

İYİ BESLEN, İYİ HİSSET

güzel yaşa

2024-03

Kuşburnu

GÜZEL YAŞAMA DAİR...

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





Gıda, Yeni Nesil İlaç mı?

Günümüzde, yediklerimizin sağlığımız üzerindeki etkisi her zamankinden daha belirgin hale geldi. Artık gıdayı yalnızca enerji veren bir kaynak olarak değil, sağlığı koruyan, iyileştiren ve yaşam kalitesini artıran bir bileşen olarak ele alma zamanı! Sağlıklı ve dengeli beslenmenin, kronik hastalıkları önlemede ve bağışıklığı güçlendirmede ne kadar etkili olduğunu artık hepimiz biliyoruz. Özellikle sonbahar gibi mevsim geçişlerinin yaşandığı ve vücudumuzun bağışıklık sisteminin daha fazla desteğe ihtiyaç duyduğu dönemlerde bilinçli tercihler yapmamız daha da önem kazanıyor.

Son yıllarda hızla yükselen ve benim de yakından takip ettiğim “ilaç olarak gıda” akımı, doğru beslenme alışkanlıklarının, yalnızca iyi hissetmemizi sağlamakla kalmayıp, kronik hastalıkların yönetimi ve önlenmesinde de güçlü bir araç olduğunu ortaya koyuyor. Kalp sağlığından bağışıklık sistemine, hatta zihinsel sağlığa kadar birçok alanda doğru gıdalarla mucizeler yaratmak mümkün.

Sağlığınız için Seçiminiz Önemli

Gıdanın sağlıktaki yeri yalnızca fiziksel iyilik hali ile sınırlı değil. Günümüzde, beslenme alışkanlıklarımızın zihinsel sağlığımız üzerindeki etkileri de sıkça konuşuluyor. Omega-3 yağ asitleri, B vitaminleri ve protein bakımından zengin besinler, stres ve kaygı yönetimini destekliyor. “Ne yerseniz o olursunuz” sözü, bugünün dünyasında hiç olmadığı kadar anlamlı hale geldi.

Sorumlu Üretim ve Etik Anlayışla Sağlık Dolu Ürünler

Gıda üretiminde etik ve sorumlu bir anlayışla hareket eden bir kurum olarak, tüketicilerimize yalnızca kaliteli ve lezzetli ürünler sunmakla kalmıyor, aynı zamanda hepimiz için sağlıklı bir geleceği inşa etme misyonunu da üstleniyoruz. Ürünlerimizi üretirken sürdürülebilir bir yaklaşımla doğayı koruyor ve sağlığınızı gözetken çözümler geliştirmek için çalışıyoruz. Tüketicilerimizi sadece ürünlerimizle değil, doğru bilgilerle beslemenin de sorumluluğunu taşıyoruz.

Çabamız Güzel Yaşa'mak

İşte “Güzel Yaşa” platformu tam da bu yüzden var. Gıdanın sağlığımızdaki rolü, dengeli beslenmenin hayatımıza kattığı değerler, güzellik ritüellerinin ruhumuza nasıl dokunduğu gibi konuları ele alarak, sizlere sağlıklı yaşama dair rehberlik etmeyi amaçlıyoruz. Her sayıda daha çok kişiye ulaşarak bu alandaki farkındalığı artırma çabalarımıza destek vermek için, sizleri Güzel Yaşa'nın yol arkadaşı olmaya davet ediyoruz.

Bu düşünce ve duygularla yeni bir mevsim, yeni umutlar, yeni heyecanları hep birlikte karşılayacağımızı umuyor, tüm Güzel Yaşa okurlarına ve Pınar ailesine sevgi ve saygılarımı iletiyorum.

Sağlıkla kalın.

Feyhan Yaşar

güzel yaşa



İmtiyaz Sahibi
Feyhan Yaşar

**Sorumlu Genel
Yayın Yönetmeni**
Hüseyin Demir

Yayın Kurulu
Feyhan Yaşar, Hüseyin Demir,
Okan Kavakçı, Fevzi Gökallıer,
Yaprak Özer, Aynıl 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 2024 - SAYI 29
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	KUŞBURNU HAKKINDA
4 Kısa Kısa...	PRATİK BİLGİLER, PÜF NOKTALARI
6 Kısa Kısa...	BIÇAKLARI NEDEN ELDE YIKAMALI?
7 Kısa Kısa...	BU MUTFAĞA STRES GİREMEZ
8 Beslenme	ÇİNKO VE SELENYUM ZENGİNİ GIDALAR
10 İyi Fikirler	AYURVEDİK PİŞİRME NEDİR?
12 İyi Fikirler	KARBONAT MUCİZE Mİ?
13 İyi Fikirler	NEDEN PAPAYA YEMELİSİNİZ?
14 Sağlık	YAŞA GÖRE KOLESTEROL SEVİYELERİ
16 Merak Edilenler	KAHVALTIDA PROTEİN SHAKE
17 Merak Edilenler	NASIL KEŞFEDİLDİ? PATLAMIŞ MISIR
18 Sağlık	YER FISTIĞI ALERJİSİNE SON
19 Sağlık	BALIK YAĞI GERÇEKTEN Mİ?
20 Pratik Bilgiler	EVDEKİ KİMYASALLARDAN NASIL KURTULACAĞIZ?
22 Sağlık	OBEZİTE TEDAVİSİNDE KEDİLERDEN ÖĞRENECEKLERİMİZ VAR
24 Sağlık	GEBELİKTE LAZER EPİLASYON
26 Sağlık	DÖVMELER VE KALICI MAKYAJ
27 Sağlık	AĞDA YAPTIRMAK DUYULARI ÖLDÜRÜYOR MU?
28 Sağlık	GÜLME ÇİZGİLERİ İÇİN EGZERSİZLER
29 Sağlık	KIZARMANIN TEK NEDENİ UTANMAK OLAMAZ
30 Sağlık	YİYORUM ÇÜNKÜ ZEVK ALIYORUM
32 Pratik Bilgiler	ET SICAKLIĞI: GÜVENLİ PİŞİRME KILAVUZU
34 Süper Mutfak	BENİ DUYMUYOR MUSUN?
48 Sürdürülebilirlik	BALIĞIN GELECEĞİ BALIK REFAHIYLA MÜMKÜN
50 Yaşamın İçinden	"BASIC" PATLAMASI
52 Psikoloji	SAÇLAR BİR GECEDE BEAZLAR MI?
53 Psikoloji	SİZİ YORAR: DUYGUSAL BAGAJ
54 Psikoloji	KRONİK YALNIZLIK
56 Araştırma	TEŞHİS İÇİN YETER! YAPAY ZEKAYA DİL ÇIKARMAK
57 Araştırma	İLAÇ NİYETİNE KLASİK MÜZİK
58 Sağlık	TİP 2 DİYABETİ ÖNLEMEK İÇİN IŞIKLARI KAPATIN
59 Sağlık	BURNUNUZ NE SÖYLÜYOR?
60 Ergenlik	ERKEN ERGENLİK
61 Ergenlik	ERGENLİK VE ARTAN KİLOLAR
62 65+	ANILAR NASIL UNUTULMUYOR?
63 65+	AKIL YAŞTA DEĞİL BAŞTA MI?
64 65+	VEGAN DİYET: BİYOLOJİK YAŞLANMA YAVAŞLIYOR
65 65+	YAŞLANINCA ZAMAN NEDEN ÇABUK GEÇİYOR?
66 Spor	MİNİMALİST BİR YAKLAŞIM: "TEK VE BİTTİ"

Kuşburnu

Sıklıkla bitki çayı ve reçel olarak tüketilen kuşburnu sağlık için pek çok fayda sunuyor. Buruk tadı şifa dağıtıyor.

Yüksek oranda antioksidan içerir.

Vücutta oluşan iltihaplanma ya da eklem ağrıların tedavisini destekler.

C vitamini eksikliğinden kaynaklı öksürük, soğuk algınlığı ve grip gibi hastalıklar için birebir.

Bağırsak ve mide rahatsızlıkları için yaygın olarak kullanılıyor.

Yüksek C vitamini sayesinde damar yapısını korur, kanda basıncını düşürür.

İnsülin duyarlılığını artırma ve kan şekerini düzenleme gibi etkileri vardır. o

A ve C vitamini sayesinde vücutta, kolajen proteininin uyarılmasını artırır ve cildin sağlıklı bir görünüme kavuşmasına destek olur.

Neden çörek otu tüketmeliyiz?

- 
- 1 Çörekotu sindirimi hızlandırıcı özelliği ile biliniyor.
 - 2 Astım hastalığına iyi geliyor.
 - 3 İyi bir idrar söktürücü.
 - 4 Antioksidan özelliği var.
 - 5 Bağımsızlık sistemini güçlendiriyor.
 - 6 Karaciğeri ve kalbi koruyor.
 - 7 Kandaki şeker miktarını düşürüyor.
 - 8 Dolaşım sistemine yarar sağlıyor.

Doğru bilinen yanlışlar

Spor yaparken istediğiniz gibi yiyerek kilo verebilirsiniz.

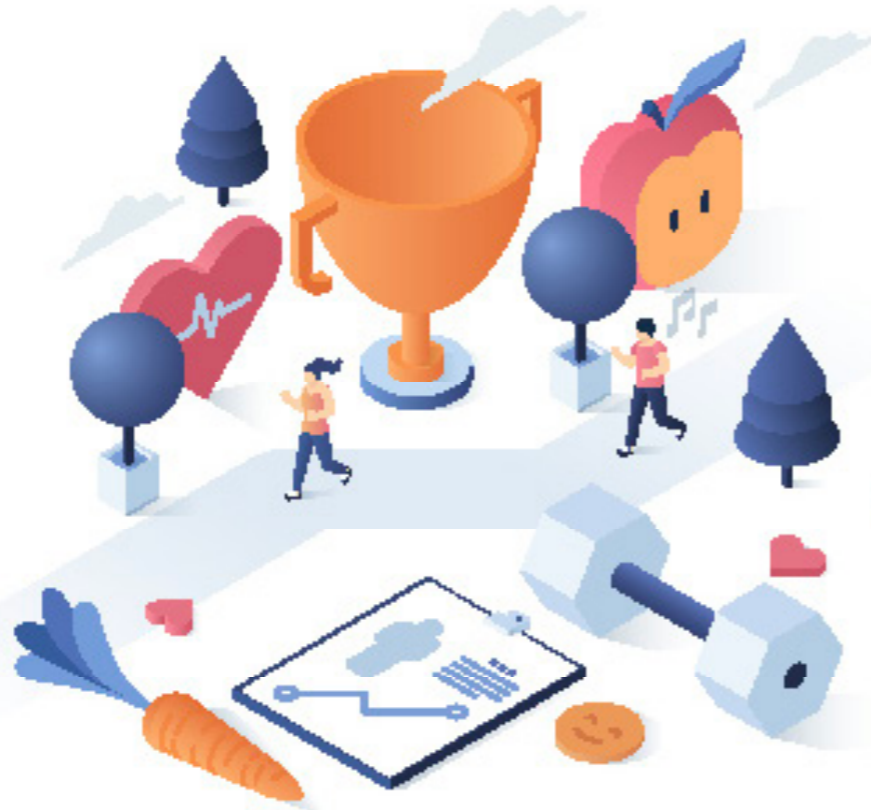
Yanlış! Spor sadece aldığınız kalörden fazlasını yaktığınız zaman, kilo vermenize yardımcı olabilir.

Düzenli bir şekilde spor yaparsanız sürekli kilo verebilirsiniz.

Yanlış! Sadece başlarda kilo verebilirsiniz. Hep aynı şekilde spor yaptığınızda bedeniniz giderek bu tempoya alışarak eskisi kadar kalori yakmamaya başlar. Bu nedenle spor yaparken size efor sarf ettirecek farklı hareketlere de yer vermeniz gerekir.

Çok su içilirse kilo alınır.

Hiç de değil! Hatta aslında su, kilolarla savaşınızda gizli silahınızdır. Açlığı bastırır, metabolizmayı sular, toksinleri vücuttan atar.



Boyoz

Boyoz, 1492'de Türkiye'ye yerleşen Sefaradlar tarafından Anadolu ve özellikle İzmir mutfağına katılan efsane bir lezzet. İspanya'dan geldiği için ismin kökeni de İspanyolca "bollos"; bu dilde "küçük somun" anlamına geliyor. İzmir'de ilk boyozu Kemeralı'ndaki fırınında Boyozcu Avram Usta'nın yaptığı; onun vefatından sonra İzmir'de boyozların "Avram Usta'nın boyozu" adı altında satıldığı biliniyor.



Simit

Simit, tam bir saraylı! Kökeni Kanuni'nin sarayına dayanıyor. Simidi ilk pişiren kişi Kanuni'nin vezirlerinden biri olan Şemsi Paşa. Simidin hayatımızdaki yeri yalnızca II. Dünya Savaşı yıllarında bir süreliğine boş kaldı. Un stoklarının kısıtlı olması nedeniyle üretimi yasaklanan simit, stoklar normal düzeye çıkınca tekrar üretilmeye başlandı.

Büyük lezzetlerin küçük öyküleri

Her birinin tadı ayrı bir güzellikte. Lezzetlerini anlatmak zor olsa da hikayelerini anlatabiliriz. İşte hayatımızın vazgeçilmez lezzetlerinin minik öyküleri...



Sandviç

Adını, Atlas Okyanusu'nda bulunan ve Ortaçağ'ın beş büyük limanından biri olan Sandwich kasabası alıyor. Kumar düşkünü olan Sandwich Kontu Montagu'nun, yemek için kumar masasından kalkamaması ve hizmetçilerine ekmek arası yiyecekler hazırlatmasıyla ortaya çıktığı söyleniyor.

Et suyu çorba

Et suyu çorba Kırım Savaşı'nda askerlerin açlık sorununa çözüm arayan Fransız gurme ve aşçı Alexis Soyer tarafından geliştirildi. Soyer, askerlere verilen etlerin suyunun döküldüğünü görünce bunun çorba olarak kullanılması fikrini ortaya attı. Çok beğenilince de çorbayı çeşitlendirdi.



Bıçakları neden elde yıkamalı?

Mutfakta kullandığınız tüm ekipmanları bulaşık makinesine dolduruyor musunuz? Yoksa bazılarını elde yıkamayı mı tercih ediyorsunuz? Özellikle bıçakların ilk günlük performanslarını korumaları için elde yıkanması öneriliyor. Neden mi, yanıtlar içeriğimizde.

Bıçakların keskinliğini korumak için elde yıkanması öneriliyor. Bulaşık makinesi bıçağınızın kalitesine zarar verebilir, üzerindeki koruyucu tabakayı zayıflatır ve kullanılan deterjanın türüne bağlı olarak yıkama işlemi pas veya korozyona neden olabilir.

Bıçaklarınızı ilk günlük performansını koruyabilmek için onları mümkün olan en iyi durumda tutmak önemlidir. İşte bazı pratik öneriler:

1. Bıçakları saklamak için çekmeceye atmayın. Bıçaklar yüzde 100 kuru (ve temiz) değilse, yüzeyindeki her girinti küf ve bakteriler için mükemmel bir üreme alanı haline gelebilir. Bıçaklarını saklamak için özel kutulardan ya da mıknatıslı bıçak tutucu askılardan tercih edebilirsiniz. Kuru olduğundan eminseniz plastik kılıfları da kullanabilirsiniz.
2. Her zaman bir kesme tahtası kullanın. Asla ve asla tezgahınızın üzerinde bir şey kesmeyin. Ve hazır kesme tahtasından bahsetmişken, bıçağınızın kenarını tahtayı kazımak için kullanmayın.
3. Bıçaklarınızı kirlenir kirlenmez yıkayın. Bulaşıkların geri kalanıyla birlikte bekletmeyin. Karbon çelik bıçakların asla bulaşık makinesine



- girmemesi ve 10-15 dakikadan fazla neme maruz kalmaması gerektiğini, aksi takdirde paslanmaya mahkum olduklarını unutmayın. Paslanmaz çelik bıçaklar bu konuda daha kullanışlılar.
4. Bıçaklarınızı kendi kendine kurumaya bırakmayın. Yıkandıktan sonra, mikrofiber bir bezle kurulayın. Bıçağın üzerinde su kalması, bıçak paslanmaz çelik olsa bile kararmaya veya paslanmaya yol açabilir.
6. Bıçaklarınızı sadece gıda üzerinde kullanın; kargodan gelen koli paketini açmak için değil.
7. Son olarak doğru bıçağı kullandığınızda emin olun.
 - Şef bıçağı ağır işleri yapar; dilimleme, küp küp doğrama, kümes hayvanlarını parçalara ayırma.
 - Tırtıklı bıçaklar ekmek ve kek dilimlemek içindir.
 - Fileto bıçağı balığın kılçıklarını ayıklamak için idealdir.
 - Soyma bıçağı ise meyvenin kabuklarını soymak veya domates çekirdeklerini çıkarmak gibi daha fazla kontrol gerektiren hassas işler içindir.

Bulaşık makinesinde yıkamak bıçağınızın kalitesine zarar verebilir, korozyona neden olabilir.

Bu mutfağa stres giremez

Fransızca bir terim olan “mise en place” (mizanplas) yemek yapmaya geçmeden önce yapılan ön hazırlık aşaması olarak tariflenebilir. Profesyonel mutfaklarda değişmez kanun olarak kabul edilen bu sistem evinizin mutfağında yemek yaparken sizin için ne anlama gelebilir?

Ürünlerinizi yerleştirin

Markete ya da manava gidersiniz ve eve bir torba dolusu ya da daha fazla salata yeşillikleri, domates, soğan ve belki biraz sarımsak ya da taze otlarla dönersiniz. Ve tabii ki, muz, elma ve portakal gibi ailenin her zamanki favorileri de var. Bunları eve getirdiğinizde ilk olarak, her birinin nasıl saklanması gerektiğini düşünmelisiniz. Bazılarının yeri direkt buzdolabıdır, ancak diğerleri asla soğutucuya yerleştirilmemelidir.

Bu meyve ve sebzeleri buzdolabında saklamayın:

- Elma • Muz • Fesleğen
- Turunçgiller (greyfurt, limon, misket limonu, portakal)
- Sarımsak (kabuğunu çıkarmayın; hava sirkülasyonu için açık bir sepette tutun)
- Kivi • Kavun
- Soğan (sarımsakta olduğu gibi, açık bir sepette saklayın. Sarımsak ve soğan birlikte saklanabilir)
- Patates (soğandan uzakta, serin ve karanlık bir yerde saklayın. Kabuğundaki yeşil renk değişikliği ve/veya filizler yemeden önce çıkarılmalıdır)
- Sert çekirdekli meyveler (kayısı, kiraz, nektarin, şeftali, erik)
- Domates (sapları aşağı gelecek şekilde sepette tutun)

Peki ya geri kalanlar?

- **Yeşil soğan:** Bütün olarak yemeyeceksiniz, yıkayın, kurulayın ve sonra kıyıp hava geçirmez bir

kapta saklayın. Kabın dibine bir kağıt havlu yerleştirin. Kıyılmış yeşil soğan, uygun şekilde saklandığı takdirde buzdolabınızda bir hafta boyunca saklanabilir.

- **Yumuşak otlar:** Fesleğen, kişniş ve maydanoz... Uçlarını kesin ve hemen bir bardağa (veya bardaklara) koyup soğuk suda bekletin ve tezgahınızın üzerinde tutun. Onları mutfağınız için taze çiçekler olarak düşünün.
- **Sert otlar:** Frenk soğanı, biberiye ve kekik. En iyi sonuç veren yöntemin onları gevşek bir şekilde streç filme sarmak ve buzdolabının en sıcak bölümüne (kapıdaki bir bölme idealdir) yerleştirmek. Sıkıca sarmayın yoksa hapsolmuş nem erken küflenmelerine neden olabilir. Kullanmaya hazır olana kadar durulamayın.
- **Salata yeşillikleri:** Saklama kabını kağıt havluyla kaplayın (Kağıt havlular yeşilliklerdeki fazla nemi emer ve sümüksü bir hal almalarını önler). Yeşillikleri eşit bir tabaka halinde üstüne yerleştirin. Kapağı kapatmadan önce bir kat daha kağıt havlu ile üzerini örtün.

Kilerinizi düzenleyin

Her mutfakta gömme bir kiler alanı bulunmayabilir. Ancak herkesin konserve ürünleri, kuru gıdaları ve baharatları saklamak için ayrılmış en az bir dolabı vardır. Depolama alanınızı nasıl düzenleyeceğinize dair önerilerimiz var.



İçeriğin devamı
www.guzelyasa.com.tr/de



Bu içerikte çinko ve selenyum açısından zengin altı gıdayı listeliyoruz. Bu gıdalar sadece lezzetli değil, aynı zamanda temel minerallerle dolu. Bunları beslenmenize dahil etmek, günlük gereksinimlerinizi karşılamanıza yardımcı olabilir.

Daha sağlıklı bir yaşam için

Çinko ve selenyum zengini gıdalar

Çinko ve selenyum neden bu kadar önemlidir?

Çinko ve selenyum beslenmemizin hayati bileşenleridir. Çinko, bağışıklık fonksiyonu, protein sentezi ve DNA sentezi dahil olmak üzere hücre sel metabolizmanın birçok yönüyle ilgilidir. Ayrıca hücre bölünmesine de yardımcı olur. Bu da onu özellikle hamilelik, bebeklik ve çocukluk dönemlerinde büyüme ve gelişme için çok önemli hale getirir.

Selenyum ise üreme sağlığımızda kilit bir rol oynar. Ayrıca tiroid bezinin işlevini ve DNA üretimini de destekler. Hem çinko hem de selenyum antioksidan görevi görür. Vücudumuzdaki oksidatif stresle mücadeleye yardımcı olurlar ve bu da kronik hastalık riskini azaltabilir.

Bu minerallerdeki eksiklikler, bağışıklığın zayıflaması, tiroid fonksiyon bozukluğu ve büyüme ve gelişmenin bozulması gibi sağlık sorunlarına yol açabilir.

Günlük çinko ve selenyum gereksinimleri

Bu minerallerin önerilen günlük alım miktarı yaşa ve cinsiyete göre değişir. Çinko için önerilen günlük alım miktarı erkekler için 11 mg ve kadınlar için 8 mg'dır. Selenyum için önerilen günlük alım miktarı yetişkinler için 55 mikrogramdır. Bununla birlikte, bu değerler bireysel sağlık koşullarına ve yaşam evrelerine bağlı olarak değişebilir. Örneğin, hamile ve emziren kadınlar daha yüksek miktarlara ihtiyaç duyabilir. Bunların genel kuralları olduğunu unutmamak önemlidir. Bireysel ihtiyaçlar değişiklik gösterebilir. Unutmayın, denge çok önemlidir. Eksiklikler sağlık sorunlarına yol açabilirken, aşırı alımın da olumsuz etkileri olabilir.

Çinko ve selenyum içeren altı gıda

Çinko ve selenyum çeşitli gıdalarda bulunurken, bazıları özellikle zengin kaynaklardır. Bu gıdalar önemli miktarda çinko ve selenyum sağlamanın yanı sıra bir dizi başka besin maddesi de sunar.

1 – Fındık: Selenyum Seviyelerini Yükseltir

Fındık selenyumun önemli bir kaynağıdır. Yaklaşık altı ila sekiz fındık önerilen günlük alım miktarının fazlasını sağlayabilir. Bu da onu selenyum seviyelerini yükseltmek için mükemmel bir seçim haline getirir. Fındık ayrıca sağlıklı yağlar, lif ve protein sağlar. Salatalara, yulaf ezmesine veya atıştırmalıklara eklenerek de tüketilebilir.

2- Denizin Çinko Şampiyonu: İstiridyeye

İstiridyeye yüksek çinko içeriği ile ünlüdür. Altı orta boy istiridyeye, önerilen günlük alım miktarının %500'ünden fazlasını sağlayabilir. Bu da onları en iyi diyet çinko kaynaklarından biri yapar. Ayrıca iyi bir protein ve omega-3 yağ asidi kaynağıdır. İstiridyeye çiğ, ızgara veya güveç ve makarna yemeklerinde kullanılabilir.

3- Kırmızı Et: Çinko ve Selenyumun İkili Faydaları

Kırmızı et, özellikle de dana eti, hem çinko hem de selenyum açısından iyi bir kaynaktır. Her iki mineralin alımını artırmak isteyenler için uygun bir seçimdir. Bununla birlikte, yüksek kırmızı et tüketimi ile ilişkili potansiyel sağlık endişeleri nedeniyle, ölçülü olarak yenmelidir. Kırmızı et ayrıca yüksek kaliteli protein ile demir ve B12 vitamini gibi besinler de sağlar.

4- Kümes hayvanları: Çok Yönlü Bir Temel Mineral Kaynağı

Tavuk ve hindi gibi kümes hayvanları orta düzeyde çinko ve selenyum sağlar. Kümes hayvanları aynı zamanda yağsız bir protein kaynağıdır. B6 vitamini ve niasin gibi diğer besinleri de sağlar.

5- Tam Tahıllar: Beslenmeniz için Besin Açısından Zengin Temel Maddeler

Esmer pirinç ve tam buğday ekmeği gibi tam tahıllar çinko, selenyum ve diyet lifi içerir. Bir fincan pişmiş esmer pirinç yaklaşık 1,2 mg çinko ve 19 mikrogram selenyum sağlar. Tam tahıllar ayrıca B vitaminleri ile magnezyum ve fosfor gibi diğer mineraller için de iyi bir kaynaktır. Salatalara veya ana yemeklere kolayca

dahil edilebilirler. Bunu kahvaltı öğününüze ekleyin.

6- Tohumlar ve Kuruyemişler: Bitki Bazlı Mineral Harikaları

Kabak çekirdeği ve ayçiçeği çekirdeği gibi bazı tohumlar ve kuruyemişler iyi birer çinko kaynağıdır. Tohumlar ve kabuklu yemişler ayrıca sağlıklı yağlar, lif ve protein sağlar. Atıştırmalıklar, salatalar veya yoğurt ve yulaf ezmesiyle birlikte tüketilebilirler.

Konunun devamına
www.gulzelyasa.com.tr'den ulaşabilirsiniz.



Bilişsel İşlev ve Ruh Sağlığı

Çinko ve selenyum beyin sağlığı ve zihinsel işlevlerde önemli rollere sahiptir. Çinko öğrenme ve hafıza için çok önemlidir. Çinko eksikliği nöro-davranışsal bozukluklar ve bilişsel bozulma ile ilişkilendirilmiştir.

Selenyum da beyin fonksiyonlarını destekler. Antioksidan özellikleri beyni oksidatif stresten koruyabilir ve bazı araştırmalar Alzheimer gibi nörodejeneratif hastalıkları önlemeye yardımcı olabileceğini düşündürmektedir.



Dünyanın en eski şifa bilimini alıp kendi yemeklerinize nasıl uygulayabilirsiniz?

Ayurvedik pişirme nedir?

Sağlıklı yaşam ve beslenme konusunda farklı arayışlar içindeyseniz, “ayurveda” kavramının sindirim sorunları için potansiyel bir merhem, zihin-beden dengesini bulmaya yardımcı bir yol ve hatta hastalıklar için bir tedavi olarak kullanıldığını duymuş olabilirsiniz. Ayurveda, genel sağlığı ele almak için son derece kolay bir yol sunan eski bir şifa yöntemi. Besleyici ve mevsimsel gıdalara odaklanması da onu ev aşçıları için harika bir kaynak haline getiriyor.

Aslında ayurvedik yemek pişirmek ve yemek yemek çok sezgisel ve neşeli bir süreç. Öz bakım ve öz sevgi pratiği yapmanın ve bunları etrafınızdakilere de yansıtmanın bir yolu. Ayurvedanın ne olduğu hakkında hiçbir fikriniz yoksa bile endişelenmeyin, öğrenmeniz gereken çok fazla tarih var, ancak temel gerçekler özetle şöyle: Ayurveda Hindistan’ın geleneksel bütünsel tıp uygulaması ve yaklaşık 5.000 yıldır uygulanıyor.

Bulgaristan doğumlu Ayurvedik şef Divya Alter: “Şifalı Malzemelerle Yemek Pişirmek için Ayurvedik Bir Rehber”, isimli bir kitap yayınladı. Alter, aşçılık okulu aracılığıyla insanların ayurvedik ilkeleri yemeklerine nasıl dahil edeceklerini de öğretiyor. Ayrıca kendi ayurvedik yolculuğunuza başlamanıza (ya da en azından lezzetli yemekler pişirmenize!) yardımcı olacak ipuçlarını paylaşıyor.

Ayurvedayı yemek pişirmeye dahil etmek için birkaç ipucu:

- Mutfağı içinde olmayı sevdiğiniz bir alan haline getirin: Temizleyin, yeniden düzenleyin.
- Ultra işlenmiş, paketlenmiş, konserve gıdalar yerine yemeklerinizde taze malzemeler kullanmaya kademeli olarak geçiş yapın.
- Mümkün olduğunca mevsimsel ve yerel malzemeler seçin. Mahallenizdeki pazardan alışveriş yapın. Yerel gıdalar kullanmak yemeğin pranasını (veya ruhunu) optimize eder, lezzetinden bahsetmeye gerek bile yok!
- Daha fazla baharat ekleyin! Ayurvedanın baharat kullanımı, yiyecekleri tatlandırma ve bileşenlerin iyileştirici gücünü ve sindirilebilirliğini artırma açısından benzersizdir. Ayurveda yemeklerinde zerdeçal, zencefil ve kakule gibi anti-enflamatuar baharatlara öncelik verilir.

- Son olarak, daha derine inmek istiyorsanız, kendi dosha’nızın yemeniz gereken gıdaları nasıl etkilediğini keşfedebilirsiniz. Pitta yapısına sahip olanlar, ateşli doğalarını evcilleştirmek için serinletici gıdalar; doğal olarak daha soğuk olan vatalar ise ısıtıcı, besleyici gıdalarla dengede kalmak isteyecektir. Son olarak, kapha bireyleri daha hafif, kuru gıdalardan oluşan bir beslenmeyi tercih etme eğilimindedir. Hangi dosha kategorisine girerseniz girin, dengede ve optimal sağlıkta kalmanıza yardımcı olacak lezzetli tarifler konusunda hiçbir sıkıntı yok.

Biraz daha detay...

- Ayurveda, farklı hızlarda sindirildikleri için taze meyveleri süt ürünleri veya tahıllarla birleştirmemek gibi sağlıklı sindirim için yiyeceklerin nasıl birleştirileceği konusunda net bir rehberlik sunuyor. Bu, gaz, şişkinlik ve diğer sindirim sorunlarının önlenmesine yardımcı olur.
- Ayurvedik pişirme aynı zamanda yiyecekleri yaşamlarını veya pranalarını koruyacak şekilde hazırlamaya öncelik verir. Bu da daha nazik pişirme yöntemleri için fritözü ve aşırı yüksek ısıları atlamak anlamına gelir.
- Bu yöntemlere ek olarak Hindistan cevizi yağı gibi yüksek kaliteli yağlar kullanmak, yerel ve mevsimsel malzemeler seçmek ve vücudunuzun benzersiz ihtiyaçlarını dinlemek, sağlık için oldukça güçlü bir reçete oluşturur.

Sağlık Faydaları

Bu kadim şifa uygulamasının ana ilkelerinden biri vücudunuzla ve onun ihtiyaçlarıyla uyum içinde olmaktır. Bu, hem sağlığınıza korumanıza hem de hastalıklardan korunmanıza veya iyileşmenize yardımcı olacak yiyecekler söz konusu olduğunda daha iyi kararlar vermenize yardımcı olacaktır. Alter, otoimmün bozukluk ve kronik enflamasyondan kurtulmasında ayurvedik beslenme tarzının etkili olduğunu belirtiyor ve bugün 50 yaşında olduğunu, 15 yıl öncesine göre daha iyi görüldüğünü ve hissettiğini söylüyor.

Dayanıklılıkta çığır açan buluş:

Karbonat mucize mi?

2024 Paris Olimpiyat oyunları unutulmaz mücadeleler, madalya heyecanı ve rekorlarla tamamlandı. Sporcuların gösterdikleri performanslar ise hafızalardan uzun süre silinmeyecek. Elbette bu unutulmaz performanslara katkı sağlayan pek çok unsur var.



Dünyanın en iyi spor bilimcilerinden etkisi kanıtlanmış ve yasal olan dayanıklılık artırıcıların bir listesini isterseniz, çok kısa bir liste alırsınız. Liste, sadece iki madde içerir: kafein ve karbonat.

Kafein neredeyse tüm sporcular tarafından kullanılır. Ancak sodyum bikarbonatın (halk arasında kullanılan isimle karbonat) kabul görmesini sınırlandıran iki büyük olumsuzluğu var. Birincisi, sadece 10 dakika veya daha kısa süren aktivitelerde etkili; ikincisi, şişkinlik, bulantı, kusma ve ishal yapma

olasılığı var. Bugün markalar karbonat yüklemesinin gastrointestinal sorunlarını ortadan kaldırmak için farklı ürün geliştirme çalışmalarına aralıksız devam ediyor. Yine de geriye dayanıklılık sorusu kalıyor. Karbonat (NaHCO_3) 10 dakikadan uzun süren aktivitelerde performansı artırır mı? Yeni yayınlanan kontrollü bir çalışmaya göre cevap "Evet".

Yeni araştırma 14 profesyonel bisikletçiyi 40 km'lik bir zamana karşı yarışta değerlendirdi. Deneklerin ortalama yaşı 43 ve ortalama VO_2

max değeri ("V" hacim, " O_2 " oksijen ve "maks." Maksimumu ifade eder. Bir araya gelmelerinden oluşan VO_2 maks. tanımı vücudunun egzersiz sırasında kullanabileceği en yüksek oksijen hacmini anlatır) yaklaşık 52,0 idi.

Tüm denekler 40 km'lik bisiklet denemesini bir kez sodyum bikarbonatlı ve bir kez de sodyum bikarbonatsız aynı hidrojel (Hidrojel, iğne ile diz eklemine içine enjekte edilerek uygulanıyor) tüketerek tamamladılar. Hangi jeli aldıklarını bilmiyorlardı. Bisikletçiler sodyum bikarbonat alırken neredeyse bir dakika daha hızlı sürüş yaptılar. Araştırma ekibine göre bu, yaklaşık %1,42'lik bir iyileşme anlamına geliyor. 14 denekten 12'si sodyum bikarbonat ile daha hızlıydı.

Bazı ölçümler her iki denemede de aynı kaldı; daha da önemlisi, gastrointestinal sıkıntıda herhangi bir fark görülmedi. Araştırmacılar şu sonuca vardılar: "Sporcular, spor beslenme uzmanları ve uygulayıcılar karbonat alım yönteminin uzun süreli yüksek yoğunluklu egzersiz için ergojenik (Kişinin egzersiz performansını artırmak amacıyla dışarıdan aldığı her türlü destek) olma potansiyelini göz önünde bulundurmalıdır."



Neden papaya yemelisiniz?

Tadı kavun ve balkabağını andıran bu süper meyve hem süper sağlıklı hem kilo vermeye yardımcı oluyor. Ülkemizde Akdeniz bölgesinde yetiştirilen papayayı neden yenmeli, satın alırken nasıl seçilmeli ve nasıl saklanmalı? Yanıtlar içeriğimizde.

Antropologlar ilk papaya bitkilerinin binlerce yıl önce Orta Amerika'da yabani olarak yetiştiğine inanıyor. 16. yüzyılda İspanyol kaşifler onu Karayipler'e ve Filipinler'e götürmüş ve oradan da Asya'nın tropikal bölgelerine hızla yayılmış. Türkiye'de Akdeniz bölgesinde papaya yetiştiriliyor. Antalya ve Mersin papaya yetiştiriciliğinde öne çıkan iller.

Kristof Kolomb'un "meleklerin meyvesi" olarak adlandırdığı papaya dünyada pek çok ülkede sevilerek tüketilen tatlımsı bir meyvedir.

Nasıl Seçilir ve Saklanır?

Seçim: Olgun papayalar yeşilimsi ve sap ucunda sarı veya tamamen sarı olmalı. Olgun bir avokado gibi hissettirmeli, hafifçe bastırıldığında hafifçe boyun eğmeli. Çürük, sap ucu yumuşak veya lekeleri olan meyvelerden kaçınmak gerek. Aromaları olmamalı veya hafif tatlı kokmalılar. Eğer aşırı tatlı ya da küflü kokuyorsa, bu meyvenin zamanının çoktan geçmiş olduğu anlamına gelir. Olgun papayanın eti kavun tadını andırır.

Saklama: Papayalar yaklaşık bir hafta saklanabilir ancak en iyisi bir gün içinde tüketilmelidir. Artanları kapalı bir kaptaki buzdolabında saklayabilirsiniz.

Sağlığa Faydaları Nelerdir?

- Papaya yüksek lifli yapısıyla bağırsak hareketlerini düzenlemeye yardımcı olur.
- Ayrıca göz sağlığı için önemli olan beta



karoten içerir.

- A ve C vitaminleri için iyi bir kaynak olan bu süper meyve toksinleri vücudumuzdan uzak tutarak bağışıklık sisteminin düzenli çalışmasını sağlar.
- Lif içeriğinin yüksek olması sayesinde bağırsak hareketlerini düzenler.
- Kemik gelişiminde etkilidir.
- Kalorisi düşük olduğu için diyet programlarında tercih edilebilir.
- Ağrı kesici özelliği vardır.
- Deri ve kas hücrelerinin yenilenmesine katkıda bulunur.

Eğlenceli Bilgiler

- Papaya hakkındaki bu gerçekleri biliyor muydunuz?
- Papaya otu 3 metreye kadar uzayabilir.
 - Papaya (ananas ve kivi gibi) doğal bir et yumuşatıcıdır. Çiğ papaya suyu, sert etleri yumuşatan papain içerir.
 - Papayaların siyah tohumları yenilebilir (hafif baharatlıdır) ya da kurutulup öğütülerek karabiber yerine kullanılabilir.

Papaya küflü kokuyorsa, bu meyvenin zamanının çoktan geçmiş olduğu anlamına gelir. Olgun papayanın eti kavun tadını andırır.

Yaşa göre Kolesterol seviyeleri

Kolesterol seviyeleri yaşa, kiloya ve cinsiyete göre değişir. Genellikle zaman içinde artar ve 20 yaşın üzerindeki kişilerin her 5 yılda bir kolesterol seviyelerini kontrol ettirmeleri önerilir.

Kolesterol seviyeleri ve yaş

Kolesterol seviyeleri yaşla birlikte artma eğilimindedir. Erken yaşlarda sağlıklı seviyelere ulaşmak veya bu seviyeleri korumak için adımlar atmak, kolesterolün zaman içinde tehlikeli derecede yüksek olmasını önleyebilir. Yıllarca yönetilemeyen kolesterol seviyelerinin tedavisi zor olabilir. 20 yaş ve üzeri kişilerin kolesterol seviyelerini en az 4-6 yılda bir kontrol ettirmeleri önerilir. Çocuklar 9-11 yaşlarında en az bir kolesterol testi ve 17-21 yaşlarında bir kolesterol testi daha yaptırmalıdır. Ancak, yüksek kolesterol için risk faktörleri olan çocukların daha sık kontrol edilmesi gerekebilir. Tipik olarak, erkekler yaşamları boyunca kadınlardan daha yüksek seviyelere sahip olma eğilimindedir. Erkeklerin kolesterol seviyeleri yaşla birlikte, kadınların kolesterol seviyeleri ise menopozdan sonra yükselir.

Doktorlar kolesterolü desilitre başına miligram (mg/dl) olarak ölçer. HDL kolesterol için, daha yüksek seviyeler kalp hastalığı riskinin azalmasıyla bağlantılıdır. Yaşlanma bir yana, kolesterol seviyelerindeki değişiklikler genellikle sağlık koşulları ve yaşam tarzı faktörlerinden kaynaklanır.

Yetişkinler için

İdeal olarak, LDL kolesterol seviyeleri 100 mg/dl'den az olmalıdır. Doktorlar

herhangi bir sağlık sorunu olmayan kişilerde 100-129 mg/dl seviyeleri hakkında endişe belirtmeyebilir, ancak kalp hastalığı veya risk faktörleri olan kişiler için bu aşamada tedavi önerilebilir.

Diğer faktörler

Uzmanlar bazı sağlık koşullarının ve yaşam tarzı faktörlerinin kolesterol seviyelerini yükseltebileceğine dikkat çekiyor. Örneğin tip 2 diyabetin LDL kolesterol seviyelerini yükselttiğini söylüyorlar.

Ayrıca doymuş yağ oranı yüksek bir beslenme düzenini benimsemek ve az egzersiz yapmanın yüksek kolesterol seviyelerine katkıda bulunabileceğini belirtiyor.

Buna ek olarak, yüksek kolesterolü aile üyelerine sahip olmanın kişinin riskini artırdığını da unutmamak gerek.

Kolesterol nasıl düşürülür?

- Bol miktarda meyve ve sebze, yağsız proteinler ve tam tahıllar dahil olmak üzere kalp sağlığına yararlı gıdalar açısından zengin bir beslenme düzenine sahip olmak
- Fiziksel olarak daha aktif olmak
- Eğer içiliyorsa sigarayı bırakmak
- Kilo kontrolü yapmak
- Stres yönetimi

- Sağlıklı beslenmek ve bol egzersiz yapmak çocuklarda da yüksek kolesterol seviyelerini düşürebilir.

Genel olarak, bir kişi bu değişiklikleri yapmaya ne kadar erken başlarsa, kolesterol seviyeleri için o kadar iyi olur, çünkü kolesterol zamanla birikir.

Her yaşta yüksek kolesterol kalp hastalığı, kalp krizi ve felç riskini artırır. Yaşam tarzı değişiklikleri tek başına yüksek kolesterolü düşüremediğinde, doktorlar ilaç tedavisi önerebilir.

Kolesterol nedir?

Kolesterol kanda bulunan mumsu yapıda, bir yağ türüdür. Suda çözünmeyen kolesterolün kana taşınması için karaciğer lipoproteinler üretir. İki gruba ayrılan bu lipoproteinler, düşük yoğunluklu lipoprotein (LDL) ve yüksek yoğunluklu lipoprotein (HDL) olarak farklı görevlere sahiptir. Kan dolaşımında çok fazla LDL diğer adıyla "kötü" kolesterol varsa, kan damarlarında birikerek plak adı verilen yağ birikintileri oluşturabilir ve bu plaklar, kalp krizi ve felç dahil olmak üzere farklı sorunlara yol açabilir. Toplam ve LDL kolesterol seviyeleri düşük olması istenir. Kanda daha fazla HDL veya "iyi" kolesterol olması kalp krizi veya felç riskini azaltabilir.

Ulusal Sağlık Enstitüleri'ne (NIH) göre yaşa bağlı sağlıklı kolesterol seviyeleri:

Kolesterol türü	19 yaş ve altı herkes	20 yaş ve üstü erkekler	20 yaş ve üstü kadınlar
Toplam kolesterol	170 mg/dl'den az	125-200 mg/dl	125-200 mg/dl
LDL	100 mg/dl'den az	100 mg/dl'den az	100 mg/dl'den az
HDL	45 mg/dl'den fazla	40 mg/dl veya daha yüksek	50 mg/dl veya daha yüksek

Kahvaltıda protein shake

Güne dengeli bir başlangıç yapmak için kahvaltıda bir protein shake içmeye ne dersiniz?

Sabahları kahvaltı yapıyor musunuz? “Kahvaltıya vaktim yok” diyorsanız kolay bir kahvaltı seçeneği olarak protein shake’e ne dersiniz? Hızlı, taşınabilir ve besleyici olmasının yanı sıra protein shake’ler damak zevkinize göre uyarlanabilir. Dahası, protein karışımları egzersiz rutininizi güçlendirebilir ve kilo kaybını hızlandırmaya yardımcı olabilir.

Hızlı ve pratik

Protein shake’ler diğer kahvaltılara göre hızlı hazırlanabilen pratik bir alternatif olabilir. Kullandığınız malzemelere bağlı olarak, genellikle çok az hazırlık gerektirirler, bu da sabahları size zaman ve enerji kazandırabilir.

Malzemeleri önceden porsiyonlayıp blendera atabilmek için hazırlayabilirsiniz. Protein shake’ler taşınabilir olduğundan, yanınıza alabileceğiniz bir kahvaltıya ihtiyacınız varsa iyi bir seçenektir.

Tok hissetmenizi sağlar

Yüksek proteinli bir kahvaltının tadını çıkarmak ve öğünler arasında tokluk hissini desteklemek isteyenler için harika bir seçenektir. 75 kişinin katıldığı 2022 tarihli bir araştırmaya göre, yüksek proteinli ve yüksek lifli çikolatalı shake tüketen katılımcılar, düşük proteinli ve düşük lifli çikolatalı içecek tüketen kontrol grubuna kıyasla daha uzun süre tok hissetmiştir.

Protein ayrıca kan şekeri regülasyonunu da iyileştirebilir, bu da açlık da dahil olmak üzere düşük kan şekeri semptomlarını azaltmaya yardımcı olabilir.

Ekstra besin maddeleri ekleyebilirsiniz

Protein shake’ler günlük beslenmenize ekstra vitamin ve mineral katmanın basit bir yolu olabilir.

İspanak, lahana, kabak ve pancar gibi sebzelerin hepsi besin açısından zengindir ve kolayca bir protein karışımına ilave edilebilirler.

Çilek, yaban mersini, muz ve kivi gibi meyveler de lif, antioksidan, vitamin ve mineral bakımından zengindir ve shake’inizin lezzetini artırmaya yardımcı olabilir.

Protein shake’inize ekleyebileceğiniz diğer besleyici içerikler: Badem, fındık gibi kuru yemişler, tohumlar, yoğurt...

Kilo kaybı üzerindeki etkileri

Araştırmalar, protein alımınızı artırmanın kilo vermeye fayda sağlayabileceğini gösteriyor. Protein metabolizmanızı hızlandırabilir, bu da vücudunuzun gün boyunca yakıtı kalori sayısını artırabilir. Çalışmalar, proteinin ayrıca ghrelin ve leptin dahil olmak üzere iştah kontrolünde yer alan bazı hormonların seviyelerini değiştirerek kalori alımını ve açlığı azaltabileceğini bulmuştur.

Obezitesi olan 70 yetişkin üzerinde yapılan bir 2022 çalışması, bir kontrol grubuna kıyasla, 12 hafta boyunca daha yüksek miktarda bitki proteini tüketmenin kilo kaybına yol açtığını gösterdi. Protein kilo kaybını desteklemeye yardımcı olsa da protein karışımındaki diğer bileşenleri göz önünde bulundurmak önemlidir.

Fındık, tohum, bitter çikolata ve fındık ezmesi gibi bileşenler ölçülü tüketildiğinde besleyici olsa da aynı zamanda çok kalorilidir ve yüksek miktarlarda tüketildiklerinde kilo alımına neden olabilirler.

Bu bileşenleri ölçülü tüketmek, kalorilerin üst üste yığılmasını ve protein karışımının yüksek kalorili bir hale dönüşmesini önlemeye yardımcı olabilir.



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

Nasıl keşfedildi? Patlamış mısır

Hiç düşündünüz mü; heyecanlı bir film izlerken ya da açık havada arkadaşlarınızla takılırken afiyetle yediğiniz patlamış mısırın lezzetli bir ikram olabileceğini kim keşfetti?

Mısırın ataları

Bu tür gıda gizemlerini çözmek oldukça zor. Arkeoloji, geçmişte neler olduğunu anlamak için sağlam kalıntılara ihtiyaç duyar. Ne yazık ki, insanların kullandıkları ahşap ya da kumaştan yapılmış eşyaların çoğu çok çabuk çürüyor ve bulunamıyor. Çanak, çömlek ve taş aletler gibi sert malzemelere dair pek çok kanıt varken, yemek artıkları gibi yumuşak şeyleri bulmak çok daha zor. Bazen şansın da yardımıyla çok kuru yerlerde bulunan yumuşak dokular korunmuş oluyor. Ayrıca, yanan şeylerin de çok uzun süre dayandığını unutmamak gerek.

Mısır tanelerinin kabuk gibi sert kısımları var. Bunlar patlamış mısır kaselerinin dibinde dişlerinize takılan parçalar. Mısır yenilebilir hale getirmek için ısıtmak gerektiğinden, bazen yanmış oluyorlar ve arkeologlar bu şekilde kanıtlar bulabiliyor. Arkeologlar Meksika’daki kuru mağaralarda 9.000 yıl kadar önce mısır tarımı yapıldığına dair kanıtlar buldular. Mısırın muhtemelen ilk olarak Meksika’da Amerikan yerlileri tarafından yetiştirildiğini biliyoruz. Oradaki ilk çiftçiler “teosinte” adı verilen bir tür ottan mısırı evcilleştirdiler.

Çiftçilikten önce insanlar yabani “teosinte” toplar ve bol miktarda nişasta içeren tohumlarını yerlerdi. Zamanla, bu yabani bitki bugün tükettiğimiz mısıra benzer bir şeye dönüştü. Mısırın teosinte’den farkını daha büyük tanelerinden anlayabilirsiniz.

Patlamış mısır

İnsanların patlamış mısır yapmaya ne zaman başladığını bulmak ise daha zor. Çoğu ısıtıldığında patlayan çeşitli mısır türleri var. Bilim insanları Peru’da 6.700 yıl öncesine “patlatılabilir” mısıra ait yanmış taneler keşfettiler.

Mısır tanelerini patlatmanın ilk olarak kazara keşfedildiği düşünülüyor. Bir miktar mısır muhtemelen bir pişirme ateşinin içine düşmüş ve yakınlarda kim varsa bunun yiyecek hazırlamanın yeni ve kullanışlı bir yolu olduğunu anlamış.

Antik patlamış mısır bugün sinemada yiyebileceğiniz atıştırıcılara pek benzemiyordu. Muhtemelen üzerinde tuz yoktu, sıcak servis edilmiyordu ve bugün alıştığınız versiyonuna kıyasla çok daha fazla çiğnemek gerekiyordu.

Patlamış mısırın patlamasını sağlayan şey, tanenin içindeki ısınan suyun buhar olarak dışarı çıkmasıdır. Böylece patlamış mısır uzun süre dayanabilir. Bugün lezzetli bir atıştırıcılık olarak sevilen bu ürün, muhtemelen yiyecekleri korumanın ve saklamanın yararlı bir yolu olarak kullanılıyordu.



Kaynak: <https://theconversation.com/>

Yer fıstığı alerjisine SON



Yer fıstığı çocuklar arasında en yaygın gıda alerjilerinden biri. Yeni araştırmalar bu durumun nasıl değiştirilebileceğine ışık tutuyor.

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

Araştırmacılar, çocukların bebeklikten beş yaşına kadar düzenli yer fıstığı ürünleriyle beslenmesinin, ergenlik döneminde yer fıstığı alerjisi oranını önemli seviyede azalttığını söylüyor.

“Yer Fıstığı Alerjisi Hakkında Erken Öğrenme” isimli klinik çalışma sırasında katılımcıların yarısı bebeklikten beş yaşına kadar düzenli olarak yer fıstığı ürünleri tüketirken, diğer yarısı bu süre zarfında yer fıstığından kaçındı.

Araştırma ekibi, yer fıstığı ürünlerinin erken yaşta kullanılmaya başlanmasının beş yaşında yer fıstığı alerjisi riskini %81 oranında azalttığını tespit etti.

İlerleyen zamanda programa katılan çocuklardan beş ila altı yaşları arasında yer fıstığı ürünleri yemekten kaçınmaları istendi. Araştırmacılar, fıstık tüketen gruptaki çocukların çoğunun altı yaşında hala alerjiden korunduğunu tespit etti.

Son yapılan çalışma ise yer fıstığı ürünlerinin erken tüketiminden elde edilen korumanın ergenlik döneminde kadar uzanıp uzanmayacağını test etmek için tasarlandı. Altı yaşındayken yer fıstığına alerjisi olan çocuklara yer fıstığından uzak durmaya devam etmeleri tavsiye edildi.

Araştırmaya ilk çalışmaya katılan 640 kişiden 508’i, yani neredeyse %80’i katıldı. Katılımcılar kayıt sırasında ortalama 13 yaşındaydı. Yer fıstığı tüketen grupta 255 ve yer fıstığından kaçınan grupta 253 katılımcı ile çalışma neredeyse tamamen eşit bir şekilde bölündü. Katılımcılara kontrollü bir ortamda yavaşça artan miktarda yer fıstığı verilmesini içeren bu yöntemde araştırmacılar, gençlerin

20’den fazla yer fıstığına eşdeğer olan en az beş gram yer fıstığını güvenli bir şekilde tüketip tüketemediklerini gözlemledi. Ayrıca katılımcılara son zamanlardaki yer fıstığı yeme alışkanlıkları hakkında anket yapıldı.

Bulgular, tutarlı tüketimin ve yer fıstığıyla erken tanışmanın ergenlik yıllarında yer fıstığı alerjisi riskini azaltabileceğini gösteriyor. Bu durum, erken yaşta fıstık tüketiminin düzenli olarak fıstık yemeye gerek kalmadan nasıl bu tür faydalar sağlayabileceğine ışık tutuyor.

Gıda alerjilerinin gelişiminin arkasındaki nedeni saptamak oldukça zor ve bu nedenle hala öğrenilecek çok şey var.

Balık yağı... Gerçekten mi?

Balık yağı takviyeleri onlarca yıldır kalp sağlığı için harika bir çözüm olarak lanse edildi. Ancak yeni bir çalışma, balık yağı takviyelerinin faydalarını sorguluyor.

BMJ Medicine’de yayınlanan ve balık yağı takviyelerinin kalp sağlığına faydaları konusunda uzun süredir var olan inancı sorgulayan yeni bir çalışmayı ele alıyoruz. Bu yeni araştırmanın farklı sonuçlarını ve balık yağı kapsüllerini günlük rutinlerine dahil eden bireyler üzerindeki etkilerini içeriğimizde bulabilirsiniz.

İlk olarak, balık yağı takviyelerinin potansiyel faydalarına bir göz atalım.

Balık Yağı: Kalp Sağlığını Destekleme Yüksek omega-3 yağ asitleri, EPA ve DHA içeren balık yağı takviyeleri, yıllardır kalp sağlığı rutinlerinin temel dayanaklarından biri olmuştur. Geleneksel olarak, birçok kişi balık yağı takviyelerini yüksek omega-3 yağ asitleri, özellikle EPA (eikosapentaenoik asit) ve DHA (dokosaheksaenoik asit) içerikleri nedeniyle kalp sağlığı için faydalı olarak görmüştür.

Bazı potansiyel faydalar:

- Trigliserit seviyelerinde azalma: Omega-3 yağ asitlerinin, kalp hastalığı riskinin artmasıyla ilişkili bir yağ türü olan kan trigliserit seviyelerini önemli ölçüde azaltabileceğine dair kanıtlar giderek artmaktadır.
- Düşük kolesterol seviyeleri: Kolesterol üzerindeki etkisi daha farklıdır. “İyi” HDL kolesterolde hafif bir artış olabilirken, bazı çalışmalar “kötü” LDL kolesterolde olası bir artış olduğunu göstermektedir.
- Daha iyi zihinsel sağlık: Omega-3 yağ asitleri depresyon gibi bazı zihinsel sağlık durumlarının başlamasını önlemeye veya semptomlarını iyileştirmeye yardımcı olabilir.
- Potansiyel anti-enflamatuar etkiler: Omega-3’ler, romatoid artrit gibi durumlarda yardımcı olabilecek bazı anti-enflamatuar özelliklere sahiptir.

- Beyin fonksiyonlarını iyileştirir: Bazı çalışmalar omega-3’lerin bilişsel işlevlerde rol oynadığını ve yaşlandıkça beyin sağlığına fayda sağladığını göstermektedir.

- Hamilelik desteği: Hamilelik ve emzirme döneminde balık yağı takviyelerinin çocuğun bilişsel gelişimine, görmesine ve alerji riskine fayda sağlayabileceğini öne sürse de bu etkileri kesin olarak doğrulamak için daha fazla çalışmaya ihtiyaç vardır. Özellikle hamilelik veya emzirme döneminde herhangi bir takviye kullanımına başlamadan önce doktorunuzla görüşmeniz önemlidir.



Kalp Hastalığı ve İnme Riski

British Medical Journal Medicine’da yakın zamanda yayınlanan, balık yağının artıları ve eksileri üzerine yapılan araştırmaya İngiltere’den 40-69 yaş arası 415.000’den fazla birey dahil edildi. Amaç Balık yağı takviyeleri ile düzensiz kalp atışı, kalp krizi, felç ve kalp yetmezliği gibi önemli kardiyovasküler durumlar arasındaki bağlantıyı değerlendirmek.

Temel Bulgular

Çalışma, daha önce kardiyovasküler sorunları olmayan bireylerde balık yağı takviyeleri ile kalp sağlığı arasında şaşırtıcı bir ilişki olduğunu ortaya koydu. Bulgular, balık yağı takviyesi kullanımının kardiyovasküler sağlık ve hastalığın ilerlemesi üzerinde farklı rolleri olduğunu gösterdi.

Araştırma sonuçlarını www.guzelyasa.com.tr’den takip edebilirsiniz.



Evdeki kimyasallardan nasıl kurtulacağız?

Kimyagerler 1930'larda hayatı kolaylaştırmak için PFAS'ı icat ettiler: Yapışmaz tavalar, su geçirmez giysiler, yağa dayanıklı gıda ambalajları ve leke tutmayan halılar PFAS sayesinde mümkün oldu. Çevremizde ve vücudumuzda son derece kalıcı oldukları için "sonsuz kimyasallar" olarak da bilinmekte olan PFAS ile bağlantılı olduğu tespit edilen sağlık risklerinin artması, bu kimyasalların kullanımıyla ilgili endişelerin artmasına neden oldu.

Artık, PFAS'ın - perfloroalkil ve polifluroalkil maddeler - diğer sağlık sorunlarının yanı sıra tiroid hastalığı, yüksek kolesterol, karaciğer hasarı ve kansere katkıda bulunduğu şüpheleniliyor ya da biliniyor.

Farklı ülkeler PFAS kullanımı için uygulanabilir sınırları kesinleştirdiler. ABD'de uzmanlar, PFAS da dahil olmak üzere su sistemlerindeki kirlenmelerle ilgili sorunların çözümünü üzerinde çalışıyor. PFAS'ı içme suyundan uzaklaştırmak ve PFAS atıklarını işlemek için yeni teknolojiler araştırılıyor.

İşte birkaç dikkat çeken bilgi:

- PFAS'ın içme suyundan giderilmesi yılda milyarlarca dolara mal olabilir.
- Çevre Koruma Ajansı EPA, her beş yılda bir, kamuya açık içme suyu sistemlerinde izlemek üzere 30 düzenlenmemiş kirlenici seçiyor.



Şu anda bu 30 kirlenici 29'u PFAS'tır. Testler, PFAS'ın su sistemlerinde ne kadar yaygın olduğu ve nerede bulunduğu hakkında bir fikir veriyor.

- EPA'nın yeni kuralları uyarınca, kamuya açık su sistemlerinin 2027 yılına kadar PFAS izleme çalışmalarını tamamlamaları ve kamuya açık verileri sağlamaları gerekiyor. Eğer yeni limitleri aşan konsantrasyonlarda PFAS bulurlarsa, 2029 yılına kadar bir arıtma sistemi kurmaları gerekiyor.

Evinizi PFAS'tan korumak için atılacak adımlar

Leke tutmayan giysi, koltuk, kanepe ya da halılar PFAS içeriyor. Başta günlük kullanım için cazip gelen bu özellik uzun vadede sağlığımız için tehlike oluşturuyor. Satın alırken PFAS içermeyen bir ürün bulabiliyorsanız kaçınmayın.

Outdoor ürünleri seçerken dikkat edin, şapka, eldiven ya da yağmurluk gibi ürünlere su geçirmez özellik kazandırmak için PFAS kullanılıyor. Bugün bazı markalar PFAS içermeyen ürün alternatifleri sunuyor, bulursanız bu ürünleri tercih edebilirsiniz.

Eve sipariş ettiğiniz yemeğin geldiği paket servis kutuları, yağlı kağıt, plastik ya da tek kullanımlık tabak ve bardakların yapımında PFAS kullanılıyor. Bu tür ürünlerden mümkün olduğunca uzak durmaya çalışabilirsiniz. Ayrıca yapışmaz yüzeye sahip pişirme araçlarında da PFAS bulunuyor. Tencere ya da tavaların yüzeyi çizildikçe yapımında kullanılan PFAS yiyeceklerinize de bulaşıyor. Bu nedenle kaplaması çizilen ya da dökülen ürünleri kullanmaya devam etmeyip

Başta günlük kullanım için cazip gelen bu özellik uzun vadede sağlığımız için tehlike oluşturuyor.

atmanız önemli. Gelelim güzelleşmek ve daha iyi hissetmek için kullandığımız bakım ve makyaj ürünlerine. Saç bakım ürünleri, tıraş ürünleri, kapatıcılar, dudak koruyucuları PFAS içeriyor ve uygulandıkları cilt yüzeyinden vücuda girme riski taşıyor. O nedenle PFAS içermeyen ürünlerden kullanmaya özen göstermeniz sağlığınız için faydalı.

Bir sonraki sorun: 'Sonsuz kadar kimyasalların' imhası

Bir diğer büyük soru PFAS'ın nasıl bertaraf edileceği. Düzenli depolama alanları düşünülüyor, ancak bu sadece sorunu bir sonraki nesle taşıyor. PFAS'ın "sonsuz kadar kalıcı kimyasallar" olarak bilinmesinin bir nedeni var: inanılmaz derecede dayanıklılar ve doğal olarak parçalanmıyorlar, bu yüzden yok edilmeleri zor.

Çalışmalar, PFAS'ın enerji yoğun teknolojilerle parçalanabileceğini gösteriyor. Ancak bunun da yüksek maliyetleri var. Yakma fırınlarının PFAS'ı yok etmek için 1.800 Fahrenheit (1.000 Santigrat) dereceye ulaşması gerekiyor ve potansiyel olarak zararlı yan ürünler oluşturma olasılığı henüz tam olarak anlaşılabilir değil.

Obezite tedavisinde kedilerden öğreneceklerimiz var

Şişmanlığa karşı verilen mücadele beklenmedik bir müttefik ortaya çıktı: Tombul tekir kediniz. Yeni bir çalışma, aşırı kilolu kedilerin insan obezitesini anlamanın ve potansiyel olarak tedavi etmenin anahtarını tutabileceğini öne sürüyor. Ve her şey bağırsaklarında yaşayan küçük mikroplara bağlı.

Araştırmacılar, tombul kedilerin kalori kısıtlaması yoluyla kilo verdiklerinde, bağırsak mikrobiyomlarında - sindirim sistemlerinde yaşayan geniş bakteri topluluğu - önemli değişiklikleri tetiklediğini keşfetti. Bu değişiklikler, kilo kaybı sırasında insanlarda meydana gelenlerle çarpıcı bir benzerlik taşıyor ve beslenme, bağırsak bakterileri ve obezite arasındaki karmaşık ilişkiye önemli bir bakış sunuyor.

Kedilerde kilo verme programından elde edilen bulgular

Scientific Reports dergisinde yayınlanan çalışmada, yedi aşırı kilolu kedi dikkatle kontrol edilen bir kilo verme programından geçerken takip edildi. Kediler 16 hafta boyunca dört diyet aşamasından geçtiler; bu aşamalar arasında sıkı bir diyet dönemi de vardı.

Bilim insanları, aşırı kilolu kedilerdeki bağırsak bakterilerinin insanlarda da mikrobiyom ve obezite arasındaki ilişkiye ışık tutabileceğini söylüyor. Süreç boyunca araştırmacılar kedilerden dışkı örnekleri toplayıp analiz ederek bakteri popülasyonlarında ve bu bakterilerin ürettiği moleküllerde değişiklikler aradı. Buldukları şey hem şaşırtıcı hem de potansiyel olarak çığır açıcıydı.

Kediler kilo verdikçe, bağırsak bakterileri önemli ölçüde değişti. En önemlisi, "propiyonik asit" adı verilen kısa zincirli bir yağ asidinde belirgin bir artış oldu. Bu bileşiğin diğer memelilerde iştahı düzenlediği, yağ birikimini azalttığı, obezite ve diyabete karşı koruma sağladığı biliniyor.

İnsanlarla bağlantısı nedir?

Propiyonik asitteki artış, Prevotella 9 copri adı verilen belirli bir bakterideki artışla ilişkilendirildi. İlginç bir şekilde, aynı bakteri insanlarda kilo kaybı ve kan şekeri kontrolünde iyileşme ile ilişkilendirilmişti.

Kilo kaybı sırasında kedi ve insan bağırsaklarında meydana gelen değişiklikler arasındaki bu paralellikler, çalışmayı bu kadar heyecan verici kılıyor. Gelişmiş ülkelerde kedilerin tahmini %60'ının aşırı kilolu ya da obez olması - insan obezite oranlarındaki endişe verici eğilimleri yansıtıyor - kedi dostlarımız bu yaygın sağlık sorununu incelemek için ideal modeller olarak hizmet edebilir.

Gelecekte bağırsak merkezli obezite tedavileri için umut

Bu araştırmanın sonuçları veterinerlik dünyasının çok ötesine uzanıyor. Bağırsak bakterilerinin kedilerde kilo kaybını nasıl etkilediğini anlayarak, bilim insanları insan obezitesiyle mücadele için yeni stratejiler geliştirebilirler. Bu, potansiyel olarak probiyotik takviyeleri veya faydalı bağırsak bakterilerini ve propiyonik asit üretimini artırmayı amaçlayan diyet yaklaşımlarını içerebilir.

Bağırsak bakterileri ve obezite arasındaki karmaşık ilişki hakkında hala öğrenilecek çok şey olsa da çalışma bulmacanın önemli bir parçasını sunuyor. Yeni kilo verme tedavilerinin kilidini açacak anahtarın düşündüğümüzden daha yakın olabileceğini gösteriyor; belki de kucağımızdaki mırlayan arkadaşınız kadar yakın.

Bu nedenle, bir dahaki sefere kedinizin kum kabını karıştırdığınızda, atıklardan daha fazlasına bakıyor olabileceğinizi unutmayın. Evcil hayvanınızın bağırsaklarının mikroskobik sakinleri, zamanımızın en acil sağlık sorunlarından birinin üstesinden gelmek için büyük sırlar saklıyor olabilir.

Metodoloji

Araştırmacılar, aşırı kilolu yedi kedi üzerinde 16 haftalık bir çalışma yürüttü ve onları dört farklı diyet aşamasından geçirdi. Başlangıçta, kedilerin iki hafta boyunca ticari kedi mamasıyla serbestçe beslenmelerine izin verildi. Bunu, özel olarak formüle edilmiş bir kilo verme diyetine bir hafta boyunca sınırsız erişim izledi. Çalışmanın özü, haftada vücut ağırlığında %1-2'lik bir azalma hedeflenerek, kilo verme diyeti kullanılarak 11 haftalık dikkatle kontrol edilen kalori kısıtlamasını içeriyordu. Son olarak, kediler iki hafta boyunca orijinal bakım diyetlerine geri döndüler. Bu süreç boyunca araştırmacılar kedilerden dışkı örnekleri topladı. Bu örnekler, mevcut çeşitli bakteri türlerini tanımlamak ve miktarını belirlemek için gelişmiş DNA dizileme teknikleri kullanılarak analiz edildi. Ayrıca, dışkıda propiyonik asit başta olmak üzere kısa zincirli yağ asitlerinin seviyeleri ölçüldü.

Sonuçlar

Çalışma birkaç önemli bulgu ortaya koydu. Beklendiği gibi, kediler kalori kısıtlaması aşamasında başarılı bir şekilde kilo verdi. Daha da önemlisi, bu kilo kaybına kedilerin bağırsak bakteri popülasyonlarında kayda değer değişiklikler eşlik etti. Önemli bir keşif, kilo kaybı döneminde kedilerin dışkılarında bulunan propiyonik asit seviyelerindeki artışı. Kediler normal diyetlerine döndüklerinde, bu değişikliklerin çoğu tersine dönmeye başladı ve diyet ile bağırsak mikrobiyom bileşimi arasındaki doğrudan ilişkiyi vurguladı.

Çıkarımlar

Bu çalışma, kedilerde kalori kısıtlamasına bağlı kilo kaybının bağırsak bakterilerinde faydalı değişikliklere yol açtığına dair ikna edici kanıtlar sunuyor. Propiyonik asit ve Prevotella 9 copri'de gözlenen artışlar özellikle dikkat çekici, çünkü kilo kaybı sırasında insanlarda da benzer değişiklikler görülüyor. Bu paralellikler, evcil kedilerin obeziteyi incelemek ve potansiyel mikrobiyom temelli tedaviler geliştirmek için mükemmel modeller olarak hizmet edebileceğini gösteriyor. Gelecekteki çalışmalar, muhtemelen probiyotik takviyeleri veya özel diyet müdahaleleri yoluyla bu yararlı bakteriyel değişiklikleri teşvik etmenin yollarını araştırabilir.

Östrojen kaynaklı tüylenme, karnınız büyüdükçe ve vücudunuzun bazı bölgelerine ulaşmanın giderek zorlaşması ile önemli bir sorun haline gelir.

Yaptırılır mı? Gebelikte lazer epilasyon

Anne adaylarının kafasında istenmeyen tüylerden kurtulma konusunda şüphesiz pek çok soru işareti var.

Hamileyken vücudunuz hormonlarla dolup taşar. Daha yüksek östrojen ve androjen seviyeleri, özellikle üçüncü trimesterde, daha önce hiç görünmeyen yerlerde tüylerin çıkmasına neden olabilir. Karnınızda, yüzünüzde, boynunuzda, göğüslerinizde ve kollarınızda aniden tüyler fark edebilirsiniz. İyi haber şu ki, bu tüylenme pek çok kişide görülür ve bebek doğduktan sonra genellikle kendiliğinden geçer. Östrojen kaynaklı tüylenme, karnınız büyüdükçe vücudunuzun bazı bölgelerine ulaşmanın giderek zorlaşması ile birleştiğinde, tıraş, ağda veya tüy dökücü kremler kullanmaya alternatif olarak lazer epilasyon için bir randevu almanız gerekip gerekmediğini düşünmeye başlayabilirsiniz.

Araştırmalar yeterli değil

International Journal of Women's Dermatology hamile kadınlar için kozmetik prosedürlerin güvenliği hakkında bir inceleme yayınladı. İncelemeyi yapanlar, lazerlerin hamile kadınlarda böbrek taşı ve genital siğil gibi tıbbi durumları tedavi etmek için güvenle kullanıldığını, ancak lazer epilasyon gibi kozmetik prosedürler için lazer kullanımını destekleyen herhangi bir güvenlik verisi bulunmadığını ifade etti. Bu konudaki araştırma eksikliği muhtemelen yakın zamanda da değişmeyecek, çünkü bilim insanları anneleri ve bebekleri

potansiyel olarak zararlı ürünlere ve prosedürlere kasıtlı olarak maruz bırakarak onlara zarar verme riskini almak istemiyorlar.

Lazer epilasyon genellikle güvenli bir işlem olarak kabul edilse de doktorlar ve dermatologlar genellikle hamile kadınlara bu işlemi tavsiye etmiyor. Aynı şekilde elektrikle yakma / iğneli epilasyonun da (elektroliz) fetus için güvenilirliği hususunda yeterli bilgi bulunmuyor. Her şeyi göze alıp elektroliz yaptırmayı tercih ederseniz ve bebeğinizi emzirmeyi düşünüyorsanız, son üç ay içinde göğüs bölgesine uygulama yaptırmayın. Gebeliğin sonlarına doğru karın bölgesi de hassaslaşacağından, bu bölgedeki tüyler için de işlem çok can yakıcı olabilir.

Doğum sonrasına kadar beklemeniz için diğer nedenler

Hamilelik sırasında meydana gelebilecek en yaygın değişikliklerden biri cildinizin koyulaşmasıdır; hiperpigmentasyon adı verilen durum. Dermatologlara göre, lazer epilasyon en çok cildinizin rengi ile tüylerinizin rengi arasında bir kontrast olduğunda etkilidir. Hiperpigmentasyon hedef bölgenizdeki cildi kıl rengine yaklaştırmışsa, tedavi daha az etkili olabilir.

Buna ek olarak, hamilelik normal kıl büyüme döngünüzü bozar. Lazer epilasyonun etkili olabilmesi için altı seansa kadar ihtiyacınız olabilir. İdeal olarak, bu tedaviler döngünün aktif büyüme aşamasında gerçekleşecektir. Ancak hamilelik hormonları bazı evrelerin süresini değiştirebildiğinden, işlemi yanlış evrede yaptırabilirsiniz. Bir de cilt hassasiyeti meselesi var. Hamilelik vücudunuzdaki kan akışını artırır. Ayrıca karnınızdaki ve göğüslerinizdeki cildi gerer. Cildiniz bu hassas durumdayken lazer epilasyon tedavisi yaptırmak rahatsız edici olabilir.

Lazer epilasyon alternatifleri

Tıraş, ağda ve cımbızla alma gibi yöntemler genellikle hamilelik sırasında güvenli kabul edilir. Vücudunuzun şekli ve boyutu değiştikçe, istenmeyen tüyleri almak için bazı bölgelere ulaşmak için yardıma ihtiyacınız olabilir.

Bu konuda yardım almaya karar verirsiniz, gittiğiniz yerin temizlik ve hijyeninden olduğundan emin olun. Tüy dökücü kremler tarihsel olarak hamilelik sırasında kullanım için güvenli kabul edilse de baryum sülfat tozu ve tiyoglikolik asit gibi kimyasalların anne ve bebekler için kesinlikle zararsız olduğunu kanıtlayan bir çalışma bulunmuyor.

Dövmeler ve kalıcı makyaj: Güvenli kararlar alma rehberi

Pew Araştırma Merkezi'nin yaptığı bir ankete göre genç yetişkinlerin %40'ının dövmesi var. Ne yazık ki, mürekkeple ilgili enfeksiyonların ve diğer sağlık risklerinin ve yan etkilerin görülme sıklığı da popüleritedeki artışa ayak uyduruyor. Dövme yaptırmadan önce risk yönetimi konusunda bilinçli bir karar verebilmeniz için bu uygulamalarının sağlık açısından risklerini öğrenmeye ne dersiniz?

Yapılan bir çalışmada, ticari kaynaklardan alınan şişelerdeki mürekkep örneklerinin neredeyse üçte birinin bakterilerle kontamine olduğu bulundu. Bu çalışma, dövme ve kalıcı makyaj mürekkeplerinin sıklıkla enfeksiyon üreten mikroorganizmalarla kontamine olduğunu gösteren önceki çalışmalarla tutarlı bir sonuca işaret etti.

Bilim insanlarından oluşan bir ekip 75 mürekkep örneğini test etti. Örneklerin 26'sında, 19'u insanlarda yara enfeksiyonlarına neden olabilen 34 bakteri türü buldular. Enjeksiyondan önce mürekkeple steril olmayan su karıştırılırsa da enfeksiyon oluşabileceği sonucuna varıldı. Dövme işlemi, cildin hem yüzey (epidermal) hem de daha derin (dermal) katmanları dahil olmak üzere cildinizde travmaya neden olarak çalışır. Bir dövmeden



Sudan ve terden etkilenmeyen kalıcı makyaj uygulamaları ve dövmeler popülaritesini artırmaya devam ediyor.

kaynaklanan cilt enfeksiyonu için en büyük risk, işlemden sonraki ilk iki hafta içindedir. Belirtiler arasında şişlik, kızarıklık, kaşıntı ve akıntı yer alır. Enfeksiyon yayılırsa, ateş gibi başka belirtiler de görülebilir. Ciddi vakalarda enfeksiyonlar kronik (uzun süreli) olabilir.

Şeytanın avukatlığını yapmak için, diyelim ki bu işlemler için gittiğiniz yerde üç farklı şişede üç renk mürekkep kullanılıyor. Bu çalışma ortalama olarak her üç şişe mürekkepten birinin bakteri içerdiğini ortaya koyuyor. Bu, üç şişenizden birinin kontamine olduğu anlamına gelmez, ancak bu almak isteyeceğiniz bir risk mi?

FDA, çapraz bulaşmayı önlemek için mürekkeplerin etiketlenmesi konusunda katı standartlara sahip, ancak buna uyulmadığı takdirde enfeksiyonlara karşı hala savunmasızsınız. Üstelik kalıcı makyaj ya da dövme yapan kişilerin de mürekkeplerinin kontamine olduğunu bilmemesi mümkün.

Alerjiler

İnsanlar, özellikle plastik içeriyorlarsa, dövme ve kalıcı makyaj uygulamaları için kullanılan mürekkeplere karşı alerji geliştirebilirler. Mayo Clinic'e göre kırmızı, mavi, sarı ve yeşil mürekkepler diğer pigmentlere göre daha alerjiktir. İğneleme işlemi tek başına alerjileri tetiklemez. Belirtiler arasında kurdeşen, şişme ve şiddetli kaşıntı yer alır.

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

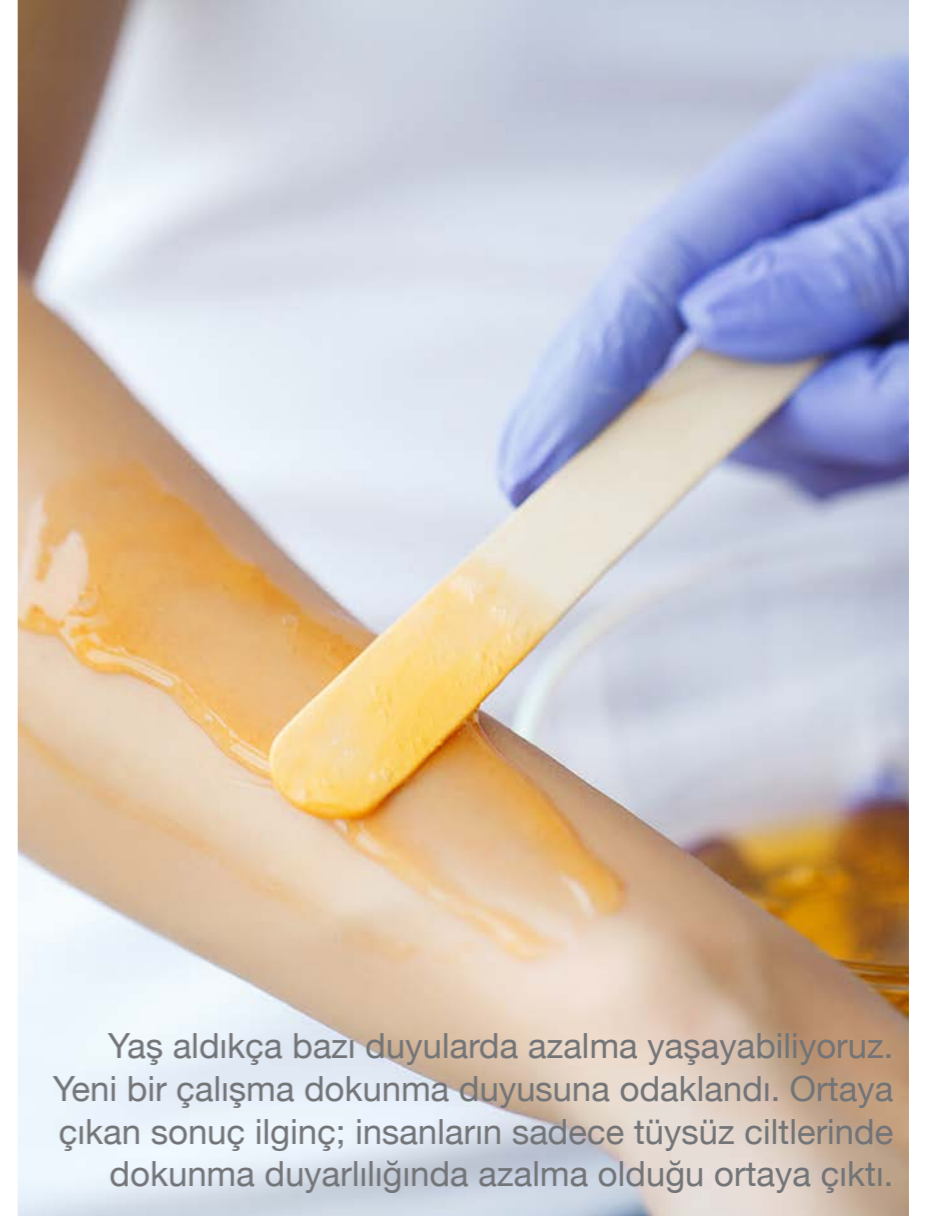
Ağda yaptırmak duyuları öldürüyor mu?

Bir kişinin daha kıllı bölgeleri yaş alsın bile dokunmaya karşı onlarca yıl önceki kadar hassas kalabiliyor. Bu durumda pürüzsüz bir cilt için yıllarca ağda yaptırmakla yanlış mı yaptık?

İnsan evrimini göz önünde bulundurduğunuzda, yaşlandıkça dokunma duyarlılığını kaybetmeye karşı gösterilen direnç o kadar da şaşırtıcı değil. İnsanlar sosyal yaratıklar olmak üzere yaratılmışlar, bu da dokunmayı başkalarıyla daha derin ilişkiler geliştirmek için önemli bir duyu haline getirmekte. Bu o kadar önemli bir duyu ki, araştırmacılar dokunmaya aç insanların fiziksel olarak hasta hissetmeye başlayabileceğini belirtiyorlar. İnsanlar bir yakınlarına sarılmak gibi fiziksel temaslarda bulduklarında, beyin doğal opioidler, ruh haliyle ilgili beyin kimyasalları ve "bağlanma hormonu" oksitosin salgılıyor.

Metodoloji

Yaşları 20 ila 75 arasında değişen 96 kadının dokunma hassasiyeti üç bölgede test edildi: sağ işaret parmağının tüysüz ucu, sağ ön kol ve sağ yanak. Hem ön kol hem de yanak genellikle ince bir kıl tabakasıyla kaplıdır. Her kadın sessiz bir odada gözleri kapalı bir şekilde oturdu ve dikkat dağıtıcı unsurları en aza indirmek için gürültü önleyici kulaklıklar taktı.



Yaş aldıkça bazı duyularda azalma yaşayabiliyoruz. Yeni bir çalışma dokunma duyusuna odaklandı. Ortaya çıkan sonuç ilginç; insanların sadece tüysüz ciltlerinde dokunma duyarlılığında azalma olduğu ortaya çıktı.

İlk deneyde kadınlar sağ işaret parmaklarının ucunu 3,6 mm ile 6 mm genişliğinde farklı aralıklı oluklara sahip 11 plaka üzerinde hareket ettirdiler. Araştırmacılar kadınlara, olukların 4,8 mm genişliğindeki örnek plakadan daha geniş mi yoksa daha dar mı olduğunu hissettiklerini söylemelerini istediler. Her kişi 132 kez test edildi ve ekip doğru denemeler için bir puan hesapladı.

İkinci deneyde, her bir kadının cildine rastgele şekilde balık oltalarında kullanılan misinalar gibi farklı kalınlıklarda ince lifli iplikler dokunduruldu. Kadınlar bir dokunuş hissettiklerinde seslerini yükselttiler ve deney, bir kişi arka arkaya iki hata yapana kadar devam etti - bu, kişinin artık uyarıyı algılayamadığının bir işaretiydi. Test, dokunma hassasiyetini ölçmenin bir yolu olarak doğrulandı.

Anahtar Sonuçlar

Araştırma ekibi, yaşlı kadınların işaret parmaklarını farklı genişlikteki plakalar üzerinde gezdirirken dokunmaya karşı daha az hassas olduğunu tespit etti.

En genç 10 kadının, ön kolda ve yanakta daha ince lifli iplikleri hissetme oranı, en yaşlı 10 kadına göre daha yüksek olsa da yaşlı katılımcılar da iplik dokunuşlarını hissettiler.

Çıkarımlar

Yanaklar ve ön kollar gibi kıllı ciltler yaşlandıkça bile dokunmaya karşı hassas kalmaya devam ediyor. Kıllı derinin duyarlılığının devam etmesinin bir açıklaması, cildi korumanın yanı sıra kılların, uyarıların yakınlarda olduğunu tespit etmek için bir anten görevi de görmesi olarak açıklanıyor.

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



Gülme çizgileri için egzersizler

Gülme çizgileri yaygın olarak kaş çatma, gülme ve diğer yüz ifadeleri dahil olmak üzere yüz hareketlerinin tekrarlanmasından kaynaklanıyor. Diğer potansiyel nedenler arasında güneşe maruz kalma, yaşlanma, genetik veya tütün ürünleri içmek sayılabilir.

Ağız kenarındaki gülme çizgilerini azaltmasına yardımcı olabilecek egzersizler yüz derisini sıkılaştırmaya yardımcı olabilecek kasları hedef alır.

Egzersiz 1

Bir kişinin yüzünde neredeyse hiç çalıştırılmayan kaslar vardır. İlk egzersizde hedeflenen kas da bunlardan biri; ağız kapatmaya yardımcı olmak için kullanılan orbicularis oris kasları. Bu kaslar gülme çizgilerinin görünümünü önlemeye ve azaltmaya yardımcı olmak için önemlidir.

Bu kasları hedeflemek için:

- İki işaret parmağınızı ağızınızın iki

köşesine koyun.

- Mevcut pozisyonundan yaklaşık yarım santim dışarı çekin.
- Parmaklarınızla direnç uygulayın ve ağız köşelerini birbirine doğru yaklaştırmak için ağız kaslarınızı kullanın.
- Pozisyonu yaklaşık 5-10 saniye koruyun.
- Kasları gevşetin ve ardından tekrarlayın. 10-25 tekrar hedefleyin.

Egzersiz 2

Yanaktaki kaslar cildin sıkılaştırılmasında önemli rol oynar. Yanak kaslarını güçlendirmek gülme çizgilerini azaltmaya yardımcı olabilir. Yanak kaslarını güçlendirmek için:

- Ağız çevresindeki gülme çizgilerine basınç uygulamak için işaret parmaklarınızın uçlarını kullanın.
- Basınç uygulandığında, dudaklar ayrı ve mümkün olduğunca geniş bir şekilde gülümseyin.
- Gülümsemeyi yaklaşık 5-10 saniye tutun.

Gülümsediğinizde ağız ve göz çevrenizde beliren çizgiler sizi rahatsız ediyorsa bu içerik tam size göre.

- Serbest bırakın ve tekrarlayın. 15-30 tekrar hedefleyin.

Egzersiz 3

Gülümsemek yüzdeki kasların güçlenmesine yardımcı olabilir. Gülme çizgilerini azaltmak için aşağıdakileri deneyebilirsiniz:

- Dudaklar kısmen ayrıkken, ağız köşelerini yüzünüze doğru geri çekin.
- Dudakları paralel tutarken mümkün olduğunca geri çekmeye çalışın.
- Yaklaşık 10 saniye tutun.
- Serbest bırakın ve tekrarlayın.
- 10-25 tekrar yapmaya çalışın.

Farklı egzersiz örnekleri için www.guzelyasa.com.tr



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

Kızarmanın tek nedeni utanmak olamaz

Cilt kızarması utanç, endişe veya sıcak havada terlemenin görsel bir işareti olabilir. Bununla birlikte, cildin sık sık kızarması altta yatan bir sağlık sorununun belirtisi de olabilir.

Cilt kızarması, cildin hemen altındaki yüzlerce küçük kan damarı genişlediğinde ortaya çıkar. Bu kan damarları genişlediğinde, hızla daha fazla kanla dolar ve cildin kırmızı, pembe veya çevredeki bölgeden daha koyu görünmesine neden olur. Bu etki, kan damarlarının cilde en yakın olduğu yanaklar ve göğüs gibi vücut bölgelerinde daha belirgindir. Kızarmış cilt genellikle endişe edilecek bir durum değildir ve kısa sürelidir. Bu içeriğimizde yüz kızarmasının en yaygın nedenlerini derledik.

Ateş

Ateş yaygın bir enfeksiyon belirtisidir ve genellikle ciltte renk değişikliği ve kızarma gibi ek belirtilerle birlikte ortaya çıkar. Bir kişinin vücut sıcaklığı 38°C'nin üzerine çıkarsa ateşi vardır.

Duygusal tepki

Güçlü duygusal tepkiler, yüz kızarması olarak da adlandırılan kızarıklıklara neden olabilir. Yüzdeki kan akışında bu artışa neden olabilecek yoğun duygular şunlardır:

- Stres • Öfke • Utanç • Kaygı

Sıcak ortam, terleme ve egzersiz

Kişi çok terlediğinde, vücut kendini soğutmak için kan damarlarını genişletir. Bu tepki cildin kızarmasına da neden olabilir. Egzersizden veya sıcak bir ortamda bulunmaktan kaynaklanan kızarma genellikle endişe nedeni değildir.

Ancak, nefes almada zorluk gibi belirtilerle birlikte ortaya çıkan cilt kızarması, sıcak bitkinliği veya sıcak çarpması gibi sıcaklığa bağlı bir hastalığın belirtisi olabilir.

Endokrin bozukluklar

Endokrin sistem, vücudun bir bölgesinden diğerine bilgi gönderen kimyasal haberciler olan hormonları üreten bezlerden oluşur. Hormonlar kan dolaşımı yoluyla hareket eder ve çeşitli vücut fonksiyonlarının düzenlenmesine yardımcı olur.

Aşağıdakileri etkileyen yüksek seviyelerde hormon üreten herhangi bir endokrin bozukluk kızarmaya neden olabilir:

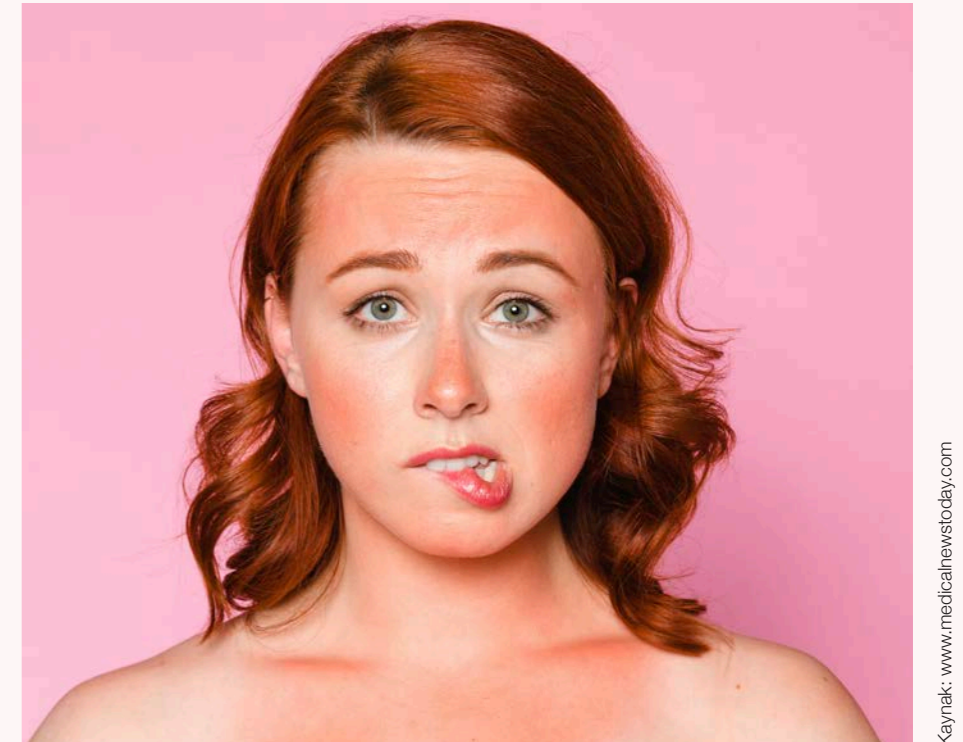
- Stres • Kan basıncı
- Kan damarı genişlemesi

Örneğin, Cushing sendromu vücudun çok fazla kortizol üretmesine neden olur ve bu da kızarmaya neden olabilir.

İlaçlar

Bazı ilaçlar bazı kişilerde yan etki olarak cildin kızarmasına neden olabilir. Eğer bir kişi belirli bir ilacı aldıktan sonra cildinin kızarmasından endişe duyuyorsa, doktoru alternatif bir ilaç önerebilir.

Detaylar için www.guzelyasa.com.tr



Kaynak: www.medicalnewstoday.com

Yiyorum, çünkü zevk alıyorum

“En çok hangi yemeği yemekten zevk alıyorsunuz?” sorusuna herkesin bir cevabı vardır. Bunun nedenini anlamak çok kolay; birçokları için yemek yemek hayattaki en büyük zevkler arasında gelir.

Yemek zamanlarını keyifli bir deneyim haline getirmenin yanı sıra yemekten zevk almanın sağlık açısından da önemli faydaları var. Yemeğin tadını çıkarmak sindirimi destekler, düzensiz yemenin üstesinden gelmenize yardımcı olabilir ve daha fazlasını yapabilir.

Zevk için yemenin ardındaki psikoloji

Araştırmacılar yıllarca zevk için yemek yemenin ardındaki bilimi incelediler. Elde ettikleri bulgular ilgi çekici. Yemekten alınan zevk de dahil olmak üzere her türlü zevk beyinde dopamin salgısına yol açıyor. Dopamin genellikle ‘iyi hissetme hormonu’ olarak adlandırılır; çünkü beyindeki ödül yollarını harekete geçirerek mutluluk, sakinlik, motivasyon ve odaklanmaya yardımcı olur. Bazı eski araştırmalar, obezite hastalarının dopamin duyarlılığının bozulmuş olabileceğini ve bunun da onları yiyeceklerden yeterli hazzı almak için aşırı yemeye yönlendirdiğini gösteriyor. Uzmanlar, “Yediğimiz yiyecekten keyif aldığımızda ve dopamini uyardığımızda, aslında onu daha etkili bir şekilde sindirir ve metabolize ederiz” diyorlar. Keyifli bir yeme deneyimine tepki olarak rahatladığımızda, sinir sistemimiz dinlenme ve sindirim moduna geçer, bu da yediğimiz gıdalardaki besinleri tamamen parçalamamıza ve kullanmamıza olanak tanır.

Zevk için yemek daha sağlıklı beslenmeyi de teşvik edebilir

2020 yılında yapılan büyük bir sistematiik incelemede, yemekten keyif alma ve sağlıklı beslenme arasındaki bağlantıyla ilgili 119 çalışma masaya yatırıldı. Çalışmaların yüzde 57’si, yemekten keyif alma ile diyet sonuçları arasında olumlu ilişkiler buldu.

Örneğin, 2015 yılında yapılan bir çalışma, daha fazla yemek yeme zevkini daha yüksek beslenme durumuyla ilişkilendirdi. Diğer

çalışmalar, besleyici ve dengeli beslenmeyi teşvik etmek için sağlıklı gıdalardan zevk almanın önemini vurguladı.

Yiyeceklerin duygusal besleyiciliği

Yemek sadece vücudumuz için gerekli bir yakıt olsaydı yemek zamanları oldukça sıkıcı olurdu değil mi? Yemek yemek, bizi sevdiğimizle bir araya getirmekten kültürel mirasımıza bağlanmaya kadar farklı deneyimler sunuyor.

Kısacası yemek, fiziksel beslenmenin yanı sıra duygusal beslenme anlamına geliyor. İşte yemekten keyif almanın ruhunuzu besleyebileceği yollardan bazıları.

- Yemek keyfi sosyal bağlantıyı artırır: Bir şeyler atıştırmadan arkadaş ya da aile toplantısı olur mu?
- Yemek keyfi fiziksel ve duygusal rahatlık sağlar: Hastayken içilen sıcak tavuk çorbası, size anneannenizi hatırlatan bir peynirli börek ya da her zaman ruhunuza iyi gelen favori tatlıdır... Bu gibi yiyecekler ruhumuzu canlandırır ve bedenimizi rahatlatır.
- Yemek keyfi bizi kültürel mirasımıza bağlar: Araştırmalar, aidiyet duygusunun ruh sağlığı açısından hayati önem taşıdığını ortaya koyuyor. Aidiyet duygusunu yaşamak için ailenizden ya da kültürel mirasınızdan daha güzel bir yer olabilir mi? İşte burada yemek keyfi önemli bir rol oynayabilir. Kültürümüzden gelen yiyeceklerden uzak durarak, sadece yiyeceğin ‘kötü’ olduğunu değil, aynı zamanda yiyeceklerle ilişkilendirilen temel kimliğin de ‘kötü’ olduğunu söylemiş oluruz. Bu yiyecekleri kucaklamak, nihayetinde ruh sağlığınızı yükselten bir özgürlük ve aidiyet duygusu yaratabilir.



Zevk için yeme ve duygusal yeme

Duygusal yemenin ideal olmadığını duymuşsunuzdur. Stres, öfke veya üzüntü gibi zor duygularla başa çıkmak için yiyeceklerle yönelmek genellikle zararlı bir tüketimle sonuçlanır. Neyse ki duygusal yeme ve zevk için yeme hem amaçları hem de sonuçları açısından farklılık gösterir.

Duygusal yeme, insanların yiyecekleri olumlu ya da olumsuz duygularla başa çıkmanın bir yolu olarak kullanmasıdır. Zevk için yemek ise, yazın külahta dondurma yemeye gitmek ya da elma bahçesinde ağaçtan koparılan bir elmayı yemek gibi, özellikle tadını, dokusunu ve deneyimini yaşamak için bir yiyeceği seçmektir.

Et Sıcaklığı: Güvenli pişirme kılavuzu

Eti nasıl seviyorsunuz; az pişmiş, orta, iyi pişmiş? Dana eti, tavuk, hindi ve kuzu eti gibi hayvansal bazlı protein kaynakları birçok besin maddesi içerir. Ancak bu etler, gıda kaynaklı ciddi hastalıklara neden olan farklı bakterileri de barındırabilir. Bu nedenle, eti yemeden önce güvenli sıcaklıklarda pişirmek önemlidir. Gıda güvenliği uzmanları, etin yeterince uzun süre ve zararlı organizmaları öldürecek kadar yüksek bir sıcaklıkta pişirildiğinde yenmesinin güvenli olduğunu söylüyor.

Et	İç sıcaklığı
Kümes hayvanları	75°C
Kümes hayvanları, kıyma	75°C
Dana eti	65°C
Dana eti, kıyma	70°C
Dana eti, biftek veya rosto	65°C
Koyun eti	65°C
Kuzu eti, kıyma	70°C
Kuzu eti, pizola	65°C
Av hayvanları (Geyik eti, biftek veya rosto)	65°C – 70 °C

Bu içeriğimizde, farklı etlerin güvenli bir şekilde pişirilmesi için önerilen sıcaklıkları ve etin sıcaklığının nasıl doğru bir şekilde ölçüleceğini aktaracağız.

Kümes hayvanları

En çok tüketilen kümes hayvanı türleri arasında tavuk, ördek, kaz, hindi, sülün ve bıldırcın sayılabilir. Çiğ kümes hayvanları, kanlı ishal, ateş, kusma ve kas kramplarına neden olabilen "Campylobacter" ile kontamine olabilir. Salmonella ve Clostridium perfringens de çiğ kümes hayvanlarında yaygın olarak bulunur ve benzer semptomlara neden olur. Bütün ve kıyma haline getirilmiş kümes hayvanlarının pişirilmesi için güvenli iç sıcaklığın 75°C olması önerilir.

Dana eti

Köfte, sosis ve burger yapımında kullanılan kıymada 70°C iç pişirme sıcaklığı ulaşılmalıdır. Biftek ve dana eti en az 65°C'ye kadar pişirilmelidir. Kıyma için etlerden daha yüksek iç pişirme sıcaklığı önerilmesinin nedeni, et öğütüldüğünde bakteri veya parazitlerin yayılmasıdır.

Kuzu ve koyun eti

Kuzu eti daha genç koyunların etini ifade ederken, koyun eti yetişkin koyunların etidir. Kuzu eti, gıda kaynaklı

ciddi hastalıklara neden olabilen Salmonella enteritidis gibi patojenler içerebilir. Bu organizmaları öldürmek için kıyması 70°C'de, kuzu pizolası ve koyun eti ise en az 65°C dereceye kadar pişirilmelidir.

Yabani av hayvanları

Bazıları geyik gibi yabani hayvanları yemeyi sever. Kıyılmış geyik eti en az 70°C sıcaklığa kadar pişirilmeli, bütün kesilmiş biftek veya rostolar ise 65°C sıcaklığa ulaşmalıdır. Bu iç sıcaklıklara ulaşıldığında, geyik etinin rengi ne olursa olsun yenmesi güvenli kabul edilir, çünkü içi hala pembe olabilir.

Et sıcaklığı nasıl ölçülür?

- Bunun için bir et termometresi etin en kalın kısmına yerleştirilmeli; kemik veya yağa temas etmemeli.

- Sıcaklıklar etin pişme süresinin sonuna doğru, ancak etin tamamen pişmesi beklenmeden önce okunmalı.

- Etin pişmesi tamamlandığında, kesilmeden veya yenmeden önce en az üç dakika bekletilmeli. Bu süreye eti dinlendirme süresi deniyor. Bu süre etin sıcaklığının sabit kaldığı ya da yükselmeye devam ederek zararlı organizmaları öldürdüğü zaman olduğu için önemli.



Hem bisküvi hem kek

Malzemeler:

Bisküvi:

- 4 su bardağı kek unu • ½ fincan toz şeker
- 5 çay kaşığı kabartma tozu
- 2 çay kaşığı tuz • 100 gr soğuk tuzsuz tereyağı, parçalara bölünmüş
- 1 ¼ su bardağı ayran • 100 gr krema
- Toz şeker

Çilek ve Krema:

- 4 su bardağı dilimlenmiş çilek
- 5 yemek kaşığı toz şeker
- ¼ çay kaşığı tuz
- 2 çay kaşığı limon suyu
- 1 ¼ su bardağı krema
- 2 paket vanilya
- 3 yemek kaşığı pudra şekeri

Hazırlanışı

Bisküvi: Fırını önceden 200 dereceye ısıtın. Bir kaptan un, toz şeker, kabartma tozu ve tuzu karıştırın. Tereyağını ekleyin ve karışım kaba un haline gelene kadar karıştırın. Ayranı ekleyin; sadece birleşene kadar karıştırın. Hamuru hafifçe unlanmış bir yüzeye açın; bir araya gelmesine yardımcı olmak için bir veya iki kez yoğurun. Hamuru dikdörtgen haline getirin. Uzunlamasına üçe, sonra çaprazlamasına dörde keserek 12 eşit parça elde edin. Bir spatula kullanarak yağlanmış fırın tepsisine aktarın, parçaları orijinal dikdörtgeni kabaca yeniden oluşturacak şekilde düzenleyin, ancak aralarında biraz boşluk bırakın. Üstlerine krema sürün; toz şeker serpin. Tepsiyi altın sarısı kahverengi oluncaya ve iyice pişinceye kadar 25 ila 28 dakika pişirin (boşluklar yok olmalı, böylece tek ama kolayca ayrılabilen bir bisküviniz olur). Tepside 10 dakika soğumaya bırakın, ardından 2 büyük spatula ile dikkatlice tel ızgara üzerine kaldırın. Yaklaşık 1 saat, neredeyse tamamen olmasa da soğumaya bırakın. Çilek ve krema: Bu arada çilekleri, toz şekeri, tuzu ve limon suyunu bir kaptan karıştırın; ara sıra karıştırarak yaklaşık 30 dakika kadar bekletin. Kremayı, vanilya ve pudra şekeri ile orta-yüksek hızda sertleşene kadar çırpın.

Bisküviyi dikkatlice bir servis tabağına kaydırın. Bisküvinin üzerine kremayı dökün; üzerine çilekleri koyun ve hemen servis edin.



Kaynak: <https://www.marthastewart.com/>
Fotoğraf: Alpha Smoot

Erimiş çikolatalı espressolu muffin

Malzemeler

- 4 yemek kaşığı tuzsuz tereyağı (oda sıcaklığında)
- ½ fincan şeker
- 250 gr bitter tatlı çikolata, iri kıyılmış
- ½ fincan çok amaçlı un
- 1 yemek kaşığı toz espresso
- 3 büyük yumurta
- 1 paket vanilya
- Bir tutam tuz
- Damla çikolata

Yol Tarifi

Fırını önceden 180 derecede ısıtın. Standart bir muffin kalıbının 6 kabına tereyağı sürün ve toz şeker serpin; fazlasını hafifçe vurarak silkeleyin. Çikolatayı ısıya dayanıklı bir kaptan, kaynayan su dolu bir tencerenin üzerinde pürüzsüz olana kadar karıştırarak benmari usulü eritin. Soğumaya bırakın.

Bir kasede un, toz espresso ve tuzu karıştırın. Orta-yüksek hızda bir mikserle tereyağı ve şekeri hafif ve kabarık olana kadar çırpın. Yumurtaları teker teker ekleyin ve tamamen karışana kadar karıştırın. Un karışımını ilave edin; birleşene kadar çırpın. Vanilya ve çikolatayı ekleyin.

Hamuru kaşıkla hazırlanmış kaplara paylaşın, üzerine damla çikolata yerleştirin. Yaklaşık 8 ila 10 dakika pişirin. Kekleri kalıptan çıkarmadan önce 10 dakika tel ızgara üzerinde soğumaya bırakın. Üzerlerine isterseniz ganaj sürün ve servis edin.



Meyveli dondurulmuş yoğurt

Çilek ve hindistan cevizi ile hazırlanan dondurulmuş yoğurt, serinletici bir atıştırmalık. Hazırlaması çok kolay, sağlıklı ve protein deposu. Dondurucunuzda her zaman bulundurabilirsiniz.

Farklı meyveler seviyorsanız o zaman farklı meyve kombinasyonları ile hazırlayabilirsiniz. Üst malzemelerde bir çılgınlık yapıp damla çikolata, fındık ya da granola kullanabilirsiniz.

Malzemeler:

- 1,5 su bardağı sade tam yağlı süzme yoğurt
- 2 yemek kaşığı akçaağaç şurubu veya bal
- 1 paket vanilya
- Taze çilek, dilimlenmiş
- Taze yaban mersini
- 2-3 yemek kaşığı hindistan cevizi

Dondurulmuş Yoğurt Nasıl Yapılır?

Bu tarif süper basit ve çocukları mutfağa dahil etmek için harika bir reçete. En zor kısmı dondurucuda sertleşmesini beklemek. Herkesin biraz sabırlı olması gerekecek!

Kenarlı bir fırın kabını yağlı kağıt ile kaplayarak başlayın. Kenarlı olduğundan emin olun! Dondurucunuza yoğurt akmasını istemezsiniz.

Orta boy bir kapta yoğurt, akçaağaç şurubu ve vanilyayı karıştırın. Yoğurt karışımını fırın kabına yayın ve üzerine çilekleri ve yaban mersinlerini dağıtın. Hindistan cevizi serpin.

Şimdi zor kısım... beklemek! Yaklaşık 3 saat boyunca veya yoğurt sertleşene kadar dondurucuya koyun. Kesin veya parçalara ayırın ve servis edin.



Ev yapımı mey buz

Adına ister meyve buzunu ister buzlu dondurma isterseniz de buz parmak deyin, bu serin meyveli lezzetler yaz aylarının favorisi. Dondurmaları yapmak çok kolay ve her biri sadece dört malzemeyle yapılıyor: dondurulmuş meyve, limon suyu, bal ve su. Biz çilekli limonata, şeftali, mango, ananaslı kivi, yaban mersini ve ahududu kullandık, ancak herhangi bir dondurulmuş meyve de işe yarayacaktır!

Malzemeler:

- 2 su bardağı dondurulmuş meyve (oda sıcaklığında 30 dakika çözündürülmüş)
- ½ su bardağı su
- 2 yemek kaşığı taze sıkılmış limon suyu
- 2 yemek kaşığı bal

Çilekli Limonata (Kırmızı):

- 2 su bardağı dondurulmuş çilek
- ½ su bardağı su
- 2 yemek kaşığı limon suyu
- 2 yemek kaşığı bal

Mango (Sarı):

- 2 su bardağı dondurulmuş mango
- ½ su bardağı su
- 2 yemek kaşığı limon suyu
- 2 yemek kaşığı bal

Şeftali (Portakallı):

- 2 su bardağı dondurulmuş şeftali
- ½ su bardağı su
- 2 yemek kaşığı limon suyu
- 2 yemek kaşığı bal

Kivi-Ananas (Yeşil):

- 1 su bardağı dondurulmuş kivi
- 1 su bardağı dondurulmuş ananas
- ½ su bardağı su
- 2 yemek kaşığı limon suyu
- 2 yemek kaşığı bal
- ¼ fincan nane yaprağı

Yaban Mersini (Mor):

- 2 su bardağı dondurulmuş yaban mersini
- ½ su bardağı su
- 2 yemek kaşığı limon suyu
- 2 yemek kaşığı bal
- Ahududu (Pembe):
- 1 fincan dondurulmuş ejder meyvesi
- 1 su bardağı dondurulmuş ahududu
- ½ su bardağı su
- 2 yemek kaşığı limon suyu
- 2 yemek kaşığı bal

Hazırlanışı:

Meyveleri 30 dakika boyunca tezgahta çözündürün. Meyveleri su, limon veya misket limonu suyu ve bal ile birlikte bir blendera ekleyin. Pürüzsüz olana kadar karıştırın. İşleri kolaylaştırmak için bir huni kullanarak ek kullanımlık mey buz torbalarna (internetten satın alabilirsiniz) veya yeniden kullanılabilir silikon kılıflara dökün. 8 saat veya bir gece boyunca dondurun.



Şeftalili crumble



Şeftalilerin üzerine bir fincan ahududu veya yaban mersini ekleyebilirsiniz

Malzemeler

- 2 kg şeftali veya nektarin, dilimler halinde kesilmiş
- ¾ su bardağı toz şeker
- 1 yemek kaşığı limon suyu
- 4 çay kaşığı mısır nişastası
- ½ çay kaşığı tuz

Üzeri için

- 6 yemek kaşığı tuzsuz tereyağı, oda sıcaklığında
- ¼ fincan açık kahverengi şeker
- 1 su bardağı çok amaçlı un
- ½ çay kaşığı iri tuz

Hazırlanışı:

Fırını önceden 190C'ye önceden ısıtın ve dolguyu hazırlayın. Bunun için şeftali, toz şeker, limon suyu, mısır nişastası ve tuzu karıştırın. Karışımı kare bir fırın kabına aktarın.

Büyük bir kaptan, bir mikser kullanarak tereyağı ve esmer şekeri hafif ve kabarıp olana kadar orta seviyede çirpin. Un ve tuzu ekleyin ve ellerinizle büyük parçalar oluşana kadar karıştırın. Üst malzemeyi meyvelerin üzerine serpiştirin.

Ortası fokurdayana kadar 40 ila 50 dakika pişirin, üzeri çok çabuk kızarıyorsa fırın kabını folyo ile kapatın. Servis etmeden önce 20 dakika soğumaya bırakın.

Artan Şeftali Crumble Nasıl Saklanır?

Artanlar varsa, streç filmle kaplayıp buzdolabına koymadan önce tamamen soğuduklarından emin olun. Crumble üç gün dayanır, ancak ne kadar uzun süre beklerse tepesinin yumuşadığını fark edebilirsiniz.

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

Şeftalili mereng



Malzemeler:

- 9 yumurta beyazı
- 500 gr şeker
- 1 paket vanilya
- Bir tutam tuz
- 6 adet şeftali
- 2 yemek kaşığı toz şeker
- Yarım çay bardağı su
- 1 yemek kaşığı limon suyu
- 1 yemek kaşığı nişasta
- Üzerini süslemek için nane yaprakları

Hazırlanışı:

Yumurta beyazlarını şeker ve tuzla birlikte mikser ile yüksek hızda çirpin. Kar kıvamına gelene ve mikserin ucunda akmayan tepçikler oluşana kadar çırpmaya devam edin.

Yağlı kağıtla kapladığınız fırın tepsisi üzerine hazırladığınız karışımı yuvarlak bir taban oluşturacak şekilde yayın. Kalan karışımı küçük bezeler olacak şekilde tepsiye sıkın.

Beze kenarları gevrekleşinceye kadar 80-100 C'deki fırında yaklaşık 1 saat 15 dakika pişirin. Fırını kapatın ve içinde soğumaya yaklaşık 1 saat daha bekletin. Sonra fırından çıkarın ve ızgara teli üzerine alıp işlenecek kadar soğuyana kadar bekletin.

Bu arada 4 adet şeftalinin kabuklarını soyup rendeleyin ve ince süzgeçten geçirip pütürsüz hale getirin. Şeftalileri limon suyu, nişasta, su ve şeker ile karıştırıp sos tenceresinde koyulaşana kadar kaynatın.

Soğuyan merengi servis tabağına alın. Mereng tabanına şeftali püresini yayın, üzerini şeftali dilimleri, pişirdiğiniz küçük bezeler ve nane yapraklarıyla süsleyip servis yapın.

Şeftali sevenler için yapımı kolay, leziz tarif önerilerimiz var.

Karpuzlu smoothie bowl



- 2 yemek kaşığı bal ve akçaağaç şurubu
- 1 1/2 yemek kaşığı taze sıkılmış limon suyu
- İsteğe bağlı: 1/8 çay kaşığı tuz

Hazırlanışı:

Dondurulmuş meyveleri karıştırmadan önce 15 dakika oda sıcaklığında çözdürün.

Tüm malzemeleri yüksek hızlı bir blendera ekleyin ve pürüzsüz ve kremi olana kadar karıştırın.

İpuçları:

- Karpuzu dondurmak için küçük küpler halinde doğrayın ve küpleri eşit bir tabaka halinde yayararak bir tabağa alın. 2-3 saat dondurun (katılaşana kadar), ardından kullanıma hazır olana kadar bir dondurucu torbasına koyun.
- Hindistan cevizi sütü yerine tercih ettiğiniz başka bir sıvı kullanabilirsiniz.
- Sıvılar konusunda temkinli olun: Kremi, yoğun bir smoothie bowl ile hiçbir malzemeyi tutmayan sulu bir bowl arasında ince bir çizgi vardır. En iyisi mümkün olduğunca az sıvı kullanmak ve sadece karışıma yardımcı olacak kadar eklemektir.

- En iyi sonucu almak için, dondurulmuş meyveleri karıştırmadan önce 10-15 dakika oda sıcaklığında çözülmeye bırakın. Daha hızlı bir seçenek için meyveleri 30 saniye boyunca mikrodalgada da ısıtabilirsiniz.
- Buz eklemeyin: Smoothie bowl yeterince kalın değil mi? Buz eklemek yerine (ki bu kasenizi taneli ve sulu hale getirecektir), bir avuç daha donmuş çilek ve/veya ahududu ekleyin.

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

Karpuzlu Smoothie Bowl lezzetli, ferahlatıcı bir yaz kahvaltısı veya atıştırmalık için ideal!

Sadece 6 temel malzeme ile hızlı ve kolay bir şekilde hazırlanabilir. Hindistan cevizi sütü ekstra kremi olmasını sağlar ve taze limon suyu mükemmel miktarda asitlik katar!

Malzemeler:

- 2 su bardağı dondurulmuş karpuz*
- 1 su bardağı dondurulmuş ahududu
- 1 su bardağı dondurulmuş çilek
- 1/2 su bardağı Hindistan cevizi sütü (ya da tercih ettiğiniz başka bir sıvı)

Dondurulmuş meyveleri karıştırmadan önce 10-15 dakika oda sıcaklığında çözülmeye bırakın.

Mısır güvenci

Malzemeler

- 6-7 adet mısır (haşlanmış, taneleri ayrılmış)
- 1 su bardağı rendelenmiş çedar peyniri
- 4-5 adet yeşil sivri biber (tercihinize bağlı olarak acı veya tatlı)
- 6 yemek kaşığı eritilmiş tereyağı
- 1/4 su bardağı ekşi krema
- 3/4 su bardağı mısır unu
- 3/4 su bardağı çok amaçlı un
- 2 çay kaşığı kabartma tozu
- Tuz

Hazırlanışı:

Fırını önceden 175°C'ye ısıtın. Fırın tepsisini yağlayın.

Mısır unu, un, kabartma tozu ve tuzu karıştırın. Mısır taneleri, rendelenmiş peynirin 2/3'ü, ince doğranmış yeşil biber, eritilmiş tereyağı ve ekşi kremayı una ekleyin ve eşit şekilde karışana kadar iyice karıştırın. Hamuru hazırlanmış fırın tepsisine dökün ve eşit şekilde yaymak için bir spatula kullanın.

Tepsiyi 40 dakika pişirin. Fırından çıkarın, üzerine kalan peyniri ekleyin ve 5-10 dakika daha fırına geri koyun. Fırından çıkarın ve servis etmeden önce 10-15 dakika soğumaya bırakın. İsteğe bağlı: ince kıyılmış taze soğan, yeşil soğan veya maydanoz ile süsleyin.



Kayısılı milföy pasta

Bu tarifi kayısı yerine armut ya da mürdüm eriği gibi farklı meyvelerle de hazırlayabilirsiniz.

Malzemeler:

- 5 adet milföy hamuru
- 2 yemek kaşığı kayısı marmeladı
- 4 adet kayısı
- 1 adet yumurta sarısı
- Pudra şekeri

Hazırlanışı

4 adet milföy hamurunu kenarlarına yumurta sarısı sürerek 200 derecelik fırında hafif kızarana kadar pişirin.

Bu arada kalan milföy hamurundan ince şeritler kesip bir kenarda bekletin.

Milföyleri fırından alın ve ortalarına önce kayısı marmeladı üzerine kabuğu ve çekirdeği çıkarılmış kayısıları yerleştirin.

İnce şeritler halinde kestiğiniz milföyü istediğiniz şekli vererek kayısının üzerine kafes gibi yerleştirin ve kalan yumurta sarısından üzerine sürün.

Tekrar fırına verin ve yeni eklediğiniz milföy hamuru pişip üzeri kızarana kadar pişirin. Pudra şekeri ile servis yapın.

Kabak graten

Malzemeler:

- 2 yemek kaşığı tereyağı
- 4 orta boy kabak halka dilimlenmiş
- 2 arpacık soğanı, kıyılmış
- 2 diş sarımsak, kıyılmış
- 2-3 sap taze soğan, halka doğranmış
- 1 bardak krema
- 1 su bardağı panko (ekmek kırıntısı)
- 1 su bardağı rendelenmiş kaşar peyniri
- Tuz ve karabiber

Hazırlanışı

Fırını önceden 180 dereceye ısıtın. Büyük bir tavada tereyağını orta ateşte eritin; kabaklar, arpacık soğanı, taze soğanı ve sarımsağı ekleyin. Tuz ve karabiberle tatlandırın. Ara sıra karıştırarak kabaklar gevrekleşene kadar 4 ila 6 dakika pişirin.

Kremayı ekleyin ve koyulaşana kadar yaklaşık 5 dakika pişirin. Tavayı ateşten alın; panko ve peynirin yarısını karışıma ilave edip karıştırın.

Karışımı kaşıkla fırın kabına boşaltın. Kalan panko ve peyniri üzerine serpin; tuz ve karabiber ekleyin. Üstü altın sarısı olana kadar 8 ila 10 dakika pişirin.

Bezelyeli humus

“Humusu severim ama biraz ağır geliyor” diyorsanız bu tarife mutlaka göz atın. Yeşil bezelye ve nane ekleyerek humusu hafifletebilirsiniz.

Sonuç, tıpkı humusun olması gerektiği gibi zengin bir karışım, ancak aynı zamanda sirke ve nane yaprakları dokunuşuyla canlandırıcı bir lezzet olacak.

Malzemeler

- ½ su bardağı nohut (haşlanmış, süzülmuş)
- ½ bardak yeşil bezelye (yumuşayana kadar pişirilmiş, süzülmüş)
- 10 gr tahin
- 1 diş sarımsak (soyulmuş)
- 4 yemek kaşığı sızma zeytinyağı
- 10 adet taze nane yaprağı (sapları ayrılmış)
- Malt sirkesi
- Tuz, karabiber
- Üzeri için kabak çekirdeği ve kuru meyveler

Hazırlanışı

Zeytinyağını bir tencerede orta ateşte ısıtın. Sarımsağı elinizle soyun ve ezin. 30-45 saniye veya kokusu çıkana kadar soteleyin. Tavayı ateşten alıp bir kenara koyun. Nohut, yeşil bezelye, tahin, sotelenmiş sarımsak, yağ ve nane yapraklarını mutfak robotunda birleştirin. Macun kıvamına gelene kadar karıştırın. Tuz, malt sirkesi ve taze çekilmiş karabiber ile tatlandırın. Üzerini kabak çekirdeği ve kuru meyvelerle süsleyip servis yapın, kapalı bir kaptan 3-4 gün buzdolabında saklayabilirsiniz.

Waffle yapıyoruz

Dondurucunuzdan ve hazır ürünlerden uzaklaşın: Evde kolayca hazırlayabileceğiniz waffle'lar o kadar basit ki, her hafta sonu (hatta belki hafta içi de) yapmak isteyeceksiniz. Tarifimizde zor uygulamalar veya beklenmedik malzemeler bulamayacaksınız, bu da canınız ne zaman isterse bu kahvaltılık favorisini hazırlayabileceğiniz anlamına geliyor. Üstelik çocuklar da bu enfes waffle'lara bayılacak.

Çıtır waffle'larımızı yapmak için ihtiyacınız olan tek şey muhtemelen mutfağınızda zaten bulunan malzemeler: Un, şeker, kabartma tozu, tereyağı, süt ve yumurta. Kuru malzemeleri bir kaptan, ıslak malzemeleri başka bir kaptan birleştirin, ardından ıslak malzemeleri kuru malzemelere ekleyin ve birlikte karıştırın; işte bu kadar!

Waffle makinenizi önceden ısıttığınız ve servis için elinizde bol miktarda tereyağı ve akçaağaç şurubu ya da bal bulduğunuz sürece, kahvaltılık günün en iyi öğünü olacaktır.

Waffle'a yakışan malzemeler:

- Taze meyveler
- Fındık, ceviz veya Antep fıstığı
- Çilek, fındık ve ballı süzme yoğurt
- Meyve sosu
- Akçaağaç şurubu veya bal ile dilimlenmiş muz
- Çikolata-fındık ezmesi



Kolay Waffle

Malzemeler:

- 1 su bardağı un
- 2 yemek kaşığı şeker
- 1 çay kaşığı kabartma tozu
- ¼ çay kaşığı tuz
- 1 su bardağı süt
- 2 büyük yumurta
- 4 yemek kaşığı tuzsuz tereyağı, eritilmiş
- Servis için istenilen malzemeler bal, tereyağı, meyve vb.

Hazırlanışı:

Waffle makinesini önceden ısıtın. Büyük bir kaptan un, şeker, kabartma tozu ve tuzu çirpin; bir kenara koyun. Küçük bir kaptan süt ve yumurtaları çirpin; un karışımının üzerine dökün ve birleştirmek için hafifçe çirpin (fazla karıştırmayın). Eritilmiş tereyağını ekleyin ve yavaşça çirpin. Waffle'ları koyu kahverengi ve gevrek olana kadar pişirin.



Balığın geleceği balık refahı ile mümkün

Kontrolsüz ve aşırı avlanma, iklim krizi, deniz kirliliği, balık rezervlerinin azalması ve farklı faktörler ülkemizde ve dünyada çiftlik balıkçılığına olan talebi her geçen gün artırıyor. Kontrollü koşullar altında üretilen ve ardından sofralarımıza gelen balıklar için yürütülen yetiştiricilik faaliyetleriyle ilgili ilginç bir araştırma yayınlandı.

Su ürünleri üretiminin ülkelere göre dağılımı gözlemlendiğinde Türkiye'nin levrek ve çipura üretiminde dünyada 1.sırada yer aldığını görüyoruz.

Su ürünleri sektöründe büyük bir öneme sahip ülkemizde, balık refahını odak noktasına alan bir programı olan Future For Fish, Çiftlik Hayvanlarını Koruma Derneği'nin bir programı olarak hayata geçirildi. "Balığın geleceği ancak balık refahı ile mümkün!" mottosuyla çalışan bu program, dünyada hızla ivme kazanmakta olan balık refahı uygulamalarının Türkiye'de de örnek bir şekilde uygulanmasının endüstri, çevre ve balıklar için doğru adım olduğunu savunuyor.

Future For Fish'in paylaştığı raporun ilgi çekici sonuçlarına gelin birlikte bakalım. Fransa, Almanya, Yunanistan, İtalya ve İspanya'da, tüketicilerin çiftlik balıklarının refahına olan yaklaşımını değerlendirmek amacıyla kapsamlı bir anket gerçekleştirildi. Bu anketin sonuçları, su ürünleri yetiştiriciliğinde daha iyi standartlar ve daha sıkı düzenlemelere yönelik yüksek bir talep olduğunu ortaya koyuyor.

- Öncelikle, anket, tüketicilerin %75'inin mevcut hasat yöntemlerinin kabul edilemez olduğunu düşündüğünü

gösteriyor.

- Ayrıca, katılımcıların çoğu daha yüksek refah standartlarında yetiştirilen balıklar için daha yüksek bir fiyat ödemeye razı olduğunu belirtiyor.
- Etiketlemede şeffaflık da önemli bir endişe kaynağı olarak öne çıkıyor; tüketicilerin %76'sı çiftlik balıklarının refah standartlarını gösteren etiketlerin olmasını istiyor.

Su ürünleri üretiminin ülkelere göre dağılımı gözlemlendiğinde Türkiye'nin levrek ve çipura üretiminde dünyada 1.sırada yer aldığını görüyoruz. Türkiye, üretim kapasitesinin yüksek olması ve etki gücü sebebiyle balık refahının uygulanması açısından çok önemli bir yere sahip.

Future for Fish yapılan çalışmayı paylaşmasındaki amacını politika yapımcıları ve sektör liderlerini, balıkçılıkla ilgili yasaları hazırlarken bu bulguları dikkate almaya çağırarak açıkıyor. Bu konuların ele alınmasının, sektör uygulamalarını tüketici değerleriyle aynı çizgiye getirmekle kalmayacağı, aynı zamanda su ürünleri yetiştiriciliğinde balıklara daha iyi muamele edilmesini de teşvik edeceği düşünülüyor.



Kapsül gardırobu abartınca... “Basic patlaması”

Artık herkes rahatlık peşinde. Basit, kapsül gardıroplar giyinmeyi ve kombin yapmayı kolaylaştırdığı için herkesin favorisi. Peki bu durumu abartmış olabilir miyiz?

Bir “basic” patlamasının ortasındayız. Sayamayacağınız kadar çok marka, aşırı doymuş bir moda ortamında giyinmeyi kolaylaştırmak için basitleştirilmiş bir kapsül gardırop sunuyor.

Google Trends’e göre, “kapsül gardırop” aramaları son 12 ayda yüzde 60 artarken, “üniforma” aramaları yüzde 42 arttı. Cazibesi çok açık. Kim giyinmek için daha az çaba harcamak istemez ki? Temel giysileri diğer temel giysilerle zahmetsizce kombinleyebileceğiniz parçalar! Bunlar genellikle tişört, etek, yelek ve jean gibi klasik silüetlere sahip, logosuz, nötr renkli giysiler. Stil vermesi kolay ama nereden geldiğini söylemesi zor olan bu ürünler, herhangi bir kapsül gardırobun bir parçası olacak şekilde pazarlanıyor ve adeta trendlere meydan okuyor.

Sokak giyim markaları ya da “sessiz lüks” sunan markalar... Talebi karşılamak için sektördeki markaların çoğu neredeyse aynı kıyafetleri satmaya başladı. Bu işi doğru yapan markalar için basic ürünler büyük gelir kaynağı, çünkü mevsimsiz olmaları nedeniyle trend döngülerinin dışında kalıyor ve her daim alıcı buluyorlar. Amaçları müşterilerine sezon geçişlerinde sorunsuz bir şekilde birlikte kullanabilecekleri parçalar sunmak. Doğal olarak karşılaştıkları en büyük zorluk, kendilerini diğerlerinden ayırtmalarını. Düşünsenize beyaz pamuklu tişörtte ne kadar fark yaratabilirsiniz?

Basic patlamasının arkasında ne var?

Araştırmalar basic ürünlere olan ilginin tüketicilerin trend yorgunluğuna bir tepkisi olduğunu savunuyor. Bir

farklı görüş ise “Tüketiciler moda olan ürünleri sadece kullanımları için değil, temsil ettikleri fikirler ve semboller için de satın alıyorlardı. Mesele sadece X marka bir çift ayakkabıya sahip olmak değil, bunun taşıdığı kültürel çağrışımları benimsemekti” diyor.

Ancak ekonomik belirsizlikler sürerken tüketicilerin davranışlarını değiştirdiği açık. Odak noktası sembolik satın alımlardan işlevsel giysilere doğru kayıyor. Bu ortamda, tüketiciler moda seçimlerinde pratiklik ve güvenilirliğe öncelik veriyor, somut faydalar sunan giysiler arıyor.

Sürdürülebilirlik kaygıları

Bu değişimin artan sürdürülebilirlik çabalarından kaynaklandığını savunan bir grup da var. Sektörün büyümesi, aşırı tüketimin zararlı etkilerini ortaya çıkaran ve perakende alanında daha bilinçli karar vermeyi teşvik eden tam bir düşünce değişimini yansıtıyor.

Gitnux pazar verilerine göre, her yıl dünya çapında iki milyar beyaz tişört satılıyor ve bu da büyük bir çevresel endişe kaynağı. Denim ile birlikte her yerde bulunan beyaz tişört, muhtemelen gardırobumuzdaki en yüksek su ayak izine sahip ürün.

Tek bir tişörtte gereken pamuğu üretmek için yaklaşık 2.700 litre, bir Jean pantolon içinse 11.000 litre su gerekiyor. Bu pazara yeni girenlerin sayısı arttıkça, tüketicilerin gardıroplarına gereksiz yeni basic ürünler eklemekten kaçınmaları da zorlaşıyor. Paradoksal olarak, bu durum kapsül gardırop kavramını ve beraberinde getirdiği varsayılan sürdürülebilirlik faydalarını baltalıyor.

Temel giysileri diğer temel giysilerle zahmetsizce kombinleyebileceğiniz parçalar! Bunlar genellikle tişört, etek, yelek ve jean gibi klasik ürünler...

Saçlar bir gecede beyazlar mı?

Stresin saçların beyazlamasına neden olabileceği yeni bir haber değil, ancak şimdiye kadar bunun nedenine dair kesin bir bilimsel açıklama yoktu.

Stres duyguları, “savaş ya da kaç” tepkimizle ilişkili sinirleri harekete geçiriyor. Araştırmacılar, aktive olan bu sinirlerin daha sonra saç foliküllerimizdeki pigment yenileyici kök hücrelerde kalıcı hasara neden olduğunu söylüyor. Bu bulgular, stresin vücudumuzu nasıl olumsuz etkileyebileceğine dair hiç bitmeyecekmiş gibi görünen saptamalardan sadece biri...

Araştırmaya katılan uzmanlar yaptıkları açıklamada, “Herkesin stresin vücutlarını, özellikle de dışardan görebildiğimiz tek doku olan cilt ve saçlarını nasıl etkilediğine dair paylaşacak bir hikayesi vardır” diyor. “Bu bağlantının doğru olup olmadığını ve doğrusu stresin çeşitli dokularda nasıl değişikliklere yol açtığını anlamak istedik. Saç pigmentasyonu başlangıç için çok erişilebilir ve izlenebilir bir sistemdir ve ayrıca, stresin gerçekten saç beyazlamasına yol açıp açmadığını gerçekten merak ediyorduk.” diye ekliyorlar.

İlk adım

Stresin tüm vücudu etkilediği biliniyor, bu nedenle araştırma ekibi ilk olarak hangi vücut sisteminin stres ile saç rengi arasında bağlantı kurduğunu

belirlemekle çalışmaya başladı. Başlangıçta, stresin pigment üreten hücrelere karşı bir bağışıklık saldırısına neden olabileceği teorisini ortaya attılar, ancak herhangi bir bağışıklık hücresi bulunmayan bir grup laboratuvar faresi hala gri saç gelişimi gösterdiğinde bu hipotez çürütüldü. Ayrıca, kortizol hormonunun da işin içinde olabileceği ihtimalini göz önünde bulundurdular, ancak bu fikir de yanlış olduğu ortaya çıktı.

Böylece, basit bir eleme süreciyle, çalışmanın araştırmacıları sinir sistemi ve onun savaş ya da kaç tepkisi üzerindeki kontrolü üzerinde karar kırdılar. Cildimizdeki her saç folikülü sinirler içerir. Stres, saçımızdaki bu sinirlerin norepinefrin adı verilen bir kimyasal salgılamasına neden olur ve bu kimyasal daha sonra yakınlardaki pigment yenileyici kök hücreler tarafından emilir.

Saç foliküllerimizdeki kök hücreler esasen saçlarımız için renk üreten hücrelerin yedek kaynağı olarak işlev görür. Saçlarımız büyüdüğünde veya

yenilendiğinde, bu kök hücreler doğal saç rengimizi sağlamaya yardımcı olur. Bununla birlikte, stres ve norepinefrin salımı durumunda, kök hücrelerimiz aşırı aktive olarak saçımızın renk rezervlerini zamanından önce tüketir.

Araştırmaya katılan uzmanlar, “Bu konuda çalışmaya başladığımızda, stresin vücut için kötü sonuçlarını olacağını bekliyorduk; ancak keşfettiğimiz stresin zararlı etkisi hayal ettiğimizden ötesindeydi,” diye açıklıyor. “Sadece birkaç gün sonra pigment yenileyici kök hücrelerin tamamı kayboldu. Bir kez kaybolduklarında, artık pigment yenileyemezsiniz. Hasar kalıcıdır.”

İçeriğin devamını www.guzelyasa.com.tr'de okuyabilirsiniz.



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

Sizi yorar! 'Duygusal bagaj'



Herkes bir dereceye kadar deneyimlerinden kaynaklanan farklı duyguları taşır. Ancak, ele alınmayan duygular öylece kaybolup gitmez, kişiye yük olarak kalmaya devam ederler. Aslında sıkışmış duyguları kabul ederek ve onlarla bağlantı kurarak onları serbest bırakabilirsiniz. Onları taşımaya devam ederseniz tüm yaşantınızı etkileyebilirler; kendiniz hakkında düşünme şekliniz, strese nasıl tepki verdiğiniz, fiziksel sağlığınız ve başkalarıyla olan ilişkileriniz bu durumdan etkilenecektir.

Ne de olsa “duygusal yük” adını bir yerden alıyor, değil mi? Duyguların nasıl ve nerede sıkışıp kaldığının katmanlarını açalım, böylece sizi aşağı çeken şeyleri serbest bırakabilirsiniz.

'Sıkışmış' duygulara sahip olmak ne anlama gelir?

Yoga, masaj veya akupunktur tedavisi sırasında, aktive edildiğinde duygusal bir serbest bırakmaya yol açtığı görülen hassas bir nokta nedeniyle ağlayan insanları duymuşsunuzdur.

Muhtemelen “duygusal bagaj” terimini duymuşsunuzdur. Geçmiş travmaları veya olumsuz deneyimleri yaşam, ilişkiler veya kariyer boyunca taşıma olgusu için kullanılır.

Bazıları travmanın vücutta “depolandığından” veya “hapsolduğundan” bahsetse de bu bilimsel bir ifade şekli değildir. Bununla birlikte, travmatik stresin belirtileri fiziksel olarak ortaya çıkabilir. Bunun nedeni, beyin bu bölgeyi genellikle bilinçaltı düzeyde belirli bir anıyla ilişkilendirmesi olabilir.

Uzmanlar, “Duygular, anıların ya da tatmin edilmemiş hedeflerin yeniden harekete geçirilmesine yanıt olarak bilinçaltısında ya da bilinçli olarak sürekli üretilir” diyor. “X bölgesine dokunmak, o travmatik olayla ilişkili örüntüyü yeniden yapılandırmak için güvenilir bir uyandırıcıdır.”

Dokunma duyguları ortaya çıkarabilir ya da bir anı vücudun belirli bir bölgesinde

hisler yaratabilir. Bu genellikle bedensel bir konuyla ilişkilendirilse de her şeyin beyinde gerçekleştiğine inanılıyor.

“The Emotion Code” kitabının yazarı Bradley Nelson, ‘Her sıkışmış duygu bedende belirli bir yerde bulunur ve kendi özel frekansında titreşir’ diye yazıyor. Bu da o duyguyu daha fazla kendinize çekmenize neden olarak bir birikim ya da tıkanıklık yaratabilir, diyor.

İçeriğin devamını www.guzelyasa.com.tr'de okuyabilirsiniz.



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

Uzmanlara göre geçici yalnızlık dönemleri insanları gerçekten sosyal bağlantı aramaya motive ediyor.

Kronik yalnızlık

Herkes zaman zaman kendini yalnız hissedebilir; örneğin yeni bir okula başladığında veya farklı bir şehre taşındığında, çocuklar büyüyüp kendi hayatlarını kurduğunda ya da sevilen birinin kaybının ardından... Ancak bazı insanlar yalnızlığı sadece geçici bir dönem olarak değil, kronik olarak yaşamayı tercih ediyor.

Araştırmalar, bu tür yerleşik yalnızlığın sağlığımız için iyi sonuçlar vermediğini ve hatta beynimizi değiştirerek nörodejeneratif hastalık riskini artırdığını gösteriyor. İşte uzmanların kronik yalnızlığın beyni nasıl etkilediğine dair aktardıkları...

Yalnızlık beyni nasıl değiştirir?

İnsanlar muhtemelen yalnızlığın hayatta kalma şanslarını azaltabileceğinden korkarak sosyal yaratıklar olarak evrimleşti. Uzmanlar, yalnızlığın bizi arkadaş aramaya iten benzersiz bir stres sinyali olarak ortaya çıkmış olabileceğini düşünüyor. Kronik yalnızlık söz konusu olduğunda bu stres tepkisi takılıp kalıyor ve dezavantajlı hale geliyor. Tıpkı anksiyetede olduğu gibi basit bir korku tepkisinin gidip bir hastalığa dönüşmesine benzer şekilde.

Uzmanlara göre geçici yalnızlık dönemleri insanları gerçekten sosyal bağlantı aramaya motive ediyor. Ancak kronik yalnızlık dönemlerinde, bu dürtü geri tepiyor gibi görünüyor. Çünkü insanlar özellikle sosyal tehditlere veya dışlanma sinyallerine karşı duyarlı hale geliyor ve bu da başkalarıyla etkileşime girmelerini korkutucu veya keyifsiz hale getirebiliyor. Araştırmalar, yalnız insanların "beğenilmedi" veya "reddedildi" gibi olumsuz sosyal kelimelere ve olumsuz duyguları ifade eden yüzlere karşı aşırı duyarlı olduklarını gösteriyor.

Kronik yalnızlık, beyinde sosyal biliş, öz farkındalık ve duyguların işlenmesi gibi önemli alanlarda değişikliklerle ilişkilendiriliyor. Peki öznel bir duygu beynin yapısı ve işlevleri üzerinde nasıl bu kadar derin bir etkiye sahip olabilir? Bilim insanları araştırmaya devam etseler de yalnızlığın stres tepkisini tetiklediğinde, bağırsıklık sistemini de harekete geçirdiğini ve bazı enflamatuar kimyasalların seviyelerini artırdığını düşünüyorlar. Stres ve enflamasyon uzun süre yaşandığında beyin sağlığı için zararlı olabilir, nöronlara ve aralarındaki bağlantılara zarar verebilir.

Yalnızlık uzun vadeli beyin sağlığını nasıl etkiler?
Bilim insanları yıllardır yalnızlık ile Alzheimer hastalığı ve diğer

bunama türleri arasında bir bağlantı olduğunu biliyor. Geçen yılın sonlarında yayınlanan bir çalışma, yalnızlığın Parkinson hastalığı ile de ilişkili olduğunu öne sürmüştü.

Uzmanlara göre düşük yalnızlık seviyeleri bile riski artırıyor ve daha yüksek seviyeler bunama için daha yüksek riskle ilişkilendiriliyor. Yalnızlık ölçütüne göre daha yüksek puan alan kişilerin, bilişsel gerileme belirtileri göstermeden önce bile beyinlerinde Alzheimer hastalığının ayırt edici özelliklerinden ikisi olan amiloid ve tau proteinlerinin daha yüksek seviyelerde olduğu görülüyor. Bilim insanları, yalnızlığın neden olduğu stres ve enflamasyonun büyük olasılıkla yaşlı yetişkinlerde nörodejeneratif hastalıkların başlamasına veya hızlanmasına katkıda bulunduğunu düşünüyor. Yalnızlığın kardiyovasküler sisteme verdiği zararın, kan basıncını ve kalp atış hızını artırmasının da beyin üzerinde zararlı bir etkiye sahip olabileceğini belirtiyorlar.

Kronik yalnızlık, beyinde sosyal biliş, öz farkındalık ve duyguların işlenmesi gibi önemli alanlarda değişikliklerle ilişkilendiriliyor.

Uzmanlara göre yalnızlığın zihinsel ve fiziksel sağlığı etkilemesinin daha genel bir yolu da bilişsel gerilemeyi etkileyebilmesi. Bu duygu, bunama riskini artıran bir başka durum olan depresyonla yakından bağlantılı. Ayrıca yalnız insanların fiziksel olarak aktif olma olasılığı daha düşük ve sigara içme olasılığı daha yüksek. Yalnızlık ve nörodejenerasyon üzerine yapılan araştırmaların çoğu orta yaşlı ve yaşlı yetişkinler üzerinde yürütülmüş, bu nedenle çocuklukta veya genç yetişkinlikte yalnızlığın aynı riski taşıyıp taşımadığı net olarak ifade edilemiyor.

Kronik yalnızlıkla nasıl mücadele edebilirsiniz?

Yeni arkadaşlar edinmeye çalışın. İster sanat dersleri, ister spor takımları, ister destek grupları ya da gönüllü fırsatlar aracılığıyla olsun, amaç kendinizi insanların bir araya geldiği ortamlara sokmak. Denklemin diğer tarafında ise bilişsel davranışçı terapi yolu var. Kişinin sosyal etkileşimlerle ilgili tutum ve düşünce kalıpları ele alınıyor. Bu yaklaşımlar biraz daha etkili olma eğiliminde çünkü sorunun "kökenine inerek" bir kişinin başkalarıyla etkileşime girmesini neyin zorlaştırdığı araştırılıyor.

Teşhis için yeter! Yapay zekaya dil çıkarmak



Randevu almak ya da acil servise gitmek yerine, bilgisayarınızın başına oturup dilinizi çıkarabilir ve yapay zekanın işini yapmasına izin verebilirsiniz. Sistem dilinizin bir görüntüsünü yakalar, çeşitli renk modelleriyle işler ve farklı sağlık durumlarıyla ilişkili dil görüntülerinden oluşan geniş bir veri tabanı ile karşılaştırır. Sistem saniyeler içinde dilinizin sağlıklı görünüp görünmediğini veya diyabet, solunum sorunları ve hatta bazı kanserlerin erken evreleri gibi potansiyel sorunların belirtilerini gösterip göstermediğini söyleyebilir.

Araştırmacılar sistemlerini 5.000'den fazla dil görüntüsü üzerinde eğiterek bunları yedi farklı renkte kategorize ettiler: kırmızı, sarı, yeşil, mavi, gri, beyaz ve pembe (sağlıklı bir dilin rengi). Her renk farklı sağlık durumlarına işaret edebiliyor. Örneğin, sarı bir dil diyabet veya karaciğer sorunlarına işaret edebilirken, mor bir dil zayıf kan dolaşımı veya hatta kanser belirtisi olabilir.

Araştırmaya katılan uzmanlar şöyle söylüyor: "Dilin rengi, şekli ve kalınlığı bir dizi sağlık sorununu ortaya çıkarabilir. Tipik olarak, diyabet hastalarının dili sarıdır; kanser hastalarının dili kalın yağı bir kaplamaya sahip mor bir dildir ve inme hastaları alışılmadık şekilde şekillendirilmiş kırmızı bir dile sahiptir. Beyaz bir dil anemiye işaret edebilir; şiddetli COVID-19 vakaları olan kişilerin dillerinin koyu kırmızı olması muhtemeldir; çivit veya menekşe renkli bir dil ise vasküler ve gastrointestinal sorunlara veya astıma işaret eder."

İçeriğin devamı için qr code'u telefonunuza okutmanız yeterli.



Kendinizi iyi hissetmediğinizde büyüklerinizin "dilini çıkar bir bakayım", dedikleri günler geride kaldı sanıyor olabilirsiniz. Eski bir teknik yüksek teknolojiyle geri dönüyor olabilir. Öyle ki geliştirilen yapay zeka programı, dil taramalarından hastalıkları belirlemede yaklaşık %97 doğruluk gösteriyor.

Geleneksel Çin tıbbi uygulayıcıları iki bin yılı aşkın bir süredir hastaların dillerini genel sağlık durumlarına açılan bir pencere olarak inceliyor. Dilin rengi ve dokusu vücudun içinde neler olup bittiğine dair çok sayıda bilgiyi açığa çıkarabilir. Avustralya ve Irak'tan araştırmacılar, dil görüntülerini analiz etmek ve potansiyel sağlık sorunlarını tahmin etmek için makine öğrenimi algoritmalarını kullanan bir sistemle bu eski uygulamayı 21. yüzyıla taşıdı. Technologies dergisinde yayınlanan yeni bir makalede açıklanan sistem, dil özelliklerini gerçek zamanlı olarak incelemek için basit bir web kamerasını sofistike görüntü işleme ve yapay zeka ile birleştiriyor.

Nasıl çalışıyor?

Kendinizi kötü hissettiğinizi ve bir doktora görünmeniz gerekip gerekmediğini merak ettiğinizi düşünün.

İlaç niyetine klasik müzik

Depresyon dünya çapında milyonlarca insanı etkiliyor ve bazıları için geleneksel tedaviler rahatlama sağlamıyor. Peki ya daha iyi hissetmenin anahtarı en sevdiğiniz şarkıyı çalmak kadar basit olsaydı?

Yeni bir çalışma, klasik müziğin depresyon tedavisinde, özellikle de diğer tedavilere iyi yanıt vermeyenler için güçlü bir araç olabileceğini öne sürüyor.

Araştırmacılar, beynimizin müziği nasıl işlediğine ve belirli melodilerin neden ruh halimizi yükseltebileceğine dair etkileyici bilgiler ortaya çıkardı. Cell Reports'ta yayınlanan çalışma, birden fazla standart tedavinin rahatlama sağlayamadığı bir durum olan tedaviye dirençli depresyon (TRD) hastalarına odaklandı. Ekip, işe yarayanın sadece herhangi bir müzik olmadığını keşfettiler. Kişinin dinlediği şeyden ne kadar keyif aldığıdır. Klasik müzik dinlerken daha yüksek düzeyde keyif aldıklarını bildiren hastaların depresif semptomlarında önemli iyileşmeler görüldü. Bu bulgu, yalnızca "mutlu" veya "neşeli" müziğin ruh halini iyileştirebileceğine dair yaygın inanca da meydan okuyor.

Araştırmaya katılan uzmanlar, "Araştırmamız nörobilim, psikiyatri ve nöroşirürji alanlarını bütünleştirerek müzik ve duyu arasındaki etkileşimi hedefleyen her türlü araştırma için bir temel oluşturuyor" dedi. "Nihayetinde, araştırma bulgularımızı klinik uygulamaya dönüştürmeyi, uygun ve etkili müzik terapisi araçları ve uygulamaları geliştirmeyi umuyoruz."

Beynimizde neler oluyor?

Araştırmacılar, keyifli müziğin işitsel korteksi (beynin ses işleme merkezi) ve iki daha derin beyin bölgesini içeren karmaşık bir ağı hareketi geçirdiğini buldu (stria terminalisin yatak çekirdeği (BNST) ve nükleus akumbens (Nac)). Bu bölgeler beynin ödül devresinin bir parçası ve ruh halinin düzenlenmesinde



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

ve zevk almada çok önemli rol oynuyor. Hastalar keyif aldıkları müzikleri dinlediklerinde, bu beyin bölgeleri birbirleriyle daha iyi iletişim gösterdi. Bu gelişmiş beyin bağlantısı, daha iyi ruh hali sonuçlarıyla ilişkilendirildi. Sanki müzik beynin kendi içinde uyumlu bir senfoni yaratıyor ve depresyon nedeniyle bozulan bölgelerde dengeyi yeniden sağlanmasına yardımcı oluyor. Klasik müzik dinlerken daha yüksek düzeyde keyif aldıklarını bildiren hastaların depresif semptomlarında da önemli iyileşmeler görüldü. İlginç bir şekilde, çalışma başlangıçta müziğe tepkisiz olan hastaların bile "işitsel sürükleme" adı verilen bir teknikten faydalanabildiğini ortaya koydu.

Araştırmacılar, müziğe belirli ses frekanslarını dahil ederek, hastaların beyinlerini müziğin ruh halini iyileştirici etkilerine daha açık olacak şekilde "ayarlayabildiler".

Müzik terapisinin depresyon için standart bir tedavi haline gelmesi için daha fazla araştırma yapılması gerekse de, bu çalışma müziğin gücünün eğlencenin çok ötesine geçtiğine dair ikna edici kanıtlar sunmakta. Doğru melodinin, doğru şekilde dinlendiğinde, dünyanın en yaygın ruh sağlığı sorunlarından birine karşı mücadelede güçlü bir müttefik olabileceğini göstermekte.

Tip 2 diyabeti önlemek için Işıkları kapatın

Tip 2 diyabet riski taşıyan kişilere genellikle kan şekeri seviyelerini kontrol etmek için önleyici tedbirler almaları söylenir. Düzenli egzersiz yapmak, geceleri sekiz saat uyumak ve fast food yiyeceklerden kaçınmak prediyabet hastaları için tipik önerilerdir. Şimdi, yeni bir çalışma bir başka tavsiyenin de geceleri parlak ışıklardan kaçınmak olması gerektiğini ortaya koyuyor.

Çalışmalarını The Lancet Regional Health - Europe dergisinde yayınlayan Avustralya'daki araştırmacılar, gece ışığa maruz kalma ile Tip 2 diyabet riskinin artması arasında alışılmadık bir bağlantı buldular.

Araştırmaya katılan uzmanlar yaptıkları açıklamada, "Sonuçlar, geceleri daha parlak ışığa maruz kalmanın daha yüksek diyabet gelişme riskiyle ilişkili olduğunu ve ışığa maruz kalma ile risk arasında doza bağlı bir ilişki olduğunu gösterdi" dediler.



Tip 2 diyabet, vücudun insülini düzgün bir şekilde kullanamadığı kronik bir sağlık durumu. İnsülin, glikozun hücrelere taşınmasına yardımcı olmak için gereklidir ve daha sonra glikozu enerjiye dönüştürür. İnsülin olmadan vücutta yüksek kan şekeri seviyeleri görülür ve hücreler enerjiden mahrum kalır. Bir kişide Tip 2 diyabet geliştikten sonra, bu durumu remisyona sokmak son derece zordur.

Metodoloji

Araştırma ekibi, parlak ışığa maruz kalma ile diyabet riski arasındaki ilişkiyi araştırmak için modelleme verilerini kullandı. Yaklaşık 85.000 kişiden alınan kişisel ışığa maruz kalma modellerini ve 13 milyon saatlik ışık sensörü verilerini analiz ettiler.

Tip 2 diyabeti olmayan kişiler, gündüz ve gece boyunca ışık seviyelerini toplamak için bileklerine bir izleyici taktılar. Bu katılımcılar daha sonra Tip 2 diyabet geliştirip geliştirmediklerini görmek için dokuz yıl boyunca izlendi.

Sonuçlar

Gece 00:30 ile sabah 06:00 arasında parlak ışığa maruz kalan kişilerde Tip 2 diyabet riski daha yüksekti. Bu bağlantı, insanların gündüz ne kadar ışığa maruz kaldığından bağımsız olarak devam etti.

Gece ışığa maruz kalma ile Tip 2 diyabet arasındaki bağlantı, yaşam tarzı alışkanlıkları, uyku düzeni, vardiyalı çalışma, beslenme ve ruh sağlığı gibi faktörler dikkate alındığında da devam etti. Araştırmacılara göre, parlak gece ışıkları kişinin sirkadiyen ritimlerini bozarak Tip 2 diyabet riskini artırıyor.

Sirkadiyen ritimler, 24 saatlik aydınlık ve karanlık döngüsüne uyum sağlayarak vücuda ne zaman uyanık veya yorgun hissedeceğini söyleyen iç saatir. Bu biyolojik saatin bozulması, kan şekeri düzenleyen glikoz metabolizması ve insülin salgılama seviyeleri gibi diğer bedensel süreçlerin normal ritmini bozar.

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

Burnunuz ne söylüyor?

Vücudumuzun farklı bölgelerindeki değişiklikler ya da belirtiler bazı hastalıkların habercisi olabiliyor. Burnumuz da bu bölgelerden biri; öyle ki cilt sorunlarının veya iç hastalıkların teşhisine yardımcı olabiliyor.

Akne

Aknenin çeşitli formları olmakla birlikte, "akne vulgaris" en yaygın olanı ve genellikle burnu etkiliyor.

Bu cilt rahatsızlığı, ciltte koruyucu yağlar salgılayan küçük bezlerin tıkanması sonucu gelişiyor, bu durum açık ve kapalı komedonlara (papül - cilde pürüzlü bir doku veren küçük, ten rengi, beyaz veya koyu renkli şişlikler) yol açıyor. Daha çok siyah nokta olarak bilinen açık komedonlar koyu renkli bir tıkaç geliştirirken, kapalı komedonlar gözenek tamamen tıkanıp oluşmuş beyaz noktalar. Tıkalı gözenekler ayrıca enfekte olabilen, iltihaplı ve irin dolu daha büyük yumrulara ve şişliklere dönüşebilir; hatta ciltte yara izi bırakabilir.

"Akne rosacea" ise farklı bir görünüme sahiptir. Çoğunlukla burun ve yanaklarda veya ciltte kızarıklığa neden olan, tedavisi olmayan iltihaplı bir cilt rahatsızlığıdır. Rosacea hastalarında sıklıkla akneye benzeyen papüller ve döküntüler oluşabilir. Ayrıca burun ve yanaklarda ince kırmızı veya morumsu çizgiler şeklinde görünür kan damarları olabilir.

Bazı durumlarda rosacea burun derisinin büyümesine ve kalınlaşmasına neden olabiliyor. Bu durum "rinofima" olarak adlandırılıyor ve diğer görünür cilt rahatsızlıkları gibi görünümde değişikliklere yol açabiliyor; bu durum kişinin özgüvenini ciddi şekilde etkileyebiliyor.

Hem akne vulgaris hem de rosacea çeşitli risk faktörleri ve sağlık koşullarıyla ilişkilendiriliyor. Rosacea söz konusu olduğunda, listede yüksek tansiyon ve kolesterol, diyabet ve romatoid artrit yer alıyor.

Kurt burnu

Sarkoidoz, başta akciğerler ve lenf düğümleri olmak üzere vücudun herhangi bir dokusunu etkileyebilen iltihaplı bir hastalıktır. Bu durum, özellikle ciltte mavimsi veya morumsu döküntüler oluşturabiliyor. Bu döküntüler kulaklar, el ve ayak parmakları ve tabii ki burunda görülebiliyor. Sarkoidoz burnu etkilediğinde "lupus pernio" olarak biliniyor, ancak bunun yanlış bir isimlendirme olduğu ifade ediliyor; çünkü bu durum lupus olarak bilinen

otoimmün hastalıkla aynı kabul edilmiyor.

Normal lupus, vücudun kendi dokularına saldırdığı tamamen farklı bir durum. Adını Latince "kurt" kelimesinden alıyor ve bu isim, deri döküntüsünün kurt ısırığına benzediği söylenen Orta Çağ dönemlerine kadar uzanıyor. Lupus cildi etkilediğinde, yanaklar ve burun köprüsü boyunca yayılan bir kelebek döküntüsü oluşturuyor.

Trigeminal trofik sendrom (TTS)

Bu sendrom, çiğnemeyi kontrol eden ve aynı zamanda yüze duyu veren trigeminal sinirin hasar görmesiyle tetiklenen nadir bir durum. Burun deliklerinin etrafındaki deri bölgesini besleyen daha küçük sinirler hasar gördüğünde, duyu etkileniyor. Hasta ya cildin duyarsızlaştığını ve uyuştüğünü ya da iğne batması gibi karıncalanma olduğunu fark ediyor, bu da kaşıma dürtüsü yaratıyor. Cildin sürekli kaşınması ve tahriş olması burun deliklerinin etrafında ülserlerin gelişmesine neden olabiliyor.

Kaynak: <https://studyfinds.org/author/the-conversation/>

Erken ergenlik

Ergenliğin ortalama başlangıç yaşı son yüzyılda düştü; bazı kız çocuklarının altı ya da yedi yaşlarında göğüsleri gelişmeye başlıyor. Uzmanlar, üreme gelişimi zaman çizelgesindeki bu değişimlerin kadın nüfusunun fiziksel ve psikolojik sağlığı açısından ciddi sonuçları olabileceğini söylüyor.

Araştırmacılar, 30 çalışmayı içeren bir meta-analizde, dünya genelinde kız çocuklarında ergenliğin ortalama başlangıç yaşının 1977'den 2013'e kadar her 10 yılda üç ay düştüğünü ve bunun da bir yıldan daha erken bir yaşa denk geldiğini tespit etti. Kız çocuklarında ergenliğin ilk belirtisi meme dokusunun gelişmesi olarak görülüyor, ilk adet kanamasının başlaması (menarş) daha sonra gerçekleşiyor.

Mayıs 2024'te yayınlanan yeni bir çalışma, her iki fizyolojik belirteç için de zaman çizelgesinin gençleştiğini gösteriyor. Bu çalışma, 1950 ve 2005 yılları arasında ABD'de doğan 71.341 kadın arasında, kızların ilk adetlerini daha genç yaşta gördüklerini ve düzenli hale gelmelerinin daha uzun sürdüğünü ortaya koyuyor. Çalışmanın kapsadığı 55 yıllık süre



zarfında, erken menarş (11 yaşından küçük olarak tanımlanır) yaşayanların sayısı neredeyse iki katına çıkarak yüzde 16'ya ulaştı.

Uzmanlar; "Üreme ekseninin kilit düzenleyicisi" olarak adlandırılan GnRH, hipofiz bezini uyararak lüteinizan hormon ve folikül uyarıcı hormon salgılamasını sağlar, bu da ergenliğin başlamasına neden olur. Kızlarda bu iki hormon yumurtalıklara östrojen ve progesteron salgılamaya başlamaları için sinyal gönderir, bu da meme gelişimine, kasık kıllarının gelişmesine, adet kanamasının başlamasına ve vücut şeklinin değişmesine yol açar" diyor.

Erken ergenliğin sorumlusu

Uzmanlara göre bu çok faktörlü bir sorun. Öncelikle, çocukluk çağında obezite oranları 1970'lerden bu yana artmakta ve bazı çalışmalar obeziteyi kız çocuklarında erken ergenlikle ilişkilendirmekte.

Bunun nedeni kısmen vücut yağının artık hareketsiz bir doku olarak görülmemesi; bunun yerine artık endokrin bir organ olarak hareket ettiği ve vücutta tepeden tırnağa etkileri olabilen çeşitli hormonlar salgıladığı biliniyor.

New York'taki Columbia Üniversitesi'nden pediatri doçenti Aviva Sopher, "obezite, insülin, insülin

benzeri büyüme faktörü 1 ve leptin dahil olmak üzere farklı hormonların kan dolaşımına salınmasıyla ilişkilendirilebilir" diyor. Bu hormonlar, diğer bedensel işlevlerin yanı sıra iştahı, tokluğu ve vücutta yağ birikimini ve dolayısıyla ergenlik zamanlamasını etkileyebilir. Buna ek olarak, obez kız çocuklarında normal kilolu kızlara kıyasla erken meme gelişimi ve erken ergenliğe katkıda bulunabilecek daha yüksek östradiol (bir tür östrojen) konsantrasyonları tespit edilmiştir." diyor.

Diğer taraftan, sosyoekonomik zorlukların veya çocukluk döneminde yaşanan stresin ergenliğin erken başlamasına neden olabileceği de belirtiliyor. 2023 yılında yapılan bir çalışma, erken çocukluk dönemindeki yüksek stres seviyelerini kızlarda erken ergenlik riskinin daha yüksek olmasıyla ilişkilendiriyor. Özetle; ergenlik öncesi stres ve sıkıntı geçmişi olan çocukların ergenliğe erken girme olasılığının daha yüksek olduğu vurgulanıyor.

Erken ergenlik hakkında detaylı içeriğe www.guzelyasa.com.tr'den ulaşabilirsiniz.



Ergenlik ve artan kilolar

Kız çocuklarının ergenliğe erken girmesi doktorlar arasında giderek artan bir endişe kaynağı, çünkü bu durum genellikle yaşamın ilerleyen dönemlerinde Tıp 2 diyabet, kalp hastalığı ve bazı kanser risklerinin artmasıyla ilişkilendiriliyor. Bu arada, ergenliğe daha geç başlamak daha iyi sağlık ve daha uzun bir yaşam süresi ile bağlantılı bulunuyor.

Avrupa, Kuzey Amerika, Japonya, Güney Kore ve Çin dahil olmak üzere dünyanın dört bir yanından toplanan DNA örnekleriyle ergenlik yaşını analiz eden en büyük genetik çalışma, ergenlik yaşı ile kilo alımı arasındaki bağlantıyı ortaya koyuyor.

Bir kız çocuğunun ergenliğe ne zaman başlayacağını belirleyen faktörler - ve bunun neden son zamanlarda daha erken yaşlarda gerçekleştiği - şimdiye kadar bilinmiyordu. Ancak Nature Genetics'te yayınlanan bir çalışma, DNA'da bir kızın ilk adetinin zamanlamasını etkileyen 1.000'den fazla küçük değişiklik tespit etti - bunların çoğu kilo alımıyla güçlü



bir bağlantıya sahip. Cambridge Üniversitesi'nden çalışmaya katılan uzmanlar: "Bulduğumuz genlerin çoğu, ilk olarak bebeklerde ve küçük çocuklarda kilo alımını hızlandırarak erken ergenliği etkiliyor. Bu durum daha sonraki yaşamda potansiyel olarak ciddi sağlık sorunlarına yol açabilir, çünkü erken ergenlik yetişkinlikte daha yüksek kilo ve obezite oranlarına neden olur" diyor.

Metodoloji

Araştırma ekibi dünya çapında 800.000'den fazla kadının genetik bilgilerini analiz etti. Odaklandıkları nokta, nüfusun sadece bir kısmı tarafından taşınmasına rağmen ergenlik üzerinde büyük etkisi olan genetik varyantları bulmaktı. Örneğin, ekip tarafından daha önce yapılan çalışmada, vücudun beslenme durumunu tespit eden ve aynı zamanda büyüme hızını ve ergenlik zamanlamasını düzenleyen MC3R adlı bir beyin reseptörü bulunmuştu. Diğer genlerin beyinde üreme hormonlarının salımını kontrol ettiği gösterilmişti.

Araştırmacılar, nadir genetik varyantları aramanın yanı sıra bir kızın ergenliğe ne zaman çok erken veya çok geç gireceğini tahmin etmek için genetik bir puan oluşturdular.

Sonuçlar

Kadınlarda ergenlikle ilgili 1.000'den fazla genetik varyasyon tespit edildi

ve bu genetik varyasyonların yaklaşık 600'ü ilk kez gözlemlendi. Kızlarda nadir görülen altı genetik değişikliğin ergenlik zamanlamasını etkilediği bulundu. Örneğin, 3.800 kadın ZNF483 geninde, kadınların ergenliğe 1,3 yıl sonra başlamasına neden olan nadir bir değişiklik taşıyordu. Ayrıca, keşfedilen genlerin %45'i çocuklukta kilo alımını hızlandırarak ergenliği dolaylı olarak etkiledi.

Çıkarımlar

Amaç, kız çocuklarının çok erken yaşta ergenliğe girmemelerini sağlamak. Araştırmacılara göre, genetik bilgilerin toplanması ve genetik skorların hesaplanması, doktorların erken ergenlik için yüksek risk altında olanları belirlemelerine yardımcı olacak ve ergenlik engelleyicileri yoluyla bunu geciktirmek için yeterli zaman sağlayacak.

"Nadir genetik varyantları ilk kez bu ölçekte analiz edebiliyoruz. Hepsi de ergenliğin zamanlamasını derinden etkileyen altı gen tespit ettik" diyor araştırmada çalışan uzmanlar. "Bu genler kızlarda keşfedilmiş olsa da genellikle erkeklerde de ergenliğin zamanlamasını üzerinde aynı etkiye sahiptirler. Tanımladığımız yeni mekanizmalar, erken ergenlik ve obezite riski taşıyan bireylere yönelik müdahalelerin temelinin oluşturabilir."

Anılar nasıl unutulmuyor?

Araştırmacılar beynin 'hafıza yapıştırıcısını' keşfetti.



Bisiklete binmeyi öğrendiğiniz günü ya da hayvanat bahçesine yaptığınız ilk geziyi hatırlıyor musunuz? Bu çocukluk anıları genellikle yetişkinliğe kadar bizimle kalır, ancak beynimizin onları bu kadar uzun süre sağlam tutmayı nasıl başardığını hiç merak ettiniz mi? Science Advances dergisinde yayınlanan yeni bir çalışma, uzun süreli hafıza depolamanın şifresini çözmüş olabilir; her şey beynimizdeki mikroskobik bir "yapıştırıcıya" bağlı.

Uluslararası bir araştırma ekibi, KIBRA ("böbrek ve beyin tarafından eksprese edilen proteininin" kısaltması) adı verilen bir molekülün uzun süreli hafızaların oluşturulmasında ve korunmasında çok önemli bir rol oynadığını keşfetti. KIBRA'yı beynimizdeki hafıza oluşturan molekülleri birbirine yapıştırmaya yardımcı olan özel bir tutkal türü olarak düşünüyor.

Bu keşif sadece çarpıcı bir bilim gerçeğinden daha fazlası olarak yorumlanıyor; öyle ki hafızayla ilgili konuların anlaşılması ve tedavisi için farklı etkileri olabilir.

Çalışmanın araştırmacıları "Anılarımızı nasıl sakladığımızın daha iyi anlaşılması, gelecekte bellekle ilgili rahatsızlıkları aydınlatma ve ele alma çabalarına rehberlik edecektir" diyorlar.

Bu keşfin neden bu kadar önemli olduğunu anlamak için, beynimizin anıları nasıl depoladığına dair hızlı bir özete ne dersiniz?

Beynimiz, sinaps adı verilen bağlantılar aracılığıyla birbirleriyle iletişim kuran milyarlarca nöronun (sinir hücresi) oluşur. Bir anı oluşturduğumuzda, bazı sinapslar güçlenirken diğerleri zayıf kalır.

Güçlü ve zayıf bağlantılardan oluşan bu model, hafızayı temsil eden bir tür "sinir ağı" oluşturur.

Sorun şu ki, sinapslarımızdaki moleküller sürekli hareket ediyor, yıpranıyor ve yenileniyor; tıpkı vücudumuzun eskilerinin yerine yeni deri hücreleri oluşturması gibi. Peki, yapı taşları sürekli değişirken anılarımız nasıl yıllarca hatta on yıllarca sabit kalabiliyor? İşte KIBRA burada devreye giriyor.

Anılar iki proteinin etkileşimi ile saklanıyor: Kalıcı bir sinaptik "yapıştırıcı" görevi gören yapısal bir protein olan KIBRA ve sinaps güçlendirici bir enzim olan protein kinaz Mzeta. Hafızayı devam ettiren etkileşimi bozan ilaçların kullanımı ise önceden oluşturulmuş uzun süreli ve uzak hafızaları siliyor.

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

Akıl yaşta değil başta mı?

Yaşlı yetişkinler gençlere göre daha riskli kararlar veriyor



Pek çok insan akıllıca kararlar alma konusunda büyüklerine danışır, ancak şaşırtıcı yeni bir çalışma, yaşlı yetişkinlerin aslında gençlere göre daha riskli kararlar aldığını ortaya koyuyor.

Max Planck İnsani Gelişim Enstitüsü'ndeki araştırmacılar, yaşlı insanların risklere daha iyimser bir bakış açısıyla yaklaşmakla kalmayıp, aynı zamanda kaybetme riski karşısında daha az tepki gösterdiklerini belirledi.

Bu sonuca ulaşmak için 18-30 yaş arası 60 genç yetişkinin yanı sıra 63-88 yaş arası 62 yaşlı yetişkin incelendi. Çalışmada, katılımcıların riskli olan ve olmayan bir seçenek yerine iki farklı riskli seçenek arasında seçim yapmak zorunda kalmaları açısından geçmişte yapılan benzerlerinden farklı bir yol izlendi.

Bilge yaşlılar mı?

Çalışmaya katılanlara, para kazanmalarına ya da kaybetmelerine yol açacak iki seçenek arasında seçim yapmalarını gerektiren bir dizi soru verildi. Hem kazanma ya da kaybetme olasılığı hem de kazanılabilecek ya da kaybedilebilecek para miktarı hakkında bilgilendirildikten sonra 105 soruyu tamamladılar.

Araştırmacılar, yaşlıların daha riskli olduğu düşünülen seçimler yapma olasılığının daha yüksek olduğunu tespit etti. Bu bulguyu da yaşlı yetişkinlerin daha iyimser bir ruh haline sahip olmalarıyla ilişkilendirerek şöyle dediler. "İyi bir ruh halindeyseniz, bir kararın olumlu potansiyel sonuçlarını görme olasılığınız daha yüksektir. Yaşlı katılımcılar kazanma olasılığına ilişkin değerlendirmelerinde daha iyimserdi;

buna bağlı olarak seçimlerinde daha cesur davrandılar. Dahası, potansiyel kazançlara ve potansiyel kayıplara aynı ağırlığı verirken, genç katılımcılar potansiyel kayıplardan kaçınmaya daha fazla odaklandılar."

Karar kalitesindeki bu farklılıkların, yaşlılıkta muhakeme yeteneğinin, bilgiyi işleme ve sorunları hızlı bir şekilde çözme becerilerinin azalmasından da kaynaklanabileceği düşünülüyor.

Çalışma geçtiğimiz ay Psychological Science dergisinde yayımlandı.

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

Vegan diyet

Biyolojik yaşlanma yavaşlıyor

Birkaç ay içinde yaşlanma saatini geri almak ister misiniz? Yeni bir çalışma, sadece sekiz hafta bile olsa vegan beslenme tarzının benimsenmesinin biyolojik yaşlanma sürecini yavaşlatmanın anahtarı olabileceğini öne sürüyor.



rağmen, vegan diyetle kısa bir geçişin bile biyolojik yaşınız üzerinde ölçülebilir etkileri olabileceğine dair ikna edici kanıtlar sunuyor. Bu, hayvansal ürünlerden tamamen vazgeçmeniz gerektiği anlamına gelmez, ancak beslenmenize daha fazla bitki bazlı öğün eklemenin potansiyel olarak yaşlanma sürecini hücresele düzeyde yavaşlatabileceğini gösterir.

Vegan grubun, hepçil gruba göre ortalama olarak daha fazla kilo verdiğini ve bunun da gözlemlenen yaşlanma karşıtı etkilere katkıda bulunmuş olabileceğini belirtmek gerek. Araştırmacılar çalışmanın ilk dört haftasında vegan yemeklerin daha az kalori içerdiği öğünler sundular. Bu durum diyet, kilo kaybı ve yaşlanma arasındaki karmaşık etkileşimi vurgularken bu faktörleri birbirinden ayırmak için daha fazla araştırma yapılması gerektiğinin altı çiziliyor.

Çalışmada biyolojik yaşı ölçmek için son teknoloji epigenetik analiz teknikleri kullanıldı. Bu "epigenetik saatler" DNA metilasyon modellerine dayanıyor ve bir kişinin kronolojik yaşına kıyasla hücresele düzeyde ne kadar hızlı yaşlandığına dair daha doğru bir resim sunuyor. Araştırmacılar, birden fazla epigenetik saat ve diğer analitik araçları uygulayarak, diyetin biyolojik yaşlanmanın çeşitli yönlerini nasıl etkilediğine dair kapsamlı bir görüş elde edebildiler.

İçeriğin devamı için qr kodu telefonunuza okutabilirsiniz.



BMC Medicine’de yayınlanan ve Stanford Üniversitesi’nden araştırmacılar tarafından yürütülen çalışma, benzersiz bir katılımcı grubuna odaklandı: 21 çift tek yumurta ikizi. Sekiz hafta boyunca vegan ya da omnivor diyet (hem otçul hem etçil beslenme) uygulayan ikizleri karşılaştıran bilim insanları, genetik faktörleri kontrol ederek diyetin biyolojik yaşlanma üzerindeki etkisini çıkardılar.

En çarpıcı bulgu

Vegan diyet uygulayan katılımcıların "epigenetik yaşlarında" (DNA'daki kimyasal değişikliklere dayanan biyolojik yaşlanmanın bir ölçüsü) önemli düşüşler görüldü. DNA metilasyonu olarak bilinen bu değişiklikler, alta

yatan genetik kodu değiştirmeden genlerimizin nasıl ifade edildiğini etkileyebilir. Önceki araştırmalar DNA metilasyonunun artmasını yaşlanma süreciyle ilişkilendirdiği için bu keşif özellikle ilgi çekici. Ancak faydalar bununla sınırlı kalmadı. Vegan grup ayrıca kalp, karaciğer ve metabolik sistemler de dahil olmak üzere çeşitli organ sistemlerinin tahmini biyolojik yaşlarında iyileşmeler gösterdi. Bu değişiklikler omnivor grupta gözlenmedi, bu da bitki bazlı bir beslenmenin yaşlanma karşıtı faydalar sunabileceğini düşündürüyor.

Peki, bu sizin için ne anlama geliyor? Çalışma kısa süreli olmasına ve küçük bir örneklem boyutunu içermesine

Yaşlanınca zaman neden çok çabuk geçiyor?

Yaşlandıkça aylar, yıllar ve hatta on yıllar su gidip akıp gidiyor gibi hissediliyor. Peki bu neden oluyor? Yaş aldıkça zamanın hızlandığı hissi uzun zamandır ilgi çeken bir konu, uzmanlar bunun yeni anıların yaratılmasıyla bağlantılı olduğuna inanıyor.

'Hafıza İçeriği' Hipotezi

Bir dizi incelemede araştırmacılar, rutin görevlerin zamanın daha çabuk geçmesine neden olduğunu gösterdi.

En son ne zaman hafta sonunda yeni bir yere gittiğinizi düşünün. Eve döndüğünüzde, muhtemelen normal bir hafta sonundan çok daha uzun bir süre kalmış gibi hissetmişsinizdir.

Araştırmacılara göre bunun nedeni beyninizin tutunacak daha fazla şey bulması; beyin rutin bir eylem yerine yeni ve alışılmadık bir şey yaptığınızda daha fazla anı oluşturur ve saklar. Bu ek anılar, bir balona pompalanan hava gibi hareket eder; zaman algınızı esnetir ve genişletir, oysa hatırlanmayan anlar zamanı daraltır.

Araştırmacılar, "Tüm çalışmalarda, sürelerin rutin ve rutin olmayan durumlar arasında farklılık gösterdiğini tespit ettik. İnsanlar rutin bir faaliyette geçen süreyi rutin olmayan bir faaliyette geçen süreden daha kısa olarak hatırlıyorlar." diyor.

Araştırmacılar geriye dönük zaman algılarının, özünde, zihnin geriye bakması ve unutulmaz "değişim noktalarını" not etmesi olduğunu ileri sürüyor. Rutin faaliyetler bu değişim noktalarından daha azını içeriyor ve bu nedenle zaman algımız düzleşiyor; zaman fazla iz bırakmadan yanımızdan akıp gidiyor.

Gençken ve yaşadıklarımızın çoğu yeniyken her gün unutulmaz gelebilir ve bu nedenle zaman çok yavaş geçiyormuş gibi hissedilir. Ancak



yaşlandıkça ve deneyimlerimizin çoğu rutin ve öngörülebilir hale geldikçe, zihnimizin daha az anı ürettiği -bellek içeriğimizin azaldığı- ve bunun zamanın geçişi hissimizi hızlandırdığı ifade ediliyor.

Zamanı Tekrar Nasıl Yavaşlatabiliriz?

Öncelikle, burada bahsettiğimiz şeyin geçmişe dönük zaman hissiniz olduğunu belirtmek önemli; anlık zaman hissiniz değil. (Her yaşta, sıkıcı veya tatsız şeyler saatlerin akıp gitmesine neden olabilir). Bunu göz önünde bulundurarak, zamanı nasıl yavaşlatırsınız? Öncelikle hayatınıza daha fazla yeni deneyim katmaya

çalışın. Yeni şeyler yapmak kolay değildir; tanıdık olana ve alıştığımız rutinlere yöneliriz çünkü bize kendimizi güvenli ve rahat hissettirir.

Araştırmacılar, "Yeni deneyimler rutin olaylardan daha uzun sürüyor gibi görünüyor, bu da bir görevi yerine getirirken ya da bir durumu ilk kez analiz ederken daha fazla zihinsel faaliyet gerektirmesiyle açıklanabilir" diyor.

Tüm bunlar, zamanı yavaşlatmak istiyorsanız, beyninizi yeni aktivitelerle meşgul etmeniz gerektiğini gösteriyor. Bu yüzden yeni yerler ziyaret edebilir ya da yeni hobiler geliştirebilirsiniz. Yeni bir yemek pişirmek veya yeni bir mağazayı keşfetmek gibi küçük bir şey olsa bile her hafta en az bir yeni şey yapmayı deneyin.

Ayrıca, diğer insanlarla daha fazla zaman geçirmeye çalışın. Sosyal etkileşimler doğası gereği yeni ve akılda kalıcı olma eğilimindedir ve araştırmalar, zamanımızın sınırlı olduğunu hissettiğimizde, başkalarıyla zaman geçirmenin bu hissi ortadan kaldırma eğiliminde olduğunu ortaya koyuyor. Psychological Science dergisinde yayınlanan bir çalışmanın yazarları "Zaman vermek size zaman kazandırır" diyor.

Özellikle yaşlandıkça ve alışkanlıklarımız daha da yerleştikçe, rutinlerimizden kopmak zor olabilir. Ancak yeni ve zorlayıcı deneyimler olmadan, zamanımız ve hayatlarımız çok hızlı geçip gidiyormuş gibi hissedebiliriz.

Minimalist bir yaklaşım

"Tek ve Bitti"

Kaslarınızı zorlamak için antrenmanlarınızı sürekli çeşitlendiriyor musunuz? Peki sizce haftada sadece bir kez egzersiz yaparak vücudunuzu güçlenebilir misiniz? Cevap sizi şaşırtabilir.

Yakın zamanda 15.000 deneği analiz eden çok yıllık bir çalışma, yıllar içinde etkinliği azalsa da kuvvet antrenmanına şaşırtıcı derecede etkili farklı bir yaklaşım keşfetti. Çalışma, yaklaşık yedi yıldır haftada sadece 20 dakikalık bir seans yapan 14.000'den fazla kişiyi inceledi.

Çalışma Detayları

Antrenman, tüm ana kas gruplarını hedef alan spor aletlerinin kullanımıyla yapılan altı egzersiz içeriyordu. Her egzersiz çok yavaş yapıldı ve tekrarlar 20 saniyeye kadar sürdü. Katılımcılar güçleri tükenene kadar sadece bir set yaptılar, yani egzersizi doğru şekilde

başka bir tekrarı tamamlayamayana kadar yaptılar.

Eğitmenler, katılımcıların dört ila altı tekrar içinde sınırlarına ulaşmalarını sağlamak için ağırlığı ayarladı. Çalışma dinlenme süresini yaklaşık 20 saniye ile sınırlandırıldı.

Çalışma Bulguları

Çalışmanın en güzel yanı, insanların zaman içinde ne kadar güçlendiği. Bacak presi, göğüs presi ve pulldowns gibi egzersizlere bakıldığında, herkes ilk yıl çok fazla güçlendi; daha sonra da güçlenme devam etti, ancak daha yavaş.

Çalışmanın Çıkarımları

Bu çalışma, asgari düzeyde direnç antrenmanının bile sonuç verebileceğine dair kanıtlar sunuyor. Daha sık ve yoğun egzersizler kadar etkili olmayabilir, ancak özellikle

yaşlandıkça kasları güçlendirmek ve inşa etmek için önemli bir adım olarak kabul edilebilir.

Araştırmalar, daha güçlü olmanın erken ölüm riskinizi yaklaşık yedide bir oranında (yüzde 14) azalttığını gösteriyor. Dolayısıyla, bir vücut geliştirmeci olmaya çalışmasanız bile, zaman içinde güçlenmek sağlığınız için büyük bir kazanç.

Sadece Yapın

Zamanla güç kazanımı çok yavaşlıyor gibi görünse de düzenli egzersiz yapan kişilerin bile bazen çok daha sık antrenman yapmalarına rağmen daha fazla ilerleme kaydetmediklerini unutmayın.

Sonuç olarak, sadece 20 dakikalık bir antrenman yapabiliyor olsanız bile, muhtemelen buna değer.