük yumurta sarısı (2 akı beze için)
- ¼ çay kaşığı tuz • 4 yemek kaşığı tuzsuz tereyağı, küp kesilmiş

Beze

- 2 büyük yumurta akı • ½ su bardağı toz şeker
- Bir tutam tartar kreması • Bir tutam tuz • 1 paket vanilya

Hazırlanışı Hamur:

Fırını önceden 200 dereceye ısıtın. Fındıkları mutfak robotunda ince öğütülene kadar çekin. Pudra şekeri, mısır nişastası ve tuzu ekleyin ve karıştırın. Yumurta akı ve tereyağını ekleyin ve hamur bir araya gelene kadar karıştırmaya devam edin. Hamurun 2/3'ünü kelepçeli bir tart kalıbının tabanına aktarın. Bir spatula veya kaşığın arkasıyla eşit bir tabaka halinde yayın ve bastırın. Kalan hamuru kabın kenarlarına sıkıca bastırın. Sertleşene kadar, yaklaşık 15 dakika buzdolabında dondurun. **Tartın tabanını fırında pişirin:** Dondurucudan çıkarın ve bir çatalın dişleriyle her tarafını delin. Altın sarısı kahverengi ve kuru olana kadar 20-25 dakika pişirin (çok çabuk kızarırsa kenarlarını folyoyla örtün). Bir tel ızgaraya aktarın; tamamen soğumaya bırakın. Tart kabı iki gün öncesine kadar pişirilebilir; oda sıcaklığında saklayın.

Dolgu: Küçük bir kaseye 2 çay kaşığı soğuk su koyun; üzerine jelatin serpin. Orta boy bir tencerede toz şeker, limon kabuğu rendesi ve suyu, yumurta sarısı ve tuzu çırpın. Tereyağını ekleyin, tencereyi orta ateşin üzerine yerleştirin ve tereyağı eriyene kadar çırparak pişirin. Karşım bir kaşığın arkasını kaplayacak kadar koyulaşana ve tencerenin kenarında küçük kabarcıklar oluşana kadar, 5 dakika daha pişirmeye devam edin. Ateşten alın ve jelatin karışımını çırpın. İnce bir süzgeçten ısıya dayanıklı bir kaseye süzün, ardından soğutulmuş kabuğun içine dökün. Dolgu sertleşene kadar, en az 2 saat buzdolabında bekletin.

Beze: Yumurta akı, toz şeker, tartar kreması ve tuzu bir mikser kabında çırpın. Kaynayan su dolu bir tencerenin üzerine (içine değil) yerleştirin. Sık sık çırparak, karışım dokunulacak kadar sıcak olana ve iki parmak arasında ovulduğunda artık tanecikli bir his vermeyene kadar pişirin. Kaseyi çırpma aparatı takılı bir stand mikserle aktarın; sert tepeler oluşana kadar yaklaşık 5 dakika yüksek hızda çırpın. Vanilyayı ekleyin ve 1 dakika daha çırpın. Bezeyi büyük yuvarlak uç takılmış bir sıkma torbasına aktarın. Tartın çevresine büyük yuvarlaklar sıkın. Bezelerin üzerini bir pürmüz yardımıyla brule edin.



Limonlu Polenta Keki

Malzemeler:

- 1 su bardağı polenta veya mısır unu
- ¾ su bardağı (100 gr) un
- 1½ çay kaşığı kabartma tozu
- ½ çay kaşığı tuz
- 2 büyük yumurta
- 2 yumurta beyazı
- 1 su bardağı şeker
- ¼ su bardağı zeytinyağı
- 2 yemek kaşığı tuzsuz tereyağı, yumuşatılmış
- ½ su bardağı yoğurt veya ekşi krema
- 2 yemek kaşığı rendelenmiş taze limon kabuğu
- 2 yemek kaşığı taze limon suyu
- Pudra şekeri

Hazırlanışı

- Fırını 175 C'ye önceden ısıtın.
- Kek kalıbının tabanını ve kenarlarını hafifçe yağ veya pişirme spreyi ile yağlayın.
- Mısır unu, un, kabartma tozu ve tuzu bir kasede karıştırın ve bir kenara koyun.
- Yumurtaları, yumurta beyazlarını ve şekeri mikserle orta-yüksek hızda 4-5 dakika, soluk ve krema kıvamına gelene kadar çırpın. Düşük hızda, yağı, tereyağını, yoğurdu, limon kabuğu rendesini ve suyunu karıştırın.
- Kuru malzemeleri de bu ıslak karışıma ekleyin ve iyice karıştırın. Hamuru kalıba dökün, 35-40 dakika veya üstü sıkı (sert değil) hissedilene ve kekin ortasına batırılan bir kürdan temiz çıkana kadar pişirin. Izgara üzerinde 10 dakika soğutun.
- Üzerine pudra şekeri eleyip servis edin.

Kahvenin
yanında ya da
özel günlerde

Ev Yapımı Lokum

Malzemeler:

Şerbet için

- 4 su bardağı şeker
- 1,5 su bardağı su
- 1 dilim limon

Lokum için

- 1 su bardağı Mısır nişastası(
- 1 tatlı kaşığı krem tartar (10 gram)
- 3 su bardağı portakal suyu
- Fındık, ceviz, badem (arzuya göre)
- Hindistan cevizi

Alternatif sıvı malzemeler: Vişne suyu, nar suyu, gül suyu

Hazırlanışı:

Önce şerbeti hazırlayarak başlayın. Tencereye şekeri ve suyu ilave edip şeker eriyene kadar karıştırın. Şeker eriyince bir dilim limonu ilave edip şerbeti kaynamaya bırakın. Kaynadıktan 3-4 dakika sonra ateşten alın. Portakalları sıkın, damak tadınıza göre biraz daha sıvı eklemek için limon ya da mandalina suyu da ekleyebilirsiniz. Bir tencereye mısır nişastasını alın üzerine krem tartar ekleyin, portakal suyunu da ilave edip nişasta çözülene kadar karıştırın. Nişasta çözülünce orta ateşte karıştırmayı hiç bırakmadan koyulaşana kadar pişirin. İyice koyulaşınca önceden hazırladığınız şerbeti kepçe

yardımıyla alıp üç ya da dört seferde, karıştırmaya devam ederek nişastaya ekleyin. Nişasta şerbeti emip macun kıvamına gelmeli. Bu aşamadan sonra ocağın altını kısın ve yaklaşık 40 dakika karıştırmaya devam edin. Bu sürenin sonunda lokum tencereye hafif yapışmaya başlayacaktır. Ocağın altını kapatmadan fındık, ceviz ya da badem parçaları ilave edin ve son bir kez karıştırıp ocaktan alın.

Lokumu dökeceğiniz kabın tabanını çok az sıvı yağ ile yağlayın. Yağladığınız kaba bol Hindistan cevizi serpin. Lokumu sıcakken bu kaba hızla dökün. Üzerine de Hindistan cevizi serpin ve okumu 4-5 saat soğumaya bırakın.

Kabı ters çevirin ve lokumu kolay kesebilmek için bıçağınızı ıslatıp istediğiniz büyüklükte parçalar kesin. Parçaların yapışmaması için yine Hindistan cevizi kullanabilirsiniz.

Yemeklerde Nasıl Kullanılır? Hindistan Cevizi Yağı

Birçok tarifte zeytinyağı, tereyağı veya bitkisel yağ kullanılsa da, Hindistan cevizi yağı yemeklere hem lezzet hem de aroma katabilen harika bir seçenektir. Bu özel yağı kullanarak çok çeşitli tatlı ve tuzlu tarifler hazırlayabilirsiniz. Hindistan cevizi yağını kullanmaya başlamanıza yardımcı olmak için farklı Hindistan cevizi yağı türleri ve dahil edebileceğiniz en iyi yemekler hakkında bir içerik hazırladık.

Rafine ve Rafine Edilmemiş Hindistan Cevizi Yağı

Rafine edilmemiş ve rafine edilmiş Hindistan cevizi yağları, yapılış şekillerinde farklılıklar olduğu için tat, aroma, dumanlanma noktası ve kullanım durumları açısından farklılık gösterir.

Rafine edilmemiş

Taze Hindistan cevizi etinin soğuk preslenmesiyle elde edilen işlenmemiş Hindistan cevizi yağı, doğal tropik Hindistan cevizi aromasını ve kokusunu korur. Bu minimal işlenmiş yağın dumanlanma noktası 176 derecedir, bu da onu orta ısıda pişirme ve fırınlama için ideal kılar.

Rafine edilmemiş Hindistan cevizi yağı, sote ve fırınlama işlemlerinde iyi sonuç verir. Hindistan cevizi aromasının belirgin olduğunu unutmayın, bu nedenle diğer malzemeleri tamamladığı tariflerde kullanın.

Rafine edilmiş

Rafine Hindistan cevizi yağı, Hindistan cevizi aromasını gidermek için ek bir

işlemden geçerek 200 derece daha yüksek dumanlanma noktasına sahip nötr bir yağ elde edilir. Sonuç olarak ortaya çok yönlü, hafif aromalı, tavada kızartma gibi yüksek ısıda pişirmeye uygun bir bileşen çıkar. Hindistan Cevizi Yağı Nasıl Kullanılır? Hindistan cevizi yağı inanılmaz derecede çok yönlüdür; pişirme, sote, kızartma ve hatta [cilt ve saç bakımı için] mükemmeldir. Çoğu tarifte tereyağı veya diğer yağların yerine 1:1 oranında kullanılabilir. Bir miktar Hindistan cevizi aroması için işlenmemiş Hindistan cevizi yağını veya tamamen nötr bir tat için rafine edilmiş Hindistan cevizi yağını seçebilirsiniz.

Hindistan Cevizi Yağı Ile Yemek Pişirmek

Granola: Sızma Hindistan cevizi yağı, özellikle Hindistan cevizi gevreği ile eşleştirildiğinde granolaya zengin bir doku ve lezzet boyutu katar. Klasik granola tariflerinde zeytinyağı yerine 1:1 oranında kullanabilirsiniz.

Kekler: Rafine edilmemiş Hindistan cevizi yağı, Hindistan cevizli ve havuçlu keklerde o serinletici tropikal tadı artıracaktır. Ayrıca çikolatalı, yaban mersinli ve limonlu keklerle özel bir lezzet katabilir.

Sütsüz veya Vegan Tatlılar: Rafine edilmemiş Hindistan cevizi yağı, Hindistan cevizi limonlu kurabiye veya barlarda olduğu gibi 'Hindistan cevizi'ne öne çıkaran' ikramları geliştirmek veya bazı brownie veya blondie tariflerinde olduğu gibi sadece süt içermeyen hale getirmek için 1:1 oranında tereyağı yerine kullanılabilir.

Çorba: Bir kaşık Hindistan cevizi yağı çorba ve güveçleri zenginleştirebilir. Çorba hazırlarken sıvı yağ veya tereyağı yerine kullanabilirsiniz. Özellikle zerdeçal ve zencefil gibi sıcak baharatlar içeren çorbalara çok yakışır.

Sebze Kavurma: Rafine edilmemiş Hindistan cevizi yağı, sebzelere zengin bir aroma katmak ve doğal tatlılıklarını artırmak için diğer yağların yerine kullanılabilir. Özellikle havuç, balkabağı ve tatlı patatesle çok iyi sonuç verir.

Yazıcıdan *Kalamar* Çıktı



Bilim insanları gerçek kalamardan daha fazla protein içeren 3D baskılı kalamar üretti.

Sipariş ettiğiniz kızarmış kalamarın, denizden değil bir yazıcıdan çıktığını söyleseler ne düşünürsünüz? Şaka değil, gerçek. Bilim insanları, gerçek kalamarın hem dokusunu hem de protein içeriğini taklit eden bitki bazlı kalamar halkalarını 3D olarak başarıyla bastı.

ACS Food Science & Technology’de yayınlanan araştırma, şu anda yeterince kullanılmayan iki sürdürülebilir protein kaynağının birleştirilmesini içeriyordu: maş fasulyesi ve mikroalg. Sonuç mu? Aşırı avlanma, deniz kirliliği ve deniz ürünlerinin kirlenmesiyle ilgili artan endişeleri gidermeye yardımcı olabilecek ikna edici bir kalamar alternatifi.

Küresel vegan gıda pazarının 2022’de ulaştığı 16,55 milyar dolardan 2030’da 37,45 milyar dolara çıkarak iki katından fazla büyümesi beklenirken, bitki bazlı deniz ürünleri henüz kullanılmamış bir fırsat olmaya devam ediyor. Şu anda deniz ürünleri alternatifleri, bitki bazlı gıda sektörünün %1’inden daha azını oluşturuyor.

Araştırma ekibi, maş fasulyesinden elde edilen proteini öğütülmüş mikroalg biyokütlesiyle birleştirerek bir karışım oluşturdu. Bu karışım daha sonra, malzemeyi gerçekçi kalamar halkaları gibi şekillendiren bir 3D yazıcıya yüklendi. Uygun dokuyu elde etmek için araştırmacılar çeşitli konsantrasyonlarda gellan sakızı (gıda sınıfı bir kıvam artırıcı madde), yağ içeriği ve mikroalg miktarlarını denediler. Kapsamlı testlerden sonra, en uygun formülün %1,5 gellan sakızı, %2 yağ ve %10 mikroalg biyokütlesi içerdiğini belirlediler.

Okyanusların Korunması

Geleneksel deniz ürünleri kaynaklarına ilişkin çevresel kaygılar giderek artıyor. Aşırı avlanma ve deniz biyoçeşitliliğinin kaybının ötesinde, deniz ürünleri sevenler mikropplastikler ve ağır metaller gibi kirlетici maddeler konusunda giderek daha fazla endişe duyuyor. Maş fasulyesi Asya’da yaygın olarak yetiştiriliyor, işleme sonrası yan ürünleri genellikle çöpe gidiyor. Sadece Tayland’ın maş fasulyesi nişastası endüstrisi günde yaklaşık 600 ton (yaklaşık 1,3 milyon pound) yüksek proteinli atık su üretiyor. Bu arada mikroalgler, hem hayvansal hem de bitkisel proteinlere kıyasla minimum tatlı su gereksinimi ile tarıma elverişli olmayan arazilerde yetiştirilebiliyor.

Bu gibi çalışmalar deniz ürünleri kaynaklarının azalma tehlikesiyle karşı karşıya olduğu bir dönemde dikkat çekici!

Tüketiciler üzerinde yapılan bir araştırma, mikroalg bazlı gıdaların, özellikle “yenilikçi” ve “çevre dostu” olarak etiketlenen ürünlere ilgi duyan genç, sağlık bilincine sahip bireyler arasında olumlu algılandığını ortaya koydu. Ayrıca kalamar alternatifleri konusunda da eksiklikler var. Araştırmacılar 2002-2021 yılları arasında 140 geleneksel kalamar ürününe kıyasla sadece dört ikame ürün (üç vegan, bir vejetaryen) buldular.

Araştırma ekibi, daha yüksek mikroalg konsantrasyonlarının (%20’ye karşı %10), özellikle kızartma sırasında kalamar halkalarının yapısal stabilitesini tehlikeye attığını belirtti. Bu durum, bu tür ürünlerin ticari uygulanabilirliğe ulaşmasından önce aşılması gereken teknik engeller olduğunu gösteriyor.

3D baskı teknolojisi, sürdürülebilir protein kaynaklarıyla bir araya geldiğinde, sadece görünüş olarak değil, protein içeriği ve ağızda bıraktığı tat bakımından da gerçeğine çok benzeyen, özelleştirilebilir, besleyici deniz ürünleri alternatifleri yaratabilir. Bu gibi yenilikler deniz ürünleri kaynaklarının azalma tehlikesiyle karşı karşıya olduğu bir dönemde deniz ekosistemleri üzerindeki etkilerin azaltılmasına yardımcı olabilir.



Genç tüketiciler, stil önerileri ve alışveriş tavsiyeleri için giderek daha fazla yapay zekaya yöneliyor.



Z Kuşağı'nın Moda Danışmanı: Yapay Zeka

Pinterest veya Instagram'daki "bugün ne giysem, hangisi gitsin hangisi kalsın" gibi moda ve alışveriş paylaşımlarını unutun; Z kuşağı için 2025'te moda tavsiyeleri giderek daha fazla yapay zeka destekli hale geliyor. TikTok'ta yapılan kısa bir gezinti yeni bir içerik türünü ortaya çıkarıyor: ChatGPT'den kapsül gardıroplar oluşturmaları, mevsimsel renk paletleri önermesini ve hatta stil oluşturmak konusunda onlara rehberlik etmesini isteyen kullanıcılar var. Şubat ayında TikTok'ta yayınlanan ve şu anda 50.000 kez görüntülenen bir videoda bir kullanıcı ChatGPT 'ye "Çatı katındaki bir barda, ikinci kez çıktığım bir randevuda yağmur yağarsa ne giymeliyim?" diye sordu.

30.000 görüntülenme alan bir videoda, "İş görüşmesi için 'kurumsal bir kalıba bürünmeden' nasıl profesyonel görünebilirim?" diye sordu bir başkası. Yanıt: İş görüşmesi için alışılmadık bir kumaş seçimini işaret ederek (kadife veya keten gibi) kullanılmış bir blazer ceket giymesi. Z kuşağı

hayatlarını kolaylaştırmak için üretken yapay zekayı giderek daha fazla benimsediğinden, bunlara benzer çok sayıda video var.

OpenAI da buna katılıyor. Nisan ayında, platformlarda yapılan aramalardaki artışa (haftada yaklaşık bir milyar) yanıt olarak ChatGPT yeni bir alışveriş aracını kullanıma sundu. Kullanıcılar artık doğal dil sohbeti aracılığıyla görseller, toplu incelemeler ve doğrudan satın alma bağlantıları içeren kişiselleştirilmiş ürün önerileri alabiliyor.

ChatGPT arama ekibinde ürün lideri olan Saguna Goel, "Sekmelerle uğraşmak veya sonsuz sonuçlar arasında gezinmek yerine, sadece bir konuşma yapabilirsiniz" diyor ve kullanıcıların moda tavsiyeleri için ChatGPT ile gerçekten yaratıcı olduklarını gördüğünü belirtiyor. Örneğin, zaten sahip oldukları öğelerin fotoğraflarını yüklüyorlar ve buna dayalı ruh hali panoları ve alışveriş listeleri oluşturuyorlar.

"Gerçekten heyecan verici olan şey, bu hareketin bizzat alışveriş yapanların öncülüğünde gerçekleşiyor olması. Z kuşağı kesinlikle ön planda, ancak her yaşta insan bu akıma dahil oluyor, stilistler ve influencer'lar da artık onların izinden gidiyor. Bu büyüleyici bir değişim ve daha yeni başlıyor" diye ekliyor.

Ancak bazı influencer'lar ve moda yazarları bu trendin iyi bir şey olduğuna ikna olmuş değil. İşte birkaç farklı görüş: "Kişisel stili geliştirmenin yolunun sadece hayatı yaşamaktan geçtiğine inanıyorum."

"Üretken yapay zeka bireyselliğitamamen yok edebilir. Zaten özgünlüğün çöküşündeyiz."

Ne dersiniz, ne giyeceğinize karar vermekte zorlandığınızda siz de yapay zekadan stil danışmanınız olmasını ister misiniz?

Kaynak: voguebusiness

Yapay Zeka Artriti Teşhis Ediyor

Yapay zeka destekli yeni bir uygulama, sadece küçük bir eklem sıvısı örneği kullanarak kireçlenme ve iltihaplı romatizma gibi romatizmal hastalıkları %98,1 doğrulukla teşhis edebiliyor.

Test, özel bir nanoparçacık sensörünü makine öğrenimi ile birleştirerek hızlı bir şekilde çalışıyor ve geleneksel kan testlerinden veya görüntüleme taramalarından daha hızlı, daha ucuz ve daha kesin sonuçlar sunuyor. Eklem ağrısı, şişlik ve sertlik belirtileriyle doktorunuzu ziyaret ederseniz, teşhis birçok farklı şey olabilir. Kireçlenme (Osteoartrit) mi yoksa iltihaplı romatizma (romatoid artrit) mı? Mevcut tanı yöntemleri genellikle birden fazla test, görüntüleme prosedürü ve bazen haftalarca süren belirsizlik içerir.

Güney Kore'deki araştırmacılar tarafından geliştirilen yeni bir tanı platformu, bu tanı sürecini önemli ölçüde iyileştirebilir. Geliştirdikleri sistem, eklemlerinizi sıvıyı analiz etmek için yenilikçi bir nanopartikül sensörünü yapay zeka ile birleştiriyor. Sistem, osteoartrit (OA) ve romatoid artrit (RA) arasındaki farkı %98,1 gibi dikkate değer bir doğrulukla ayırt edebiliyor.

Small dergisinde yayınlanan rapora göre, bu sistem klinik ortamlarda artrit teşhisi için pratik, uygun maliyetli ve genişletilebilir bir çözüm sunuyor. Hızlı test sadece bu iki yaygın artrit türü arasında ayırım yapmakla kalmıyor, aynı zamanda romatoid artrit'in şiddetini de değerlendirerek doktorların tedavileri daha hassas bir şekilde uyarlamasına olanak tanıyor.

Hızlı Artrit Teşhisi Neden Önemlidir?

Dünya çapında eklem ağrısı çeken milyonlarca kişi için OA ve RA arasında hızlı bir ayırım yapmak son derece

önemlidir. Bu rahatsızlıklar eklem ağrısı ve iltihaplanma gibi semptomları paylaşırsa da, temelde farklı nedenlere ve tedavilere sahiptir. Osteoartrit öncelikle eklemlerdeki mekanik aşınmadan kaynaklanırken, romatoid artrit bağışıklık sisteminin eklemlere saldırmasından kaynaklanır.

Günümüzde doktorlar artriti teşhis etmek için görüntüleme testleri ve laboratuvar analizlerinin kombinasyonlarını kullanmaktadır; bu da özellikle hastalığın erken evrelerinde zaman alıcı, pahalı ve bazen de sonuçsuz olabilmektedir. Araştırmacılar, mevcut sıvı biyopsi testlerinin yaklaşık %70-80 oranında doğru sonuç verdiğini, ancak artrit'in erken evrelerindeki hastaları doğru

bir şekilde tespit etmekte genellikle zorlandıklarını belirtiyor. Araştırma ekibi sistemi daha da hassas hale getirmek için eklem sıvısından gelen sinyali önemli ölçüde artıran "kestane benzeri" altın nanopartiküllerle kaplı özel bir kağıt üretti.

Bu altın kaplı kağıdın üzerine küçük bir damla sinovyal sıvı damlatıldığında, cihaz makine öğrenimi algoritmaları kullanılarak analiz edilebilen farklı bir spektral imza yakalıyor. Bu imzaları sınıflandırmak için bir destek vektör makinesi (SVM) modeli eğitildi ve OA ile RA örneklerini ayırt etmede %97,3 duyarlılık ve %100 özgüllük elde edildi.

İçeriğin devamına www.guzelyasa.com.tr'den ulaşabilirsiniz.



Kaynak: <https://studyfinds.org/>

Pilatese Başlamak

Sosyal medyada gezinmek, pilatesin sadece bir egzersiz değil, aynı zamanda minimalist fitness stüdyoları, pahalı taytlar ve matcha lattelerle dolu bir yaşam tarzı olduğuna inanmanıza neden olabilir. Ama pilateste çok daha fazlası var.

Pilateste her egzersizi vücudunuza ve yetenek seviyenize göre uyarlamak harika bir seansın anahtarıdır.

Pilates yaklaşık bir asır önce Alman bir boksör olan Joseph Pilates tarafından icat edilmiş. Çekirdek gücünü, omurga hizalamasını, eklem stabilitesini ve hareketliliğini geliştirmek için tasarlanmış egzersizlere odaklanıyor. Pilates eğitmenleri, hareketlerin aynı zamanda fiziksel ve zihinsel işlev için optimal nefes almayı teşvik ettiğini söylüyor. Geleneksel pilates mat üzerinde veya bir aparat üzerinde uygulanabilir.

Pilates dersleri, eğitmene ve egzersizleri değiştirip değiştirmediginize bağlı olarak basit veya çok zorlayıcı olabilir. Birçok farklı türde ders pilates olarak konumlandırılabilir. Geleneksel pilatesin ötesinde, kasları titreten, terleten, yüksek yoğunluklu megaformer sınıfları da var. Bunlar Pilates olarak adlandırılrsa da, genellikle daha çok kardiyo ve direnç eğitimine odaklanırlar.

Pilateste yeniyseniz veya pratiğinizi derinleştirmek istiyorsanız, eğitmenlere göre seansınızdan en iyi şekilde nasıl yararlanabileceğinizi aşağıda bulabilirsiniz.

En zor versiyonu yapmak zorunda değilsiniz

Her egzersizin en zor versiyonunu yapmak için kendinizi zorlamak bazı egzersizlerde faydalı olsa da, pilateste her egzersizi vücudunuza ve yetenek seviyenize göre uyarlamak harika bir seansın anahtarıdır.

Eğitmen görüşlerine bakalım: “Yeni başlayan biriyseniz, egzersizler basit görünebilir ancak bu basitlik, güçlü bir temel oluşturmanızı sağlar, böylece zorlanma veya rahatsızlık duymadan daha zor egzersizler yapmaya çalışabilirsiniz.” “Kendinizi kalça kaslarınızı “sıkarken”, çenenizi sıkarken veya nefesinizi tutarken bulursanız, bunların egzersizin çok ileri düzeyde olabileceğinin işaretleridir. Zorlayıcı hissetmeli, ancak orada kalmak için dişlerinizi sıkamak zorunda kalmamalısınız.”



“Birçok egzersizi ayarlamak için iki basit yol: İlk olarak, egzersizin zorluğunu değiştirmek için hareket aralığınızı ayarlayabilirsiniz. Örneğin, bacağınızla küçük bir daire çizmek, büyük bir daire çizmekten daha az yorucudur. İkinci olarak, bacaklarınızı kaldırmayı, indirmeyi veya başka bir şekilde hareket ettirmeyi içeren egzersizler sırasında yükü hafifletmek için dizlerinizi bükmeyi deneyin.”

Aksesuarlarla yaratıcı olun

Tüm mat pilates öğretmenleri derslerine aksesuarları dahil etmez, ancak bu onlardan yararlanamayacağınız anlamına gelmez.

“Minderler ve yoga blokları gibi araçların tüm vücut tiplerinden katılımcıların gereksiz gerginliğini azaltmasına ve egzersizin amaçlanan faydalarını elde etmesine yardımcı olabilir.”

“Destek olmadan sırt üstü yattığınızda, fiziğinize bağlı olarak, vücudunuzun doğal kıvrımları başınızın hafifçe geriye eğilmesine neden olarak boynunuzda ve sırtınızın ortasında gerginliğe yol açabilir. Ancak başınızın altında bir yastıkla başlarsanız, yerçekimiyle savaştığınız için bu zorlu egzersizleri yapabilirsiniz. Bu yastık omurganızın daha nötr ve rahat bir pozisyondan başlamasını sağlar. Havlu da pratik bir seçenek olabilir.”

Bire bir desteğe yatırım yapmayı düşünün

Normal rutininiz grup veya video derslerine katılmayı içeriyorsa, özellikle de bir aparat kullanmakta yeniyseniz, ara sıra özel seanslar iyi bir fikir olabilir. “Birkaç özel dersin ekipmanla yapılması, rahat etmenize ve vücudunuz için olası modifikasyonları önceden öğrenmenize yardımcı olabilir. Eğitmen her egzersizde amaçlanan kaslarla bağlantı kurduğunuzdan emin olmak için size bireysel geri bildirim ve uygulamalı ayarlamalar yapabilir, çünkü kendi başınıza bunu fark edemeyebilirsiniz.”

Pilatesi diğer aktiviteler için bir temel olarak düşünün.

Pilates, fiziksel uygunluğunuz için her kutuyu işaretlemeyecektir. Çoğu ders, kemik yoğunluğunu ve kas kütlesini korumaya yardımcı olan çok fazla kardiyovasküler egzersiz veya ağır kaldırma içermez, ancak Pilates bu faydaları sağlayan aktiviteleri daha rahat hale getirmeye yardımcı olabilir. “Herkesin kuvvet antrenmanı yapması gerekiyor ve Pilates buna harika bir destek olabilir.”

Pilates, sevdiğiniz diğer şeyleri daha fazla güç ile daha az gerginlik ve acıyla yapmanızı sağlayan bir araçtır.”

Kalçalarınızı Nasıl Çalıştırabilirsiniz?



1) Ön Cam Silecekleri (Oturur Pozisyon)
Uygulama: 2 x 5-8 tekrar/yan
İpuçları: Gövdeyi dik tutarak bacakları yavaşça öne ve arkaya doğru açın. Dizlerin yaklaşık 90 derece büküldüğünden emin olun. Gerekliğinde destek için ellerinizi kullanın. Buradaki amaç, topukların yerde dönmesini sağlamaktır, böylece kalçaları gerçekten çalıştırmış olursunuz. Her zaman derin nefes almayı ve her tekrarda acele etmemeyi unutmayın!

2) Pelvik Saat
Uygulama: 2 x 1 dakika
İpuçları: Dizleriniz bükülü şekilde sırt üstü uzanın. Hareket ettiğini hissedebilmek için ellerinizi leğen kemiğinizin yakınına yerleştirin. Buradan, pelvisinizi hayali bir saat üzerinde rastgele pozisyonlara kaydırın ve hem ön/arka, hem yan/yan hem de yatay hareket düzlemlerinde hareket ettirdiğinizden emin olun. Bu beyniniz için çok karmaşık geliyorsa, pelvisinizle 8'li şekiller yapın. Bu sırada, kalçaları çalıştırmak için vücudunuzun geri kalanını tamamen hareketsiz tutun.

3) Dörtlü Kalça Arabası
Uygulama: 2 x 5-8 tekrar/yan
İpuçları: Dört ayak pozisyonuna geçin ve bir bacağınızı yavaşça arkanıza doğru uzatın. Buradan dizinizi yaklaşık 90 derece açığa getirin ve yukarıda görüldüğü gibi küçük bir engelin üzerinden geçiyormuş gibi yaparken bacağınızı yavaşça gövdenize doğru kaldırın. Başlangıç pozisyonuna gelerek tam bir daireyi tamamlayın ve ardından ters yöne giderek hareketi tersine çevirin.

Kaynak: <https://davidlira.medium.com/>

Yaşınız veya fitness seviyeniz ne olursa olsun, kalça hareketlerini rutininize eklemenin sağlığınız üzerinde büyük etkisi olacaktır.

Bu hareketler çoğu zaman ihmal edilebilen temel dokuları güçlendirirken, stabilite, denge ve daha fazlasını kazandırır. Bu önemli bölgeyi çalıştırmak için haftada birkaç dakika harcamanız yeterli. Dönüştürücü sonuçları deneyimlediğinizde, “neden daha önce yapmadım” diyeceksiniz!

Kalça hareketliliğinde ustalaşmak, daha fazla güç kazanmanızı ve daha az sakatlanmanızı sağlayacaktır.

Kalçanızı Doğru Kullanmanın Sırları

Egzersizlere başlarken, yeni hareketler denemenin her zaman riskli olduğunu lütfen unutmayın. Fiziksel aktivite sırasında sizi tehlikeye atabilecek ciddi denge zorluklarınız, sakatlıklarınız veya kronik rahatsızlıklarınız varsa, başlamadan önce bir uzmanla konuşun. Bu hareketler, günlük yaşamınızda genellikle çalıştırmadığınız kasları ve dokuları zorlayacak. Bu kısa program bağımsız bir rutin olarak harika olsa da, bir koşu antrenmanından önce etkili bir ısınma görevi de görebilir. Bu egzersizleri haftada bir veya iki kez yaptığınız sürece, kısa sürede daha iyi bir form ve daha az ağrı hissetmeye başlayacaksınız! Şimdi başlayalım!

Yoga Yapın Diz Ağrısından Kurtulun

Eğildiğinizde ya da merdiven çıkarken gıcırdayan, ağrılı dizleriniz varsa, muhtemelen standart tavsiyeyi duymuşsunuzdur: bacak kaslarınızı güçlendirin. Ancak yeni bir araştırmaya göre, aşağı doğru köpek hareketi de bacak kaldırma hareketleri kadar işe yarayabilir.

JAMA Network Open'da yayınlanan bir klinik çalışma, yoganın 12 haftalık bir süre boyunca osteoartritten kaynaklanan diz ağrısını azaltmak için geleneksel güçlendirme egzersizleri kadar etkili olduğunu buldu. Daha da önemlisi, 24. haftaya gelindiğinde yoga grubundaki katılımcılar ağrı, fiziksel işlev ve ruh halinde daha fazla iyileşme bildirdi.

İki Yaklaşım, Benzer Kısa Dönem Sonuçlar

Araştırmacılar, orta derecede diz ağrısı olan 117 yetişkini rastgele iki gruba ayırdı; biri yoga yaparken diğeri güçlendirme egzersizleri yaptı. Her iki grup da aynı programı takip etti: 12 hafta boyunca haftada iki gözetimli grup seansı ve bir ev seansı, ardından 12 hafta daha haftada üç ev seansı. İlk 12 haftalık dönemde, her iki yaklaşım da ağrıyı önemli ölçüde azalttı ve aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktu. Bu da araştırmacıların yoganın güçlendirme egzersizinden daha düşük olmadığını gösterme



hedefini doğruladı. Evde uygulama aşamasında ilginç bir eğilim ortaya çıktı. Yoga grubundaki katılımcılar rutinlerine biraz daha fazla bağlı kaldılar; güçlendirme grubundaki %60,0'a kıyasla %70,2 oranında bağlılık bildirdiler. Bu da yoganın evde daha kolay sürdürülebileceğini göstermektedir ki, artriti uzun vadede yönetmek için çok önemli bir faktördür.

Yoga Uzun Vadeli Faydalarda Öne Çıkıyor

Kısa vadeli ağrı azalması gruplar arasında benzer olsa da, 24. haftada yoga grubu daha önemli kazanımlar gösterdi. Artrit semptomlarını ölçmek için standart bir araç olan WOMAC endeksinde daha iyi performans gösterdiler ve ayrıca daha yüksek yaşam kalitesi, daha az depresyon

semptomu ve daha hızlı yürüme hızı bildirdiler.

Çalışmaya katılanlar tipik bir osteoartrit grubunu yansıtmaktadır: çoğunlukla kadınlar (%72,6) ve ortalama yaş 62,5'tir. Hepsine diz osteoartriti teşhisi konmuş ve başlangıçta orta düzeyde ağrı bildirmişlerdir.

Çalışma, yoganın neden yardımcı olduğuna dair tek bir neden belirlememiş olsa da araştırmacılar, yoganın etkilerinin fiziksel hareket, farkındalık, nefes teknikleri ve gelişmiş beden farkındalığının bir kombinasyonundan kaynaklanabileceğini belirtiyor. Bu faktörler, insanların ağrıyı nasıl deneyimlediğini etkileyebilecek stres azaltma ile ilişkilendiriliyor.

Kaynak: <https://studyfinds.org/>



Egzersiz yapmaya ayırdığınız zaman sınırlıysa önce hangi egzersizi yapacağınıza nasıl karar vereceksiniz? Örneğin kardiyo ve ağırlık antrenmanını tek bir seansa sıkıştırıyorsanız önce hangisini yapmalısınız? Yanıt içeriğimizde.

Geleneksel spor salonu anlayışı, yıllarca kardiyo kas gelişiminin düşmanı, kuvvet antrenmanını ise kardiyovasküler zindeliğin önünde bir engel olarak resmetti. Ancak yeni araştırmalar bu senaryoyu tersine çevirdi. Artık kardiyovasküler egzersizin kas kazanımını artırabileceğini ve kas gelişiminin kardiyo performansınızı geliştirebileceğini biliyoruz.

Kardiyo + Kuvvet Antrenmanı = Sağlık

Gerçek şu ki, hem kardiyo hem de kuvvet antrenmanı çok yönlü, sağlıklı bir yaşam tarzı için gereklidir. Her biri benzersiz faydalar sunar ve önemli olan bunları etkili bir şekilde entegre etmektir. Peki, önce hangisini yapacağınıza nasıl karar vereceksiniz?

Yapılan bir araştırmada düzenli egzersizin yaşam boyunca kas gücünü nasıl etkilediğini anlamak için, üç yaş grubuna ayrılmış 74 yetişkin üzerinde çalışıldı: genç (20-39), orta yaşlı (40-64) ve yaşlı (65-86). Katılımcılar ya sedanter (fiziksel aktivitenin hiç olmadığı ya da düzensiz olduğu bir yaşam tarzı) ya da aerobik (akciğerleri ve kalbi güçlendirmek, kandaki oksijeni artırmak ve dinçleşmek için yapılan beden egzersizi) olarak oldukça aktifti. Araştırmacılar aerobik uygunluk, kavrama gücü ve diz kas gücünü ölçtüler.

Bu yaklaşım, araştırma sonuçlarını analiz ederken kas gücünü farklı yaş grupları ve aktivite seviyeleri arasında karşılaştırmaya olanak sağladı.

Çalışma Sonuçları

Uzun süreli aerobik egzersiz, yaşam boyu daha fazla kas gücü ile ilişkilendirildi.

İşte ayrıntılar:

- **Geliştirilmiş Aerobik Kapasite.** Beklendiği gibi, aktif bireyler, hareketsiz bireylere göre önemli ölçüde daha yüksek maksimal oksijen alımı ve aerobik güç gösterdiler.
- **Korunmuş Kavrama Gücü.** Vücut ağırlığına göre ayarlandığında, kavrama gücü her iki grupta da yaşla birlikte azaldı. Bununla birlikte, aerobik olarak aktif bireyler her iki ellerinde de sedanter bireylere göre önemli ölçüde daha fazla kavrama gücü gösterdi.
- **Geliştirilmiş Diz Ekstansiyon Gücü.** Yüksek düzeyde aerobik olarak aktif bireyler, hareketsiz bireylere kıyasla her

iki bacakta da önemli ölçüde daha yüksek diz uzatma torku sergilediler.

Önce Hangisi?

Aerobik ve direnç egzersizlerinin en uygun sırasına bakalım. Elbette bu sorunun cevabı hedeflerinize bağlıdır. Güç kazanımına öncelik verirken cevap nettir: Önce ağırlık.

İşte nedeni:

- **Yaralanma Riski:** Özellikle ağır yüklerle yapılan kuvvet antrenmanları, doğası gereği daha yüksek akut yaralanma riski taşır. Ağırlık kaldırmadan önce kaslarınızı kardiyo ile önceden yormak bu riski artırır. Bacaklarınız koşudan yorulduktan sonra ağır bir squat yaptığınızı düşünün; sakatlanmaya davetiye çıkarmakla eşdeğerdir.
- **Performanstan Ödün Verme:** Kardiyo öncesi yorgunluk, halter performansınızı doğrudan engeller. Ağırlık kaldıramaz, çok sayıda tekrar yapamaz veya doğru formu koruyamazsınız. Optimal kas büyümesi, önemli yükleri kaldırabilecek taze kaslar gerektirir.

Diğer Düşünceler

Kardiyodan önce ağırlık kaldırmak aerobik performansınızı (güç, hız ve dayanıklılık) biraz azaltabilir, ancak sakatlanma riskinizi önemli ölçüde artırmaz.

İdeal Yaklaşım: Ayrı Günler

En iyi sonuçları elde etmek için güç ve kardiyo egzersizlerini ayrı günlerde planlamak en iyisi olabilir.

Bu uygulama, tüm enerjinizi ve odağınızı her bir disipline ayırmanızı sağlar.

Birleştirmeniz Gerekliyse

Her ikisini de aynı gün yapmanız gerekiyorsa, kuvvet antrenmanına öncelik verin. Bunu yapmak sakatlanma riskini en aza indirir ve ağırlık kaldırma seansınızı en üst düzeye çıkarmanızı sağlar.

Ama önce ısının.

İçeriğin devamına
www.guzelyasa.com.tr'den ulaşabilirsiniz.

**Önce hangisi?
Kardiyo mu Ağırlık mı?**

Baş dönmesi aşırı efor, yanlış nefes alma veya düşük kan basıncının bir sonucu olarak ortaya çıkabilir.

Neden Olur? Egzersiz Sonrası Baş Dönmesi

Spor salonunda ya da açık havada yaptığınız egzersiz sonrası başınızın döndüğü oldu mu? Hemen panik olmayın ama egzersiz sonrası baş dönmesi tedavi gerektiren bir duruma da işaret edebilir. Uzmanlar egzersiz sonrasında görülebilen baş dönmesinin nedenlerini sıraladı. Detaylar içeriğimizde...

Antrenmandan sonra baş dönmesi veya sersemlik hissi dehidrasyon, aşırı efor, kan şekerinde düşüş veya diğer sorunların işareti olabilir. Baş dönmesi sürekli hareket eden makineler kullanıldığında da ortaya çıkabilir.

Aşırı efor

Aşırı efor, insanlar fiziksel aktivite sırasında kendilerini çok zorladıklarında ortaya çıkar. Aşırı efor belirtileri şunları içerir:

- Baş dönmesi
- Baygınlık hissi
- Baş dönmesi
- Mide bulantısı
- Nefes darlığı
- Susuzluk
- Kusma

Aşırı efor sadece spor salonlarında veya egzersiz sınıflarında gerçekleşmez. Herhangi bir fiziksel aktivite sırasında meydana gelebilir.

Sürekli hareketli makinelerinin kullanımı

Bir kişinin yaptığı egzersiz türü baş dönmesi hissedip hissetmemesini etkileyebilir. Örneğin, her ikisi de sürekli hareket içeren eliptik bir makine veya koşu bandı kullanmak, baş dönmesine neden olabilir. Bazı insanlar makineden çıktıklarında sersemlik yaşarlar. Hareket etmedikleri halde hala hareket ediyorlarmış gibi hissedebilirler.

Dehidrasyon

Dehidrasyon, vücut aldığından daha fazla su kaybettiğinde ortaya çıkar. Dehidrasyon en çok çocuklarda ve yaşlı yetişkinlerde görülmekle birlikte, her yaştan insanı etkileyebilir. Sağlıklı yetişkinlerin, özellikle sıcak havalarda, küçük bir hastalık veya yoğun fiziksel aktivite nedeniyle dehidrasyon yaşaması muhtemeldir.

Dehidrasyon belirtileri şunları içerir:

- Baş dönmesi

- Ağız kuruluğu
- Aşırı susuzluk
- Baygınlık veya sersemlik hissi
- Daha az sıklıkta idrara çıkma
- Yorgunluk
- Zayıflık

Su kaybı nedeniyle vücut ağırlığının sadece %1 ila %2'sinin kaybedilmesi anlamına gelen hafif dehidrasyon bile bu semptomlara neden olabilir. Birçok insan susuzluğun dehidrasyonun ilk belirtilerinden biri olduğunu düşünür, ancak bir kişi susadığını hissettiğinde zaten dehidrasyon yaşıyor demektir.

Oksijen eksikliği

Egzersiz sırasında yanlış nefes alma, bazı kişilerin kaslarının ihtiyaçlarını karşılamak için yeterli oksijen almadığı anlamına gelir.

Egzersiz sırasında kaslar normalden daha fazla oksijen kullanır. Bu nedenle daha yüksek oksijen alımını kolaylaştırmak için kalp atış hızı ve nefes alıp verme hızlanır.

Yeterince sık veya derin nefes almayan kişilerin beyinlerinde optimum seviyeden daha düşük bir oksijen seviyesi görülebilir. Baş dönmesi beyin daha fazla oksijene ihtiyaç duyduğunun bir işaretidir.

Düşük kan basıncı

Kan basıncı, kanın arter duvarlarına doğru itme kuvvetidir. Çoğu insanda sağlıklı kan basıncı 120/80 milimetre cıvadan (mm Hg) azdır. Düşük tansiyonu veya hipotansiyonu olan kişilerin kan basıncı 90/60 mm Hg değerinin altında olacaktır. Kan basıncı tipik olarak egzersizden sonraki bir saat içinde en düşük seviyededir. Ancak bazı kişiler daha ani bir düşüş fark edebilir. Baş dönmesine ek olarak , hipotansiyon belirtileri şunları içerir:

- Bulanık görme
- Bayılma
- Yorgunluk

- Konsantrasyon kaybı
- Mide bulantısı

Yoğun aktiviteler çoğunlukla düşük tansiyona neden olur, ancak herhangi bir aktivite bunu tetikleyebilir. Hipotansiyonu olan bazı kişiler sadece çok hızlı ayağa kalktıklarında semptomlar hissederler. Hipotansiyon, hamilelik sırasında egzersize bağlı baş dönmesinin bir nedeni olabilir. Ayrıca dehidrasyon, kalp sorunları ve bazı ilaçların kullanımından da kaynaklanabilir.

Düşük kan şekeri Hipoglisemi veya düşük kan şekeri, kandaki glikoz (şeker) seviyesi çok düşük olduğunda ortaya çıkar.

Sıvı tüketin

Dehidrasyonun tek tedavisi sıvı ve elektrolitlerin yerine konmasıdır. Çoğu insan için su veya sporcu içeceği içmek semptomları çözecektir. Bazı kişilerin su ve elektrolit içeren reçetesiz bir oral rehidrasyon solüsyonuna ihtiyacı olabilir. İnsanlar gün boyunca idrarlarını soluk sarı yapacak kadar sıvı içmelidir. Çok sıcak veya nemli havalarda egzersiz yapıyorsanız, soğumaya yardımcı olması için soğuk sıvılar içmeye çalışın.

Bir şeyler yiyin

Bir şeyler yiyerek düşük kan şekeri seviyelerinizi yükseltebilirsiniz. Sağlıklı karbonhidratlar düşük kan şekerini tedavi etmek için en iyisidir, bu nedenle yanınızda bir muz veya biraz hurma bulundurmanız iyi olur.

Bir bardak meyve suyu içmek hipoglisemi semptomlarından daha hızlı kurtulmayı sağlayabilir.

İçeriğin devamına
www.guzelyasa.com.tr'den ulaşabilirsiniz.

Depresyonlu Babalar ve Çocukları...

Ebeveynlerin ruh sağlığı çocukların okuldaki başarısı ve gelişimleri için önemli; özellikle küçük yaşlarda. Bu konuda genellikle anneler mercek altında olsa da aslında depresyondaki babaların yarattığı olumsuz etki, çocukların okul hayatlarını yıllarca etkileyebiliyor. Yeni araştırma ilginizi çekebilir.

Çocuğu anaokuluna başlarken depresyonla mücadele eden bir babanın etkileri sınıfta yıllarca hissedilebilir. Rutgers Üniversitesi'nin yeni araştırması, babaları bu önemli dönemde depresyon yaşayan çocukların, annenin ruh sağlığı hesaba katıldıktan sonra bile, dördüncü sınıfa kadar önemli ölçüde daha fazla davranış sorunu ve daha zayıf sosyal beceriler gösterdiğini ortaya koyuyor.

Araştırma ekibi, kohort çalışmasında 1.422 çocuktan elde edilen verileri analiz etti. Veri toplama çalışmalarına 1998 ve 2000 yılları arasında başlandı. Davranışsal sonuçlar ise çocuklar ortaokula geçerken 2009 ve 2010 yıllarında ölçüldü. Analizin kendisi 2023 ve 2024 yılları arasında gerçekleştirildi.

Babaların depresyonu, çocuklar beş yaşındayken Dünya Sağlık Örgütü tarafından onaylanmış bir tarama aracı kullanılarak değerlendirildi. Dört yıl sonra, çocuklar dokuz yaşına geldiğinde, öğretmenleri, biri karşıtlık ve hiperaktivite gibi sorunları ölçen, diğeri ise iş birliği ve özdenetim gibi sosyal becerileri değerlendiren iki standartlaştırılmış derecelendirme ölçeği kullanarak kapsamlı davranışsal değerlendirmeleri tamamladı.

Çocuk ve aile özelliklerinin yanı sıra anne depresyonunu da içeren faktörler çıkarıldıktan sonra, babaları depresyonda olan çocuklar, babaları depresyonda olmayan çocuklara kıyasla %36 daha yüksek karşıt davranış puanları, %37 daha yüksek hiperaktivite puanları ve %25 daha yüksek DEHB puanları gösterdi.

Bu çocuklar aynı zamanda olumlu sosyal becerilerde de önemli eksiklikler sergilediler; ortalama %11 daha düşük puanlar alırken, %25 daha yüksek sorunlu davranış puanları aldılar.

Bu sonuçlar, anaokuluna geçiş döneminde babaları depresyon yaşayan çocukların dört yıl sonra sınıfta ölçülebilir şekilde daha fazla

davranışsal zorluk gösterdikleri anlamına gelmektedir.

Bu örüntü, araştırmacılar anne depresyonunu kontrol ettikten sonra bile geçerliliğini korudu; bu da babaların ruh sağlığının çocukların gelişimi üzerinde yalnızca annenin psikolojik durumu veya diğer aile faktörleriyle açıklanamayacak bağımsız bir etkisi olduğunu gösteriyor.

Araştırmacılar, bu davranış sorunlarını sergileyen çocukların, daha sağlıklı duygusal ve sosyal gelişime sahip çocuklara kıyasla akademik olarak daha fazla mücadele etme eğiliminde olduklarını, akranlarıyla olumlu ilişkiler kurmakta daha fazla zorluk çektiklerini ve ergenlik çağında tehlikeli davranışlarda bulunma risklerinin daha yüksek olduğunu belirtiyorlar. Önceki araştırmalar, bu erken davranışsal zorlukları, ruh sağlığı sorunları, eğitim ve mesleki başarıda düşüş ve hatta on yıllar sonra daha kötü fiziksel sağlık da dahil olmak üzere yetişkinliğe kadar uzanan bir dizi olumsuz sonuçla ilişkilendirmişti.

Buna karşın bu çalışmada, çocukların okul ortamlarında nasıl işlev gösterdiğine dair daha nesnel bir ölçüt olan öğretmen raporları kullanıldı ve önceki araştırmalarda çok fazla ilgi görmeyen bir dönem olan anaokuluna başlangıçta baba depresyonu özellikle incelendi.

Anaokuluna geçiş döneminde babaları depresyon yaşayan çocukların ilerleyen yaşlarda daha fazla davranış bozuklukları gösterdikleri görüldü.

Araştırmacılar, nedenselliği tam olarak belirleyemediklerini veya babaların depresyonunun çocukların davranışlarını etkilediği belirli mekanizmaları keşfedemediklerini kabul ediyor. Bununla birlikte, depresyon ebeveynlik sorumluluklarını engelleyebilir ve bir babanın çocukların ihtiyaç duyduğu duygusal beslemeyi sağlama yeteneğini azaltabilir. Araştırma ekibi ayrıca depresyonun ebeveynler arasındaki gerilimi artırabileceğini ve babanın evdeki varlığını azaltabileceğini, bunun da hem çevresel faktörler hem de olası genetik etkiler yoluyla çocukların davranışlarını potansiyel olarak etkileyebileceğini öne sürüyor.

Araştırmaya katılan uzmanlar, "Ebeveynler olarak, ruhsal açıdan zorlandığımızda mutlaka profesyonel yardım almalıyız," diyor. "Bu, çocukların ömür boyu taşıyacağı bir derstir." Çocuklar anaokuluna başlama sürecindeyken, her iki ebeveynin de uygun ruh sağlığı desteğine sahip olmasını sağlamak sadece iyi bir ilaç değil, aynı zamanda çocuklarının davranışsal sağlığına ve gelecek yıllardaki akademik başarısına yapılan bir yatırımdır.



Ay	Erkek bebek	Kız bebek
Doğum	(50 cm)	(49 cm)
1 ay	(55 cm)	(54 cm)
2 ay	(58,5 cm)	(57 cm)
3 ay	(61,5 cm)	(60 cm)
4 ay	(64 cm)	(62 cm)
5 ay	(66 cm)	(64 cm)
6 ay	(68 cm)	(66 cm)
7 ay	(69 cm)	(67 cm)
8 ay	(71 cm)	(69 cm)
9 ay	(72 cm)	(70 cm)
10 ay	(73 cm)	(71,5 cm)
11 ay	(74,5 cm)	(73 cm)
12 ay	(76 cm)	(74 cm)

İki yaşına kadar çoğu doktor bebeklerin boyunu yatırarak ölçer. Buna “yatık uzunluk” deniyor.

Bebekler İçin Ortalama Boy Nedir?

“Boyu ne kadar uzamış, kocaman olmuş”, yeni doğan bir bebeği belirli bir süre sonra tekrar gördüğümüzde bu ve benzeri cümleler kurarız. Peki bebeklerin doğduklarında boyları nedir? Ne hızla uzar? Gelin birlikte öğrenelim.

büyüme ortamlarında beklenen büyümelerine göre standart bebek büyüme çizelgeleri yayınlamaktadır. Çoğu zaman “uzunluk” ve “boy” terimlerini birbirinin yerine kullandığına dikkat etmişsinizdir. 2 yaşına kadar çoğu doktor bebeklerin boylarını yatarak ölçer. Ölçüm terimlerinde uzmanlar buna “yatık uzunluk” adını vermektedir. Bu, doktorların bir çocuk ayakta durabildiğinde ölçecekleri boydan farklıdır.

WHO’nun büyüme çizelgelerine göre, erkek ve kız bebeklerin aylara göre ortalama uzunlukları sol sayfadaki tablodaki gibidir:

Yukandaki rakamlar ortalamaları temsil etmektedir. Çocuklar farklı boylarda da sağlıklı olabilirler.

Bebeğini ölçüm için götüren bir ebeveyn, ölçülen uzunluğun ölçümü kimin yaptığına ve bebeğin o sırada ne kadar hareket ettiğine göre değişebileceğini de bilmelidir. Araştırmalar bebek muayeneleri sırasında yapılan uzunluk ölçümlerinin en fazla ölçüm hatasına sahip olduğunu göstermektedir.

Bu nedenle, bir ziyaretten diğerine bebeğin boyunda beklenmedik bir değişiklik olduğu görülüyorsa, bunun nedeni ölçümdeki farklılıklar olabilir.

Bir bebeğin küçük veya büyük olması ne anlama gelir?

Bebeklerin tipik doğum ağırlıkları ve boyları arasında büyük farklılıklar vardır. Bazı bebekler diğerlerinden daha küçük veya daha büyük olabilir ve hiçbir sağlık sorunu yoktur. Bu nedenle, uzunluk tek başına bir bebeğin sağlıklı olup olmadığını göstermez.

Bunun yerine, doktorlar zaman içindeki genel büyüme modeline bakarlar. Sağlıklı bebekler arasında uzunluk için büyüme oranları oldukça tahmin edilebilirdir. Bir bebek ortalamadan daha uzun doğmuşsa, büyüdükçe bu şekilde kalması muhtemeldir.

Ancak bir bebek normalden önemli ölçüde daha küçük veya daha büyükse ya da boyutu beklenmedik bir şekilde değişiyorsa, bu genetik bir farklılığa veya sağlık durumuna işaret edebilir.

Bir bebeğin küçük olmasına ne sebep olur?

Bebeklerin boyunu etkileyen birçok faktör vardır. En etkili olanlardan biri genetikdir. 2018 yılında yapılan bir çalışma, genetiğin doğum uzunluğunu doğum ağırlığından daha fazla etkilediğini göstermektedir.

Doğumdan sonra bebeğin büyümesini etkileyebilecek faktörler şunlardır:

- **Beslenme:** Yeterli süt veya mama almak bebeklerin kilo almasına yardımcı olur, bu da büyümelerine yardımcı olur.
- **Hormonlar:** Hormonal dengesizlikleri olan bazı çocuklar yaşıtlarına göre daha yavaş veya daha hızlı büyüebilir.
- **İlaçlar:** Steroidler gibi bazı ilaçlar büyümesini azaltabilir.
- **Genetik:** Çocuklar büyük olasılıkla öz ebeveynlerine benzer bir boyda büyüyeceklerdir.

Bazen bu faktörlerin etkileri ancak daha sonra ortaya çıkar ve insanlar yaşamlarının ilk yılında bunları fark edemeyebilir.

Yenidoğanlar ne kadar beslenmeli?

Yaşamın ilk haftalarında, ebeveynler için yeni doğmuş bir bebeği ne kadar besleyeceklerini bilmek zor olabilir. Bebek doğumdan sonra kilo kaybederse, özellikle de bebek erken doğmuşsa veya başka sağlık riski faktörleri varsa, mümkün olduğunca çabuk kilo almasına yardımcı olmak için baskı hissedilebilir.

Ancak, yenidoğanların yedikleri yiyecek miktarı kilolarını boylarından daha çabuk etkiler. Uzun süreli yetersiz beslenmenin bir sonucu olarak boy uzunluğunda azalma meydana gelir.

[İçeriğin devamına www.guzelyasa.com.tr’den ulaşabilirsiniz.](http://www.guzelyasa.com.tr)

Hangi Yaşta Hangi Protein? Çocuklara Hayvansal, 60+’a Bitkisel

Beslenme ihtiyaçlarınız yaşamınız boyunca önemli ölçüde değişir ve tabağınızda protein yaşıınıza bağlı olarak sağlığınızda farklı roller oynar.

Yeni bir araştırma, en azından protein kaynakları söz konusu olduğunda, beslenme konusunda herkese uyan tek beden yaklaşımına meydan okuyor. Bilim insanları, et yemenin çocuklara fayda sağlarken, bitki bazlı proteinlerin yetişkinlerin daha uzun yaşamasına yardımcı olduğunu keşfetti.

Sydney Üniversitesi’ndeki araştırmacılar tarafından yapılan bir çalışmada, yaklaşık altmış yıl boyunca 101 ülkedeki gıda sistemleri incelendi. Bulgular, küçük çocukların diyetlerinde daha fazla hayvansal protein olduğunda daha iyi geliştiklerini ve sağlıklı olduklarını, 60 yaşın üzerindeki yetişkinlerin ise daha fazla bitki bazlı protein tükettiklerinde daha uzun yaşama eğiliminde olduklarını ortaya koyuyor.

Nature Communications dergisinde yayımlanan çalışmada, optimal protein dengesinin yaşa göre değiştiği ve bunun da ülkeler çevresel açıdan daha sürdürülebilir gıda sistemlerine geçerken önemli etkileri olduğu ortaya kondu.

Araştırma ekibi, 1961-2018 yılları arasındaki gıda arzı ve ölüm verilerini inceleyerek, bir ülkenin gıda sisteminde bulunan proteinlerin karışımının farklı yaşlardaki hayatta kalma oranlarıyla nasıl ilişkili olduğunu araştırdı.

Protein Faydalarında Yaş Ayrımı

Yetişkinler, özellikle de orta yaşı geçmiş olanlar için veriler tam tersi bir model ortaya koydu. Gıda sistemlerinde daha fazla bitkisel protein bulunan ülkeler, 60 yaş üstü insanlar için daha iyi hayatta kalma oranları ve daha yüksek genel yaşam beklentisi gösterdi. Bitkisel proteinin faydaları özellikle düşük yağ tüketimi ile birleştiğinde daha belirgin hale geldi.

Yağ alımı da aynı yaşa bağlı modeli izledi. Daha yüksek yağ mevcudiyeti çocuklara fayda sağlarken, yetişkinler için zararlı görüldü ve beslenme ihtiyaçlarımızın yaşam boyunca nasıl değiştiğini ortaya koydu.

Araştırmacılar, protein kaynaklarının hayatta kalma oranları üzerindeki etkilerini izole etmek için ekonomik zenginlik, nüfus büyüklüğü ve zaman eğilimlerini hesaba katarak 4.000’den fazla ülke-yıl-cinsiyete özgü yaşam tablosunu analiz etti.



Protein beslenmenin çok önemli bir parçası. Proteini hangi kaynaklardan tüketeceğimiz ise üzerinde tartışılan bir konu.

Ne Yersek O’yuz

Bulgular, beslenme politikalarına ilişkin önemli soruları gündeme getirmekte. Beslenme kılavuzları daha fazla yaşa özgü olmalı mı? Ülkeler, hem gençlerin hem de yaşlıların farklı beslenme ihtiyaçlarını karşılarken sürdürülebilir gıda sistemlerine nasıl geçiş yapabilir?

Çocuk ölümlerinin yüksek olduğu gelişmekte olan ülkeler için yeterli hayvansal proteinin sağlanması önemini koruyabilir. Bu arada, yaşlanan nüfusa sahip daha zengin ülkeler, daha fazla bitki bazlı diyetlere yönelmekten fayda sağlayabilir. Bu araştırma çevresel hedefleri reddetmiyor. Aksine, sürdürülebilir gıda sistemlerine geçişin tüm yaş gruplarında sağlığı korumak için dikkatli bir planlamaya ihtiyaç duyduğunu gösteriyor. Ülkeler et tüketimini azaltmaya çalışırken, çocukların hala yeterli hayvansal protein almasını sağlarken, yetişkinleri daha fazla bitki yemeye teşvik eden ve yaşam döngüsü boyunca hem sağlık hem de çevresel kaygıları dengeleyen yaklaşımlara ihtiyaç duyabilirler.

Çalışmanın araştırmacıları, “Protein insan beslenmesinin çok önemli bir parçasıdır, ancak beslenme alışkanlıkları değiştikçe ve gelişmiş ülkeler karbondan arınmaya çalıştıkça, proteinimizi nereden aldığımız daha fazla inceleme altına girmiştir” diyor. “Bitki bazlı proteinin daha uzun bir yaşamla ilişkili olduğu bilgisi, sadece diyetlerimizin kendi uzun ömürlülüğümüzü değil, gezegenin sağlığını da nasıl etkilediğini düşündüğümüzde gerçekten önemlidir.”

Neden Hatırlayamıyoruz? Yaşamın İlk Yılları

Bebekliğinizi neden hatırlayamadığınızı hiç merak ettiniz mi? Hafızamızdaki “infantil amnezi” olarak bilinen bu boşluk, bilim insanlarını yıllardır şaşırtıyor. Çoğumuz üç ya da dört yaşından önce hiçbir şey hatırlayamayız. Yakın zamana kadar araştırmacılar bebek beyinlerinin henüz hafıza oluşturamadığını, beynimizin hafıza oluşturan kısmının (hipokampus) yeterince gelişmediğini düşünüyordlardı.

Ancak bebeklerin düşündüğümüzden daha fazlasını hatırlayabileceği ortaya çıktı. Science dergisinde yeni yayımlanan bir araştırma, bir yaşından küçük bebeklerin hipokampuslerinde gerçekten de anı oluşturabildiklerini gösteriyor. Çeşitli Amerikan üniversitelerindeki araştırmacılar tarafından yürütülen çalışma, en eski anılarımızın kayıp olmadığını, sadece onlara daha sonra erişemediğimizi öne sürüyor.

Konuşamayan Bebeklerde Hafıza Çalışması Nasıl Yapılır?

Bir bebeğe tam olarak “Bunu hatırlıyor musun?” diye soramazsınız. Araştırmacılar zekice bir çözüm buldular. Beyinlerini tararken 26 bebeğe (4 aylıktan 2 yaşına kadar) yüz, nesne ve sahne resimleri gösterdiler. Daha sonra, her bebeğe biri daha önce gördükleri diğeri yeni olan iki resmi yan yana gösterdiler ve bebeklerin nereye baktıklarını izlediler. Araştırmacılar yaptıkları açıklamada, “Bebeklerin bir şeyi daha önce sadece bir kez görseler bile tekrar gördüklerinde ona daha fazla bakmalarını bekleriz” diyor. “Dolayısıyla bu görevde, bir bebek daha önce gördüğü görüntüye yanındaki yeni görüntüden daha fazla bakıyorsa, bu bebeğin onu tanıdık olarak kabul ettiği şeklinde yorumlanabilir.” Bebeklerin beyin tarayıcısında hareketsiz

durmalarını sağlamak hiç de kolay bir iş değil. Araştırma ekibi bunu mümkün kılmak için yıllarca özel teknikler geliştirdi. Bebekleri rahat ettirdiler ve onları sadece doğal olarak uyanık ve mutlu olduklarında taradılar.

Hafıza Dönüm Noktası

Beyin taramaları, bir bebeğin hipokampusu bir resmi ilk kez görürken daha aktif olduğunda, daha sonra aynı resme bakma olasılıklarının daha yüksek olduğunu ve bu da hatırlamış olabileceklerini gösterdi. Bu hatırlama yeteneği net bir yaş modeli gösterdi. On iki aydan küçük bebeklerin beyinlerinde tutarlı hafıza sinyalleri görülmezken, daha büyük bebeklerde görüldü. Hipokampusün aydınlanan arka kısmı, yetişkinlerin epizodik (Belirli zamanlarda ve yerlerde meydana gelen geçmiş kişisel deneyimlerin toplanması) anılar için kullandığı alanla aynı.

Araştırmacılar daha önce daha küçük bebeklerin bile (üç aylık kadar) “istatistiksel öğrenme” adı verilen farklı bir tür hafıza yapabildiğini keşfetmişlerdi. Bu temelde belirli olayları hatırlamaktan ziyade deneyimler arasındaki örüntüleri tespit etmektir. Bu farklı bellek türleri beyinde farklı yollar kullanır ve örüntü öğrenimi belirli olay belleğinden daha erken gelişir. Bu gelişimsel olarak mantıklıdır çünkü bebeklerin bireysel olaylara odaklanmadan önce dünyanın nasıl işlediğini öğrenmeleri gerekir.

Peki Bebeklik Anılarımıza Ne Oluyor?

Bu yeni araştırma, infantil amnezi anlayışımızı tersine çeviriyor. Sorun bebeklerin anı oluşturamaması değil; açıkça oluşturabiliyorlar. Gizem, daha sonra bu anılara ne olduğudur. Araştırmacılar iki olasılık öne sürüyor.

- Bunlardan biri, anıların uzun süreli depolamaya dönüştürülememesi ve dolayısıyla uzun süre dayanmamasıdır.
- Bir diğeri ise anıların kodlamadan uzun süre sonra hala orada olması ve bizim onlara erişemememizdir.

Ekip şimdi çocukların bebekken kendi perspektiflerinden çekilen videoları hatırlayıp hatırlayamayacaklarını test ediyor. İlk sonuçlar, bu anıların kaybolmadan önce okul öncesi yaşa kadar kalabileceğine işaret ediyor.

Bebek beyniniz, siz onlar hakkında konuşmaya başlamadan çok önce anılar oluşturmakla meşguldü. Bu biçimlendirici deneyimler hala beyninizde bir yerlerde saklanıyor olabilir, sadece onlara ulaşamıyorsunuz. O ilk yılları asla bilinçli olarak hatırlamayacak olsak da, bu araştırma bu deneyimlerin gelişmemiş bir beyinde kaybolmadığını, hipokampusümüzde bir yerlerde kodlandığını ve potansiyel olarak bizi yeni yeni anlamaya başladığımız biçimde şekillendirdiğini gösteriyor.

Araştırmalar bebeklerin düşündüğümüzden daha fazlasını hatırladığını ortaya çıkardı.

Yemeğe Neden Konur? Defne Yapracağı

Bir şefe en çok gözden kaçan ama en sık kullanılan malzemelerin neler olduğunu sorduğunuzda, defne yapraklarının tekrar tekrar listenin başında yer aldığını duyarsınız. Bu çok yönlü bitki pek çok tarifte yer alır ancak ev aşçıları tarafından ihmal edilebilir. Baharat rafınızda nadiren kullandığınız bir kavanoz defne yaprağı varsa, kavanozun kapağını açmanızın zamanı geldi; bu güçlü malzemeyi çorbalara, kızartmalara, körilere ve hatta tatlılara eklemelisiniz.

Aroma ve Lezzet

Kalın yaprakları kekik ve kekiğe benzer otsu bir aroma verir, ancak karanfil ve biberin ısıtıcı tonlarıyla balsam gibi kokulu, tatlı ve reçinelidir. Defne yaprakları çiçeksi ve bitkisel olduğu kadar acı ve topraksı da olan bir lezzet derinliği katar.

Nasıl Kullanılır?

Defne yaprakları Avrupa, Orta Doğu, Akdeniz, Güneydoğu Asya, Karayipler, Amerika ve ötesi de dahil olmak üzere dünyanın her yerindeki mutfaklarda kullanılıyor. Defne yaprakları sadece aromatik özellikleri için değil, aynı

zamanda yemeklerin lezzetini ve karmaşıklığını arttırmak için de tercih ediliyor. Lezzet bileşikleri, ısıtıldığında yükselen ve hoş kokulu bir aroma veren yağa bağlı. Ayrıca, aromatik bileşikleri istenmeyen tatların nötralize edilmesine yardımcı olarak daha dengeli ve keyifli bir yemek elde edilmesini sağlayabilir. Kuzu eti pişirirken kokusundan rahatsız olanlar sıklıkla defne yaprağıyla pişirirler. Defne yaprakları için en yaygın mutfak uygulamalarından bazıları:

- Güveçler
- Mercimek
- Çorbalar
- Körilere
- Pirinç yemekleri
- Soslar
- **Tatlılar:** Eğlence tuzlularla bitmiyor. Defne yaprakları panna cotta, pound kek, kurabiye ve krema gibi tatlılarda kullanılabilir. Defne yaprakları, şekerlemenin genel tatlılığına bir boyut katan naneli, aromatik bir unsur verir.

Diğer Kullanım Alanları

Defne yaprakları eugenol adı verilen doğal aromatik bir bileşik içerir. Antimikrobiyal özelliklere sahiptir,

yani belirli bakteri ve mantarların büyümesini engelleyerek gıdaların korunmasına yardımcı olabilir. Defne yaprakları, böcekleri uzaklaştırmak için tahıl, un, fasulye ve baklagiller gibi ürünlerle birlikte kuru saklama kilerlerine yerleştirilebilir. Ayrıca turşu salamuralarına, fermente gıdalara, marinatlara ya da tutsüleme teknikleri için ovmalara sadece lezzet katmak için değil aynı zamanda bozulmayı engellemek için de eklenir.

Defne Yapracağı Yenir mi?

Birçok insan defne yapraklarının tüketilmesinin güvenli olmadığına inanır; hatta bazıları zehirli olduğunu söyler. Bu doğru değildir. Daha ziyade, dokuları ve sivri uçları nedeniyle bir yemeği servis etmeden önce onları atmak istersiniz ve çoğu tarifte bu gereklidir.

Taze mi Kurutulmuş mu?

Taze defne yaprakları yemeklere daha fazla lezzet katar, ancak uygun şekilde saklarsanız (buzdolabında kapalı bir torbada) sadece bir hafta dayanırlar. Kurutulmuş defne yaprakları ise serin ve karanlık bir yerde ağzı kapalı bir şekilde saklanırsa yıllarca iyi kalacaktır.