

İYİ BESLEN, İYİ HİSSET

güzel yaşa

2024-09

Fıstık

GÜZEL YAŞAMA DAİR...

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



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	FISTIK HAKKINDA
4-5 Kısa Kısa...	PRATİK BİLGİLER, PÜF NOKTALARI
6 Beslenme	AVOKADOYU YEMEKLERDE NASIL KULLANABİLİRSİNİZ?
7 Beslenme	HER GÜN BİR YUMURTA
8 Beslenme	MULTİVİTAMİN GERÇEKLERİ
10 Beslenme	KARBONHİDRATLI VE SAĞLIKLI YİYECEKLER
12 Beslenme	KAFEİN VE SAĞLIĞA ETKİSİ
14 Pratik Bilgiler	AŞIRI PROTEİN YÜKLEMESİNİN BELİRTİLERİ NELER?
15 Pratik Bilgiler	GURME PEYNİR NASIL SAKLANIR?
16 Kısa Kısa	KADINLAR VE ERKEKLER KAHVALTIDA NE YER?
17 Kısa Kısa	DEMİR ALIMINIZI ARTIRMAK İÇİN SAĞLIKLI İPUÇLARI
18 Beslenme	HASHIMOTO DİYETİ
20 Beslenme	BITTER ÇİKOLATANIN 7 FAYDASI
21 Beslenme	BİR ŞEY YEMEDEN KENDİME SORDUĞUM 3 SORU
22 Merak Edilenler	ETİK OMNİVOR NASIL OLUNUR?
24 Kısa Kısa	KİLO VERMEK Mİ İSTİYORSUNUZ? YEDİKLERİNİZİ KISITLAMAYIN
25 Kısa Kısa	YAĞIN SAĞLIKLI OLUR MU?
26 Merak Edilenler	ARALIKLI ORUÇ SAÇLARA ZARAR VERİR Mİ?
28 Pratik Bilgiler	AYURVEDİK PİŞİRME NEDİR?
30 Pratik Bilgiler	ET SICAKLIĞI: GÜVENLİ PİŞİRME KILAVUZU
32 Pratik Bilgiler	TURŞU NASIL YAPILIR?
34 - 46 Süper Mutfak	HİNDİDEN SEBZEYE, TATLIDAN ÇORBAYA TARİFLER
48 Sağlık Yaşam	ŞEKERİN TATSIZ YANI
50 Sağlık Yaşam	HAYATINIZI DEĞİŞTİREN 3 SABAH ALIŞKANLIĞI
51 Sağlık Yaşam	DAHA GÜÇLÜ KALÇA KASLARI İÇİN...
52 Sağlık Yaşam	KREATİN ACIKTIRIYOR MU?
53 Sağlık Yaşam	TIRNAKLARINIZIN SİZE NE SÖYLÜYOR?
54 Merak Edilenler	HORLAMA TEDAVİSİNE YARDIMCI MI? AĞIZ BANDI
55 Merak Edilenler	SİVİLCE SIKMAK; NE KADAR KÖTÜ OLABİLİR?
56 Merak Edilenler	FLORLASAK MI, FLORLAMASAK MI?
57 Merak Edilenler	NEDEN HEP YORGUNUM?
58 Yaşamın İçinden	HATIRLAMA BECERİLERİNİZİ ÜÇE KATLAYIN
59 Yaşamın İçinden	NEDEN REDDEDİLDİNİZ?
60 Sağlık Yaşam	YAŞAM TARZINIZI DEĞİŞTİRİN MEME KANSERİNİ YENİN
61 Sağlık Yaşam	SİZ UYURKEN BEYNİNİZ "ZAPLIYOR"
62 Yaşamın İçinden	2025 YILININ RENGİ: "MOCHA MOUSSE"
63 Yaşamın İçinden	GARDROBUNUZDA KAÇ SİYAH PANTALON OLMALI?
64 Kişisel Bakım	DIYABETİK CİLT BAKIMI NASIL YAPILIR?

Bir avuç fıstık görme yetinizi korumaya yardımcı olabilir mi? Yeni bir çalışma, günlük bir porsiyon Antep fıstığı yemenin retinadaki önemli koruyucu bileşikleri artırdığını ileri sürüyor. Fıstığın faydaları bununla sınırlı değil elbette...

Fıstık

Lif, protein ve sağlıklı doymamış yağ asidi açısından zengin bir kaynak.

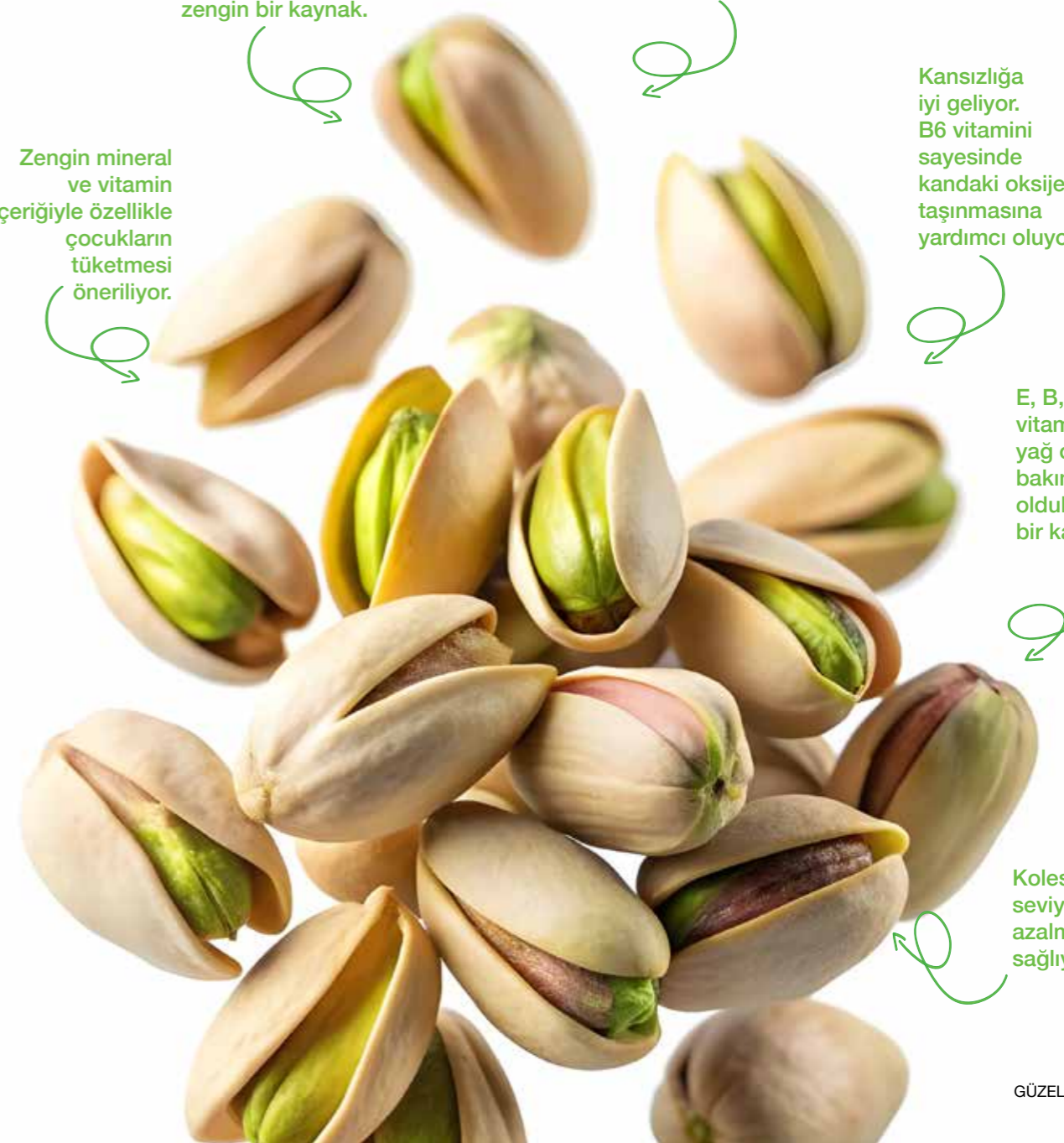
Bağışıklığı güçlendiriyor, hücre yenilenmesine katkı sağlıyor.

Zengin mineral ve vitamin içeriğiyle özellikle çocukların tüketmesi öneriliyor.

Kansızlığa iyi geliyor. B6 vitamini sayesinde kandaki oksijenin taşınmasına yardımcı oluyor.

E, B, C vitaminleri ile yağ oranı bakımından oldukça zengin bir kaynak.

Kolesterol seviyesinin azalmasına katkı sağlıyor.



Turpgiller tansiyon oyununu nasıl yönetiyor?

Brokoli pancarı yener



Araştırmacılar, turpgil sebzelerin diğer sebze türlerine kıyasla kan basıncı üzerindeki etkilerini araştırmak için klinik bir çalışma yürüttü. BMC Medicine dergisinde yayınlanan bulgular, iki hafta boyunca günde yaklaşık dört porsiyon turpgil sebzelerden yemenin sistolik kan basıncında kayda değer bir düşüşe yol açtığını gösteriyor.

Brokoli, karnabahar, lahana ve diğer turpgil sebzelerin tüketilmesi, potansiyel sağlık yararları nedeniyle uzmanlar tarafından tavsiye ediliyor. Bu sebzeler glukozinolat adı verilen ve sebzeler doğrandığında

veya çiğnendiğinde sülfurafan gibi biyoaktif maddelere dönüşen bileşikler bakımından zengin. Önceki araştırmalar, bu bileşiklerin anti-enflamatuar ve antioksidan özelliklere sahip olabileceğini ve potansiyel olarak daha iyi kardiyovasküler sağlığa katkıda bulunabileceğini öne sürüyordu.

Bu yeni araştırmada görev alan uzmanlar, "Kalp hastalığı riskini azaltmak için sebze alımının artırılması yaygın olarak tavsiye edilmektedir ve önceki gözlemsel çalışmalar brokoli, lahana ve Brüksel lahanası gibi turpgil sebzelerin diğer sebzelere kıyasla daha düşük kalp hastalığı riskiyle daha güçlü bir ilişkiye sahip olduğunu göstermiştir" diyor.

Araştırma detayları

VEgetableS for vaScular hEaLth (VESSEL) denemesi olarak adlandırılan bu çalışmada araştırmacılar, yaşları 56 ila 72 arasında değişen ve kan basıncı hafif derecede yüksek olan 18 katılımcıyla çalıştı. Katılımcıların

Daha fazla brokoli, karnabahar, lahana ve Brüksel lahanası yemek kan basıncını düşürmenin anahtarı olabilir mi? Yeni bir çalışma, turpgillerden sebzelerin tüketilmesinin, özellikle kan basıncı hafif derecede yüksek olan orta yaşlı ve yaşlı yetişkinler için kardiyovasküler sağlık üzerinde önemli bir etkiye sahip olabileceğini öne sürüyor.

çoğunluğu kadın ve Kafkas kökenliydi. Çalışmanın başlangıcında, katılımcıların ortalama sistolik kan basıncı (kan basıncı ölçümündeki en yüksek sayı) yaklaşık 136 mmHg idi, bu da yüksek olarak kabul ediliyor ancak henüz hipertansif aralıkta bulunmuyor. Çalışmada çapraz bir uygulama yapıldı, yani her katılımcı hem turpgil sebzeleri hem de kök sebzeleri içeren bir beslenme programı izledi. Bu yaklaşım, araştırmacıların aynı bireylerde farklı tedavilerin etkilerini karşılaştırmasına olanak tanıyarak bireysel farklılıkların sonuçlar üzerindeki etkisini azaltmayı hedefliyor.

Turpgillerden sebze tüketilmesi sırasında katılımcılar iki hafta boyunca günde yaklaşık 300 gram (kabaca 4 porsiyon) brokoli, lahana, karnabahar ve lahana karışımı tükettiler. Bu sebzeler, biri öğle yemeği diğeri akşam yemeğinde olmak üzere çorba olarak tüketildi. Yazının devamı için:

<https://www.guzelyasa.com.tr/brokoli-pancari-yener/>



Yemeklerinizde rezene kullanıyor musunuz? Soğana benzeyen gövdesinden yaprağına ve tohumuna bu çok yönlü sebze, çiğ veya pişmiş olarak tüketilebilir. Hafif acı tadına mesafeli tüketeteceğinizi bilemiyorsanız içeriğimize göz atmak isteyebilirsiniz.



Rezene nasıl yenir?

Rezene Nedir?

Rezene hem yemek hem tıbbi amaçlar için kullanılan büyük çiçekli çok yıllık bir bitki. Rezene, anason veya meyan kökü aromalarıyla bilinir, ancak bu, sebzenin hangi kısmını kullandığınıza, çiğ veya pişmiş olmasına bağlı olarak değişebilir. Havuçgiller familyasının bir üyesi olan rezenenin akrabaları arasında kimyon, kereviz, frenk maydanozu, kişniş, dereotu, maydanoz ve yaban havucu sayılabilir. Güney Akdeniz bölgesine özgü olan bu bitki ılıman bölgelerde yetiştirilir.

Mevsimi Ne Zaman?

Rezene genellikle Ekim ayında hasat edilir ve ilkbaharın başlarına kadar bulunabilir.

Nasıl Yenir?

Farklı hazırlıklar rezenenin lezzetini etkiler: Taze ve ince dilimlendiğinde hafif ama keskindir; doğranıp sotelendiğinde veya kızartıldığında daha tatlı ve yumuşak olur. Rezene sote edilebilir, kavrulabilir ya da güveç veya sos içinde pişirilebilir.

Nerede kullanabilirsiniz?

Başlangıçlar: İnce dilimlenmiş rezene

popüler bir damak temizleyici veya meze olarak tüketilebilir. İnce dilimler elde etmek için bir mandolin kullanabilirsiniz, servis etmeden önce kısa bir süre buzlu suda bekletmeniz önerilir.

Salatalar: Rezenenin ferahlatıcı çıtırlığı ve aromatik lezzeti, yapraklı yeşilliklerden oluşan salatalara eklenebilir. Rezene ve portakal basit ama klasik bir kombinasyondur. Rezene aynı zamanda hem lezzetinin hem de çıtırlığının öne çıktığı tahıl salatalarına da farklı bir tat katar. **Makarna:** Rezenenin domatese de bir yakınlığı var, belki de bu yüzden ragu gibi makarna soslarında sık kullanılır. Domatessiz makarnalarda da başrolde; karamelize edip penne üzerinde konserve sardalya ile eşleştirmeyi deneyebilirsiniz.

Balık: Rezene soğanı pişirildiğinde en iyi deniz ürünleri veya beyaz fasulye gibi daha hafif proteinlerle eşleştirilir.

Tavuk: Rezene dilimleri ve enginarlar tavuk yahnisine unutulmaz bir lezzet katar. Ayrıca rezene dilimlerini tavuk parçalarıyla birlikte tavada sotelemeyi de deneyebilirsiniz.

Rezene Yapraklarının Kullanımı

Garnitürler ve soslar: Narin yaprakları çorbalar, salatalar, kavrulmuş sebzeler ve pişmiş etlerin üzerinde veya pesto ve salata soslarında kullanabilirsiniz. **Makarnalar:** Yaprakları haşlayıp pastırma ve zeytinyağı ile soteledikten sonra doyurucu bir makarna ile eşleştirebilirsiniz.

Rezene Tohumu Kullanımı

Rezene tohumları sebzelere meyan kökü etkisi katar. Ezilmiş rezene tohumlarının

güçlü aroması domates ve farklı baharatların kullanıldığı yemeklerde bile kendini hissettirir.

Sindirim için Rezene

Birçok kültürde sindirime yardımcı olması için yemekten sonra küçük bir parça rezene veya rezene tohumu yemek yaygındır. Antioksidan C vitamini açısından zengin olan rezene, anti-enflamatuar özelliklere de sahiptir.

Avokadoyu yemeklerde nasıl kullanabilirsiniz?

Avokado, sağlıklı yağlar ve lif de dahil olmak üzere önemli bir besin kaynağı. Son derece besleyici olmasının yanı sıra hem tatlı hem de tuzlu birçok tarifte kullanılabilir. Bu da onu el altında bulundurulması gereken akıllı bir malzeme haline getiriyor.

Bazıları avokadoyu meyve, bazıları ise sebze olarak tanımlasa da, avokado aslında bir meyve. Tarçın ağacını da içeren Lauraceae bitki ailesinin bir üyesi. Anavatanı Meksika ve Orta Amerika olsa da dünyanın birçok bölgesinde yetiştiriliyor. Yemeklerinize avokadoyu nasıl dahil edeceğinize dair önerilerimize gelin birlikte bakalım.

- Somon, yumurta ve ton balığı salatalarında mayonez yerine avokadoyu yoğurtla birlikte kullanabilirsiniz.
- Avokado, soğan, misket limonu ve kişniş gibi malzemeler kullanarak klasik bir guacamole sos yapabilirsiniz.
- Tavuk ya da hindi göğsünü domates ve küp kesilmiş avokadolarla hazırladığınız salata ile tüketebilirsiniz.
- Sağlıklı yağ kaynağı için dondurulmuş avokado parçalarını smoothie'lerde kullanabilirsiniz.
- Çorbaları servis ederken kaseğin kenarlarını dilimlenmiş avokado ile süsleyebilirsiniz.
- Avokadoyu bowl tariflerine ekleyebilirsiniz. Yulaflı, avokadolu, çiğ bademli leziz bir bowl hazırlayabilirsiniz.
- Avokadolu çikolatalı mus ile tatlı krizlerinize çözüm bulabilirsiniz.
- Doyurucu bir kahvaltı için yarım avokadoyu yumurta ve mevsim meyveleriyle birlikte tüketebilirsiniz.

- Avokadoları taco ya da dürüm tariflerinde kullanabilirsiniz.
- Hızlı ve kolay bir kremalı sosa ihtiyacınız varsa avokadoyu zeytinyağı, limon suyu ve baharatlarla karıştırmanız yeterli.
- En sevdiğiniz burgeri dilimlenmiş avokado ile doldurabilirsiniz.
- Kızarmış tam tahıllı ekmeğin üzerine ezdiğiniz avokado ve kurutulmuş domates ekleyip sağlıklı bir atıştırmalık hazırlayabilirsiniz.



Her gün bir yumurta

Sağlık ve beslenme söz konusu olduğunda yumurtanın karmaşık bir geçmişi var. Bazen "mutlaka tüketilmeli", bazen "dikkatli olunmalı" çünkü... diye başlayan tartışmalar okuyoruz. Araştırmacılar bir kez daha yumurtayı "iyi" sepetine koyarak, bu tartışmalı kolesterol kaynağının beynimiz için düşündüğümüzden daha yararlı olabileceğini ifade ediyorlar.

California-San Diego Üniversitesi'nden bir ekip, her hafta yumurta yiyen yaşlı kadınların zaman içinde daha az hafıza kaybı ve yönetici beyin fonksiyonlarında daha az gerileme yaşayabileceğini keşfetti. Bu, genellikle yüksek kolesterol içeriği nedeniyle eleştirilen bir gıda olan yumurtanın aslında belirli gruplar arasında bilişsel sağlığa fayda sağlayabileceğini gösteren en son araştırma.

Nutrients dergisinde yayınlanan çalışmada, 55 yaş üstü 890 yetişkin incelendi. Katılımcılar 1988'den 1991'e kadar yumurta tüketimlerini takip etmişlerdi. Ayrıca bu süre zarfında ve 1992 ile 1996 yılları arasında bir kez daha bir dizi bilişsel teste tabi tutularak küresel biliş, yürütme işlevi ve semantik bellekleri ölçüldü.

Araştırmacılar verileri cinsiyete göre analiz ettiklerinde, kadınlar arasında her hafta daha fazla yumurta yiyenlerin dört yıllık süre boyunca "kategori akıcılığında" (sözel yetenekler ve yürütme işlevinin bir testi) daha az düşüş yaşadıklarını buldular. Bu ilişki yaş, eğitim, yaşam tarzı davranışları, kolesterol seviyeleri ve her katılımcının kalori ve protein alımı gibi faktörler hesaba katıldıktan sonra bile devam etti. Genel olarak, araştırmacılar kadınlar için sihirli sayının haftada beş yumurta olduğunu buldular. Başka bir deyişle, günde bir yumurta bilişsel gerilemeyi uzak tutabilir.

Sonuçları şöyle ifade ediyorlar: "En yüksek yumurta alımı kategorisindeki kadınlar, hiç yumurta tüketmeyen kadınlara kıyasla 4 yıl boyunca kategori akıcılığı puanında yarım puan daha az düşüş göstereceklerdir." Araştırmacılar raporlarında, küçük de olsa bu ilişkinin davranışlar, kolesterol, kalori ve protein alımının yanı sıra diyabet ve hipertansiyon için ek ayarlamalar yapıldıktan sonra da anlamlı sonuç olduğunu belirtiyor.

Buna karşılık, erkekler arasında yumurta yeme ile beyin fonksiyonlarındaki değişiklikler arasında önemli bir bağlantı bulunamadı. Ekip, cinsiyetler arasındaki bu farkın ilgi çekici olduğunu ve daha fazla araştırma gerektirdiğini belirtiyor.

Yumurtanın bilişsel sağlığa fayda sağlamasının nedeniyle ilgili; yumurta kolin, lutein ve zeaksantin gibi besinler açısından zengin ve bunlar daha önceki araştırmalarda daha iyi beyin sağlığı ile ilişkilendirilmişti. Yumurtadaki yüksek kaliteli protein de nöronal yapının ve işlevin korunmasına yardımcı olabilir. Ek olarak, yumurta diyet kolesterolü içermekle birlikte, etin aksine, nispeten düşük seviyelerde zararlı doymuş yağa sahip. Bu durum, yüksek kolesterolü gıdalarla ilişkili potansiyel olumsuzluklar olmaksızın bilişsel faydalar sağlamaya olanak tanıyabilir.





Multivitamin gerçekleri

Avuç dolusu multivitamin kullanıyorsanız, bu yazıyı okuyunca bir kez daha düşünmek isteyeceksiniz. Yaklaşık 400.000 kişiyi 20 yıl boyunca takip eden çalışma, sizi hazırlıksız yakalayabilecek bir keşfi ortaya çıkardı: Her gün multivitamin almak daha uzun bir yaşama katkıda bulunmuyor.

Bulgular, multivitamin hapları almanın bize gezegende fazladan zaman kazandırmadığına dair artan kanıtlara yenilerini ekliyor. Şimdi bu çalışmanın detaylarına ve takviye rutinlerimiz için ne anlama geldiğine bakalım. JAMA Network Open’da yayınlanan çalışmaya göre multivitamin almanın insanların daha uzun yaşamasına yardımcı olduğuna dair hiçbir kanıt yok. Hatta multivitamin alanların ölüm riski biraz daha yüksek (ölüm oranı yüzde 4 arttı), ancak bunun nedeni net değil. Bu çalışma, birçok uzmanın zaten savunduğu şeyi de destekliyor: multivitaminler sağlık için sihirli bir çözüm değil.

Yeterli besin almak konusunda endişeleriniz varsa, elma ve muz gibi meyveler, ıspanak ve brokoli gibi sebzeler, esmer pirinç ve kinoa gibi tam tahıllar içeren dengeli bir diyet uygulayabilirsiniz.

Multivitaminler hakkında bazı uzman açıklamaları:

“Haplar daha sağlıklı olmak ve kronik hastalıkların önlenmesi için kestirme yol değildir. Sağlıklı beslenmek, ideal kiloyu korumak öncelik olmalı; yediğiniz doymuş yağ, trans yağ, sodyum ve şeker miktarını azaltmanız gerektiğini

Multivitaminlerin çoğu insanın sağlığını iyileştirdiğine dair net bir kanıt yok. Besinlerinizi dengeli bir diyetle almak her zaman en güvenilir yaklaşımdır.

unutmamalısınız. Bunun istisnası, çocuk doğurma potansiyeli olan kadınlar için ek folik asittir.” “İnsanlar, kendilerini sağlıklı tutacak sihirli bir hap seti olması gerektiğini düşünerek bir sürü para harcıyorlar. Sağlıklı beslenme ve egzersiz gibi kanıta dayalı uygulamaları bunlara tercih etmelisiniz.”

“Ucuz bir vitamin ile pahalı bir vitamin arasında muhtemelen çok az fark vardır. Fiyatlar, takviyenin ne olduğuna, içeriğindeki maddelere ve hangi sağlık sorununa yardımcı olmak için tasarlandığına göre değişir.”

Bu Sizin İçin Ne Anlama Geliyor?

Yakın zamanda yapılan bir çalışmada, araştırmacılar yaklaşık 400.000 yetişkini 20 yıl boyunca izledi ve her gün multivitamin almanın insanların daha uzun yaşamasına yardımcı olmadığını buldu.

Dahası, multivitamin kullananların ölüm riskinin biraz daha yüksek olabileceğine dair bir öneri bile vardı ki bu bizi duraksatması gereken bir bulgu. Bu araştırma sağlık uzmanlarının söylediklerini pekiştiriyor:

Multivitaminlerin çoğu insanın sağlığını iyileştirdiğine dair net bir kanıt yok. Besinlerinizi dengeli bir diyetle almanın her zaman en güvenilir yaklaşımdır. Bazı durumlarda, çok fazla vitamin ve mineral almak zararlı bile olabilir ve toksik semptomlara yol açabilecek aşırı vitamin alımı olan hipervitaminöz gibi durumlara yol açabilir.

Şimdi avuç dolusu multivitamin yutmadan önce bir kez daha düşünmek ister misiniz?





12 yüksek karbonhidratlı ve sağlıklı yiyecek

Yıllar boyunca karbonhidratlar kötü bir üne sahip oldu. İnsanlar genellikle onları kilo alımı, tip 2 diyabet ve diğer çeşitli sağlık sorunlarıyla ilişkilendiriyor. Evet, yüksek oranda şeker ve rafine tahıl içeren işlenmiş gıdaların genellikle önemli vitamin ve minerallerden yoksun olduğu doğrudur. Ancak, besin açısından yoğun, lif açısından zengin birçok gıda aslında sizin için iyi olabilir.

Düşük karbonhidratlı diyetler bazı insanlar için faydalı olsa da, yüksek karbonhidratlı gıdalardan tamamen kaçınmak için bir neden yok. İşte inanılmaz derecede sağlıklı olan 12 yüksek karbonhidratlı yiyecek.

1. Kinoa

Kinoa, sağlıklı beslenme bilincine sahip tüketiciler arasında son derece popüler hale gelen besleyici bir tohum. Pişmiş kinoa %70 karbonhidrat içerir, bu da onu yüksek karbonhidratlı bir gıda yapar. Bununla birlikte, aynı zamanda iyi bir protein ve lif kaynağıdır. Kinoa birçok mineral ve bitki bileşiği açısından zengindir, kan şekeri yönetimi ve kalp sağlığının iyileştirilmesi de dahil olmak üzere çeşitli sağlık yararlarıyla ilişkilendirilir. Ayrıca gluten içermez, bu da onu glutensiz diyet uygulayanlar için buğdaya popüler bir alternatif haline getirir. Kinoa ayrıca lif ve protein bakımından nispeten yüksek olduğu için çok doyurucudur. Bu nedenle, sağlıklı kilo yönetimi ve bağırsak sağlığını desteklemeye yardımcı olabilir.

2. Yulaf

Yulaf inanılmaz derecede sağlıklı bir tahıldır ve birçok vitamin, mineral ve antioksidan için harika bir kaynaktır. Çiğ yulaf %70 oranında karbonhidrat içerir. 1 fincan (81 gram) porsiyon, 8 gram lif dahil olmak üzere yaklaşık 54 gram karbonhidrat içerir. Yulaf beta glukon adı verilen özel bir lif türü bakımından özellikle yüksektir. Aynı zamanda nispeten iyi bir protein kaynağıdır ve çoğu tahıldan daha fazla protein içerir. Araştırmalar, yulaf yemenin kolesterol seviyenizi düşürerek kalp hastalığı riskinizi azaltabileceğini gösteriyor. Yulaf yemek, özellikle tip 2 diyabetli kişilerde kan şekeri seviyesini de düşürebilir.

3. Karabuğday

Kinoa gibi karabuğday da tahıl olarak kabul edilir. İsmine rağmen karabuğday buğdayla akraba değildir ve gluten içermez. Ham karabuğday 75 gram karbonhidrat içerirken, pişmiş karabuğday 100 gramlık porsiyon başına yaklaşık 19,9 gram karbonhidrat

Yüksek karbonhidratlı besinlerin hepsi sandığınız kadar kötü olmayabilir... Bugüne kadar onlara mesafeli yaklaştıysanız bu içerik tam size göre.

İçerir. Karabuğday hem protein hem de lif içerdiğinden çok besleyicidir. Ayrıca diğer birçok tahıldan daha fazla mineral ve antioksidana sahiptir. Ayrıca, yapılan çalışmalar, özellikle kalp sağlığı ve kan şekeri düzenlemesi için faydalı olabileceğini göstermektedir.

4. Muz

Muz, insanların birçok farklı tarifle kullanmayı sevdiği popüler bir meyvedir. Bir büyük muz (136 gram), nişasta veya şeker şeklinde yaklaşık 31 gram karbonhidrat içerir. Muz aynı zamanda potasyum, B6 ve C vitaminleri bakımından da zengindir ve birçok faydalı bitki bileşiği içerir. Yüksek potasyum içeriği sayesinde kan basıncını düşürmeye ve kalp sağlığını iyileştirmeye yardımcı olabilir. Olgunlaşmamış, yeşil muzların nişasta oranı daha yüksektir. Muzlar olgunlaştıkça bu nişasta doğal şekere dönüşür ve süreç içinde sararır. Bu nedenle, muzlarınızı daha az olgunlaştıklarında yerseniz daha fazla nişasta ve daha az şeker alma eğiliminde olursunuz. Olgunlaşmamış ve az olgunlaşmış muzlar da yeterli miktarda dirençli nişasta ve pektin içerir; bunların her ikisi de sindirim sağlığını destekler ve bağırsaklarınızdaki faydalı bakteriler için yakıt sağlar.

5. Tatlı patates

Tatlı patates lezzetli, besleyici bir yumru veya kök sebzedir. Bir buçuk fincan (100 gram) püre haline getirilmiş,

kabuğu üzerinde pişirilmiş tatlı patates nişasta, şeker ve liften oluşan yaklaşık 20,7 gram karbonhidrat içerir. Tatlı patatesler aynı zamanda zengin bir A vitamini, C vitamini ve potasyum kaynağıdır. Dahası, sizi kronik hastalıklara karşı korumak için hücrelerinizdeki zararlı serbest radikalleri nötralize etmeye yardımcı olan bileşikler olan antioksidanlarla doludurlar.

6. Pancar

Pancar, bir kök sebzedir. Genel olarak yüksek karbonhidrat içerdiği düşünülmesine de, nişastalı olmayan bir sebze için oldukça fazla karbonhidrat içerir. Çiğ ve pişmiş pancar, esas olarak şeker ve liften olmak üzere 100 gramda yaklaşık 10 gram karbonhidrat içerir. Ayrıca güçlü antioksidanlar ve bitki bileşiklerinin yanı sıra vitamin ve minerallerle doludur. Pancar ayrıca vücudunuzda nitrik okside dönüştürülen inorganik nitratlar bakımından da zengindir. Nitrik oksit kan basıncını düşürür ve çeşitli hastalıkların riskini azaltabilir. Pancar suyu da nitrat bakımından çok yüksektir ve sporcular bazen fiziksel performanslarını artırmak için kullanırlar. Bunun nedeni, nitrik oksidin kan damarlarınızı gevşeterek egzersiz sırasında oksijenin daha verimli bir şekilde akmasını sağlamasıdır. Pancar vitaminler, mineraller ve bitki bileşikleriyle doludur. Ayrıca kalp sağlığını iyileştirebilen ve fiziksel performansı artırabilen yüksek miktarda inorganik nitrat içerirler.

7. Portakal

Portakal sevilen bir narenciye türü. Çoğunlukla sudan oluşur ve 100 gramlık porsiyon başına yaklaşık 15,5 gram karbonhidrat içerir. Portakal aynı zamanda iyi bir lif kaynağıdır. Portakallar özellikle C vitamini, potasyum ve bazı B vitaminleri açısından zengindir. Yazının devamı:

<https://www.guzelyasa.com.tr/yuksekkarbonhidratli-ve-saglikli-12-yiyecek/>

Kafein diyabet ve kalp hastalığı riskini azaltabilir mi?

Kafeinin kalp sağlığı üzerindeki etkileri üzerine yapılan çalışmalar son yıllarda ilgi görmeye başladı. Bununla birlikte önemli bir soru hala cevabını arıyor: Günde ne kadar kafein tüketmeliyiz?

Bazı çalışmalar, kafein tüketiminin damar sağlığını iyileştirmeye ve tip 2 diyabet riskini azaltmaya yardımcı olabileceğini öne sürerken, diğerleri çok fazla tüketmenin inme riskini artırabileceğini gösteriyor.

Pek çoğumuz düzenli olarak kahve içiyoruz. Bazılarımız bu popüler kafeinli içeceği sabah mahmurluğunu atmak, bazılarımız yorgunluğu hafifletmek için tüketmeyi tercih ederken, bazılarımız da diğer sağlık yararları için içiyor.

Dünya genelinde her 7 ölümden 1'inin koroner kalp hastalığından kaynaklandığı düşünüldüğünde, kahvenin potansiyel kardiyoprotektif faydaları onu heyecan verici bir araştırma konusu haline getiriyor.

Bu konuda 9 Ekim'de Rheumatology'de yayınlanan en son çalışma, kahve, çay ve kakao gibi kaynaklarda bulunan kafeinin daha fazla tüketilmesinin kan damarı sağlığını iyileştirmeye yardımcı olabileceğini ortaya koydu. Bu çalışmayı özellikle ilginç kılan şey, inme, kalp krizi ve kardiyovasküler hastalık riskinin artmasıyla bağlantılı bir otoimmün hastalık olan lupus hastalarında yapılmış olmasıydı. Şimdi gelin farklı araştırma sonuçlarına birlikte bakalım.

İdeal ölçü nedir?

Endocrine Society's Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism'de Eylül ayında yayınlanan bir çalışmaya göre, düzenli olarak ölçülü bir şekilde kahve ve kafein tüketmek tip 2 diyabet, koroner kalp hastalığı ve felç gibi durumların önlenmesine yardımcı olabilir. Araştırmacılar en fazla koruyucu etkiye sahip olan miktarın günde yaklaşık 200-300 mg ya da kabaca 2-3 fincan kahve olduğunu ifade ediyorlar.

Araştırmacılar, hiç kafein tüketmeyen ya da günde 100 miligramdan (mg) daha az kafein içen kişileri, günde yaklaşık 200 ila 300 mg kafein ya da üç kahve içeceğine eşdeğer miktarda kafein içen kişilerle karşılaştırdı. Orta düzeyde kafein tüketen ikinci grupta kardiyometabolik hastalıklara

yakalanma riski %48,1 veya %40,7 oranında azaldı.

Çalışmada, 37-73 yaş arası 360.000'den fazla kişiden oluşan büyük bir örneklem kullanıldı.

Araştırmacılar, kafeinin tip 2 diyabet riskini azaltma mekanizmasının insülin duyarlılığını artırmanın yanı sıra genel kardiyometabolik sağlığı desteklemek için yağ metabolizmasını güçlendirmek olduğunu açıkladı.

Hem kahve hem de çay yüzlerce biyoaktif bileşik içeren karmaşık içecekler ve biyolojik etkilerinin kafeinin kendisinin ötesine geçmesi muhtemel. Flavonoidler, alkaloidler ve polifenoller gibi bileşiklerin antioksidan ve anti-enflamatuar etkilere sahip olduğu ve glikoz ve lipid metabolizmasında da rol oynayabileceği düşünülüyor.

Kahve veya çay tüketimi inme riskini nasıl etkiler?

Journal of Stroke Trusted Source dergisinde 27 Eylül'de yayımlanan bir çalışmaya göre, gazlı içecekler, meyve suları ile çok fazla kahve tüketimi inme ve beyin içi kanama riskini artırabilir. Bununla birlikte, bu içeceklerle ilişkili riskler popülasyona ve katılımcıların coğrafi olarak nerede bulunduğuyla ilgili olarak değişiklik gösterir. Günde dört fincandan fazla kahve içmek, bir kişinin felç geçirme olasılığını %37 oranında artırmakta. Bununla birlikte, günde dört fincandan az veya orta miktarda kahve içmenin inme riskinde artışla ilişkisi bulunmadı. Araştırmacıların topladığı veriler 32 ülkeden çok sayıda katılımcıdan elde edildi.

Araştırmacılar, diğer kafeinli içecekler arasında, kahvaltılık çayı gibi günde üç ila dört fincan siyah çay içmenin inme riskini %29 oranında azalttığını buldular. Bununla birlikte, çayın etkileri insanların yaşadığı bölgeye göre farklılık gösterdi. Çalışmada görev alan uzmanlar "Tüketilen çoğu şeyde olduğu gibi, ölçülü olmak aşırı olmaktan daha güvenlidir." diyorlar. Haksız da değiller...

Çok fazla kafein kalp hastalığı riskini artırabilir mi?

Henüz hakemli bir dergide yayınlanmayan ancak Ağustos ayında Hindistan'da düzenlenen ACC Asia 2024'te sunulan bir çalışma, kronik olarak haftada en az beş gün yüksek miktarda kafein tüketen kişilerde kardiyovasküler hastalık riskinin artabileceğini ortaya koyuyor.

Bu çalışma için araştırmacılar kafein tüketimini bir yıldan uzun bir süre boyunca haftada beş gün kahve, çay, soda ve enerji içecekleri dahil olmak üzere herhangi bir kafeinli içecek içmek olarak tanımladılar.

Bu da günde yaklaşık 400 miligram (mg) kafein ya da kabaca dört fincan kahve, iki enerji içeceği veya 10 kutu sodaya eşit.

Araştırmacılar, en az 400 mg tüketen kişilerin kalp atış hızlarının ve kan basınçlarının zaman içinde arttığını ve bu durumun günde 600 mg kafein tüketen kişilerde daha da belirgin olduğunu keşfetti.

Çalışmada görev alan araştırmacılar "Otonom sinir sistemi üzerindeki etkisi nedeniyle, düzenli kafein tüketimi sağlıklı bireyleri hipertansiyon ve diğer kardiyovasküler olaylar açısından risk altına sokabilir. Bu risklere ilişkin farkındalığın artırılması, herkes için kalp sağlığının iyileştirilmesi açısından hayati önem taşımaktadır." diyor.



Protein, dokuların inşası ve onarımı, bağışıklık fonksiyonunun desteklenmesi ve enerji sağlanması için gerekli; ancak her konuda olduğu gibi fazlası bazen istenmeyen sonuçlara yol açabilir.

Aşırı protein yüklemesinin belirtileri neler?

Aşırı protein yüklemesi, vücudunuzun protein alımından bunalduğunda ortaya çıkar ve her zaman belirgin olmasa da şaşırıcı şekillerde kendini gösterebilir. Aşırı protein yüklemesinin belirtilerini anlamak, dengeyi korumak ve vücudunuzun en iyi şekilde çalışmasını sağlamak için çok önemlidir. Hafif sindirim sorunlarından genel sağlığınızdaki daha belirgin değişikliklere kadar, bu belirtileri tanımak bilinçli beslenme seçimleri yapmanıza yardımcı olabilir. İster protein karışımlarına yüklenen bir fitness tutkunu olun, ister sadece beslenme dengenizi merak ediyorsanız, bu içerik optimum sağlık için farklı öneriler sunuyor.

Bir Yapı Taşı Olarak Protein

Protein bir besin maddesinden daha fazlasıdır; vücudumuzun yapısının temelidir. Vücudumuzdaki her hücre, dokuların inşası ve onarımı için gerekli proteini içerir. Proteinin kas onarımı ve büyümesindeki rolü özellikle sporculara ve fitness tutkularına hitap eder. Egzersiz yaparken, özellikle de kuvvet antrenmanlarında kas lifleri parçalanır, iyileşme ve büyüme için proteine ihtiyaç duyulur. Bu rejeneratif süreç, proteinin fitness hedeflerine ulaşmadaki vazgeçilmez rolünü vurgulamaktadır.

Proteinin Metabolizmadaki Rolü

Kas geliştirmenin ötesinde, proteinin metabolizma üzerinde önemli bir etkisi vardır. Protein açısından zengin diyetler, besinlerin sindirilmesi, emilmesi ve işlenmesi için gereken enerji olan gıdanın termik etkisi nedeniyle metabolik hızları artırabilir. Bu artan enerji harcaması kilo kaybına ve yönetimine yardımcı olabilir, bu da proteini kilo vermek isteyenler için cazip bir seçenek haline getirir. Ayrıca proteinin tokluğu artırma özelliği, iştahı kontrol etmeye ve genel kalori alımını azaltmaya yardımcı olarak daha etkili kilo yönetimi stratejilerine destek verir.

Çok Fazla Protein Yediğimize Dair İşaretler

Açıklanamayan Sindirim Sorunları
Aşırı protein yüklemesinin ilk göstergelerinden biri sindirim rahatsızlığıdır. Bu durum şişkinlik, kabızlık veya ishal olarak ortaya çıkabilir. Yüksek proteinli diyetler, özellikle de lif oranı düşük olanlar, sindirim dengenizi bozabilir. Lif sindirime yardımcı olur ve bağırsaklarınızı sağlıklı tutar, bu nedenle eksikliği gastrointestinal sorunlara yol açabilir. Sürekli mide rahatsızlığıyla mücadele ediyorsanız, protein alımınızı değerlendirmeniz ve yeterli lifle dengelemenin zamanı gelmiş olabilir. Yazının devamı için: <https://www.pinaronline.com/guzelyasa/asiri-protein-yuklemesinin-belirtileri>

Gurme peynir nasıl saklanır?

Buzdolabında sakladığınız peynirin mavi-yeşil küfle kaplandığını ya da kaygan ve amonyak kokulu bir hal aldığını mutlaka görmüşsünüzdür. Peki neyi yanlış yaptığınızı düşündünüz mü?

Bu alandaki uzmanlar, peynir kağıdının (yani ince bir balmumu tabakası veya farklı bileşimlerde plastikle kaplı opak kağıdın) ricotta, beyaz peynir ve mozzarella gibi taze peynirler (salamurasıyla birlikte orijinal ambalajında kalması gereken) dışında her şeyi sarmak için ideal olduğu konusunda hemfikir. Ve evet, plastiğe sarılı olarak satın aldığınız peynirlerin daha uzun süre dayanmalarını istiyorsanız peynir kağıdına sarmak iyi bir fikir. Peynir kağıdı satın almak istemiyorsanız, peyniri yağlı kağıda sarabilir, ardından kapaklı bir kaba koyabilirsiniz. Peynir nemli ve serin tutulduğu sürece kapalı cam veya plastik kaplar kullanılabilir. Özellikle Brie gibi daha yumuşak peynirlerde, yoğuşmayı ve kötü tatların oluşmasını önlemek için kabı ara sıra açmak iyi sonuç verir.

Peyniri saklamak için en iyi yer neresi?

Buzdolabınızın sebze bölmeleri peyniri nemli ve serin tutmak için en iyi yerlerdir. Ancak, tüm peynirlerinizi aynı kaptan ve birbirine yakın tutarsanız, birinde görünen küfün diğerlerine de daha hızlı bulaşacağını unutmayın. Servis etmek için uzmanlar, peynirlerinizi 30 dakika ila birkaç saat öncesinde buzdolabından çıkarmanızı öneriyor. Tatlar

daha keskin ve dokular daha yumuşak olacaktır. Sıcak koşullar bir peynirin daha hızlı olgunlaşmasını ve daha yapışkan hale gelmesini sağlayabilir. Fransa'da birçok kişi Camembert tekerleklerini buzdolaplarının içine değil, daha sıcak olan üstüne koyar.

Peyniri dondurabilir misiniz?

Dondurabilirsiniz, ancak sonuçtan memnun kalmayabilirsiniz. Çözöldükten sonra dondurulmuş peynir, dondurma işlemiyle bağlantılı olarak hafif kumlu ve genellikle hoş olmayan bir doku sergileyebilir. Bunun birkaç istisnası var: Keçi peyniri ve mozzarella gibi bazı yumuşak, olgunlaşmamış peynirlerin birkaç ay boyunca dondurulabilir.

Bu küf noktasının etrafını kesemez miyim?

Kısa cevap: Duruma göre değişir. Tadı cheddar peynire benzeyen Monterey Jack gibi sert peynirler ve Parmesan gibi yılanmış peynirler için bozulmaya başlayan alanın etrafından 3 cm'lik bir alanı dahil edip kestikten sonra bu peynirler yenilebilir. Ancak lezzet ve dokuda yine de etkilenmeyi hissedebilirsiniz.





Kadınlar ve erkekler kahvaltıda ne yer?

Karbonhidrat mı Yağ mı?

Erkekler ve kadınlar için en iyi kahvaltı hangisidir? Yeni bir araştırmaya göre, erkekler için karbonhidrat açısından, kadınlar içinse yağ açısından zengin bir kahvaltı güne iyi bir başlangıç yapmalarını sağlıyor.

Araştırmada kullanılan bilgisayar modellerine göre, kadınlar erkeklerden daha fazla yağ depolarken, aynı zamanda enerji elde etmek için daha hızlı yakıyorlar. Araştırmaya katılan uzmanlar, cinsiyetler arasındaki metabolik farklılıkların muhtemelen kadın yaşamının çok daha karmaşık evreleri ve hamilelik gibi vücuttaki değişikliklerle ilgili olduğunu öne sürüyorlar.

Çalışma, optimal enerji seviyeleri ve sağlık için, erkek metabolizmasının gece boyunca süren açlık sonrası karbonhidrat açısından zengin kahvaltıya en iyi şekilde yanıt verebileceğini, kadınların ise uyandıktan

sonra daha yüksek oranda yağ içeren öğünlerden daha fazla fayda sağlayabileceğini öne sürüyor.

Metabolizmanız için doğru gıdaları seçmek kilo vermenize ve kilonuzu korumanıza da yardımcı olabilir.

Metabolizma, besleyici maddelerin enerjiye dönüştürüldüğü, büyümenin gerçekleştiği ve hücrel hasarın onarıldığı vücuttaki karmaşık kimyasal süreçler dizisini ifade eder.

Çalışma, araştırmacılar tarafından oluşturulan ve çeşitli diyet seçimlerinin erkek ve kadın metabolizmaları üzerindeki etkisini simüle etmelerine olanak tanıyan matematiksel bir modele dayanıyor. Model, kadın ve erkeklerin yağ işleme yöntemleri arasındaki farklılıklara ilişkin mevcut bilgilerdeki boşlukları doldurmayı amaçladı. Araştırmacılar modeli kullanarak, özellikle klinik verilerin eksik olduğu durumlarda, kadınlar için diyet sonuçlarını simüle edebildiler.

Uzmanlar;
“kadınlar daha fazla yağ depolar, ancak aynı zamanda uzun süreli egzersiz sırasında daha fazla yağ yakarlar”, diyor.

Karbonhidrat açısından ve yağ açısından zengin sağlıklı kahvaltılar

Uzman diyetisyenlerin konuyla ilgili görüşlerine bakalım:

“Erkekler için makrobesin açısından dengeli ve çözünebilir lif içeren karbonhidrat açısından zengin kahvaltılar seçmek faydalı olabilir. Yulaf ezmesi, iyi dengelenmiş bir smoothie ya da meyve, fındık ve yoğurt gibi gıdalar buna dahil edilebilir”.

“Kadınlar ise doymamış yağlar açısından zengin, kalp sağlığına faydalı yağlar tüketebilirler. Bunlar arasında chia pudingi, sebzeli yumurtalı omler ya da keten tohumu ve elmalı süzme yoğurt ya da peynir sayılabilir.”

Besinleri metabolize etme şeklimizde neden cinsiyet farklılıkları var?

Basitçe ifade etmek gerekirse, “kadınlar daha fazla yağ depolar” diyor uzmanlar, “ancak aynı zamanda uzun süreli egzersiz sırasında daha fazla yağ yakar ve açlık süresinden sonra bir öğünde yağı daha verimli bir şekilde metabolize ederler” dedi.

Diğer taraftan biyolojik açıdan bir kadının yaşamının, özellikle de bir erkeğinkine kıyasla, karmaşıklığının göz önünde bulundurulması önemlidir. Erkeklerin yaşam döngüsü oldukça basittir: Bir çocuktan genç bir yetişkine ve daha sonra da yaşlı bir yetişkine dönüşürler. Öte yandan kadınlar hamile kalabilir ve ardından emzirme dönemine girebilirler; her ikisi de muazzam besin gereksinimlerine sahiptir ve kadın vücudunda büyük değişiklikler meydana getirir. Menopoz ve yaşlanma sürecine geçmeden önce bu aşamaları birçok kez tekrarlayabilirler.

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

Demir alımınızı artırmak için sağlıklı ipuçları

Demir sağlık için neden bu kadar önemlidir?

Demir, insan vücudunda çok çeşitli roller oynayan temel bir besin maddesi. Hatta belki de en ünlüsü; kanda oksijen taşıyan hemoglobinin önemli bir bileşeni. Ayrıca DNA sentezi ve enerji üretimi de dahil olmak üzere bir dizi metabolik süreç için de önemli. Düşük demir depolarının neden olduğu yaygın bir durum demir eksikliği anemisi; ancak yetersiz demir bir dizi başka sağlık durumuyla da ilişkilendiriliyor.

Örneğin, yeni bir çalışmaya göre, demir eksikliğinin aşağıdakilerle de bağlantılı olduğu ifade ediliyor.

- Huzursuz bacak sendromu
- Fiziksel kabiliyette azalma
- Bozulmuş beyin fonksiyonu
- Kalp yetmezliği
- Artan ölüm riski

Uzmanlar, demir eksikliğini küresel hastalık yüküne katkıda bulunan başlıca etkenlerden biri olarak görüyorlar.

Demir eksikliği: Belirtiler ve risk faktörleri

Demir eksikliği olan kişilerde aşağıdaki gibi belirti ve semptomlar görülebilir:

- Soluk bir ten rengi
- Yorgunluk
- Özellikle egzersizden sonra nefes almada sorun
- Zayıflık
- Hızlı kalp atışı
- Baş ağrısı
- Saç dökülmesi veya kırılma tırnaklar

Demir eksikliğinin risk faktörleri ise şunları içerebilir:

- Adet kanaması
- Hamilelik ve emzirme
- Ameliyat veya travma
- Gastrointestinal hastalıklar (örn. Çölyak hastalığı)
- Peptik ülser hastalığı
- Veganizm ve vejetaryenlik

Yazının devamı için:

<https://www.guzelyasa.com.tr/demir-aliminizi-artirmak-icin-saglikli-ipuclari/>

Demir eksikliği genellikle halsizlik, yorgunluk, saç dökülmesi, tırnak kırılması, konsantrasyon bozuklukları, uykuya eğilim gibi önemli klinik bulgulara sebep oluyor.



Dünya Sağlık Örgütü (WHO) verilerine göre her 10 kişiden 3'ünde demir eksikliği olduğu tahmin ediliyor.

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

Hashimoto diyeti

Beslenme Önerileri ve İpuçları

Hashimoto, bağışıklık sistemimizin tiroid bezine saldırdığı ve tiroid hücrelerinin işlevini kaybettiği otoimmün bir hastalık. Tiroid, boynun ön kısmında bulunan ve neredeyse tüm metabolizmayı etkileyen hormonları salgılayan kelebek şeklinde bir endokrin bezi. Ayrıca büyümeyi de kontrol ediyor. Bu bezin hasar görmesi ise yetersiz tiroid hormonu üretimine neden oluyor.

Beslenme ve yaşam tarzı Hashimoto'yu nasıl etkiler?

Hashimoto tiroiditi, tiroit bezi hastalıklarının en sık görülen türü. İlaçla tedavi edildiğinde bile semptomları yaşam kalitesini önemli ölçüde etkileyebiliyor. Yapılan araştırmalar, beslenme ve yaşam tarzının Hashimoto'nun yönetiminde hayati rol oynadığını gösteriyor. Çünkü çok sayıda kişi hastalık semptomlarının ilaçla bile devam ettiğini bildiriyor. Ayrıca, semptom gösteren birçok kişiye, hormon seviyeleri değişmediği sürece ilaç da verilmiyor.

Beslenme ve yaşam tarzı değişiklikleri, Hashimoto kaynaklı obezite ve diyabet gibi ek hastalıklar geliştirme ihtimalinizi azaltmaya da yardımcı olabilir. Ayrıca, bu değişiklikler yüksek tiroid antikorlarının neden olduğu tiroid hasarını yavaşlatmaya veya önlemeye ve vücut ağırlığını, kan şekerini ve kolesterol seviyelerini yönetmeye destek olabilir. Bununla birlikte, Hashimoto tiroiditi olan her kişi tedaviye farklı yanıt verir, bu nedenle bireyselleştirilmiş bir yaklaşım çok önemlidir.

Gluten ve tahıl içermeyen diyetler

Birçok çalışma, Hashimoto hastalarının çölyak hastalığına sahip olma olasılığının genel nüfusa göre daha yüksek olduğunu gösteriyor. Bu nedenle uzmanlar, Hashimoto teşhisi konulan herkesin çölyak hastalığı açısından taranmasını öneriyor. Dahası, bazı kanıtlar gluten ve tahıl içermeyen diyetlerin Hashimoto tiroiditi olan kişilere fayda sağlayabileceğini gösteriyor.

Hashimoto tiroiditi olan 34 kadın üzerinde yapılan 6 aylık bir çalışmada, glutensiz diyet uygulayanların, kontrol grubuna kıyasla tiroid fonksiyonlarında ve D vitamini seviyelerinde iyileşme görünürken tiroid antikor seviyelerinin düştüğü gözlemlendi.

Otoimmün protokol diyeti

Otoimmün Protokol (AİP) diyeti, otoimmün hastalıkları olan kişiler için tasarlanan bir diyet türü. Tahıllar, süt

ürünleri, patlıcangiller, ilave şeker, kahve, baklagiller, yumurta, alkol, kabuklu yemişler, tohumlar, rafine şekerler, yağlar ve gıda katkı maddeleri gibi potansiyel olarak zararlı gıdaları beslenme listesinden çıkarıyor. Hashimoto tiroiditi olan 16 kadın üzerinde yapılan 10 haftalık bir çalışmada, AİP diyetin yaşam kalitesi puanlarını önemli ölçüde iyileştirdiği ve enflamatuar belirteç C-reaktif protein (CRP) seviyelerini önemli ölçüde azalttığı görüldü. Bu sonuçlar umut verici olmakla birlikte, daha uzun süreli çalışmalara ihtiyaç olduğu da bir gerçek.

Laktosuz diyet

Laktöz intoleransı, Hashimoto tiroiditi olan kişiler arasında çok yaygın bir durum. Laktöz intoleransından şüpheleniyorsanız, süt ürünlerini kesmek sindirim sorunlarının yanı sıra tiroid fonksiyonu ve ilaç emilimine de yardımcı olabilir. Hashimoto'lu bazı kişiler süt ürünlerini gayet iyi tolere ettiğinden, bu stratejinin herkes için işe yaramayabileceğini unutmayın.

Anti-enflamatuar diyet

Enflamasyon, Hashimoto tiroiditinin arkasındaki itici güç olabilir. Bu nedenle, meyve ve sebze açısından zengin bir anti-enflamatuar diyet semptomları önemli ölçüde iyileştirebilir. Hashimoto tiroiditi olan 218 kadın üzerinde yapılan bir çalışmada, kronik enflamasyona neden olan oksidatif stres belirteçlerinin daha sık meyve ve sebze yiyenlerde daha düşük olduğu bulundu.

Tam gıda diyeti

İlave şeker ve yüksek oranda işlenmiş gıdalar açısından düşük ancak tam ve besin değeri yüksek gıdalar açısından zengin bir diyet, kişinin sağlığını iyileştirmeye, kilosunu yönetmeye ve Hashimoto ile ilişkili semptomları azaltmaya yardımcı olabilir. Mümkün olduğunda, yemeklerinizi sebze, meyve, protein, sağlıklı yağlar ve lif bakımından zengin karbonhidratlar gibi besleyici gıdalar kullanarak evde hazırlayarak sonuç alabilirsiniz.

Hashimoto için faydalı takviyeler
Çeşitli takviyeler, Hashimoto tiroiditi olan kişilerde iltihaplanmayı ve tiroid antikorlarını azaltmaya yardımcı olabilir. Ayrıca, bu rahatsızlığı olanların belirli besin maddelerinde eksik olma olasılığı daha yüksektir, bu nedenle takviye gerekli olabilir.

Yararlı takviyeler şunları içerir:

- Selenyum
- Çinko
- Kurkumin
- D vitamini
- B kompleks vitaminleri
- Magnezyum
- Demir

İyot eksikliğinin olmadığı durumlarda yüksek dozda iyot ile desteklenmesinin Hashimoto hastalarında olumsuz etkilere yol açabileceğini unutmayın.

Yaşam tarzı ipuçları

Hashimoto'lu 60 kadın üzerinde yapılan bir çalışmada, stres azaltma uygulamalarına katılmanın depresyon ve anksiyetelerini azaltmaya, genel yaşam kalitesini iyileştirmeye ve tiroid antikorlarını düşürmeye yardımcı olduğu bulundu.

Ayrıca, maksimum emilim için tiroid ilaçlarını kahvaltıdan en az 30-60 dakika önce veya akşam yemeğinden en az 3-4 saat sonra aç karnına almanın daha iyi olduğu belirtiliyor.

İlaç tedavisine ilk başladığınızda kendinizi daha iyi hissetmeye başlamanız birkaç hafta veya daha uzun sürebileceğini unutmayın. Hashimoto semptomları yaşam kalitenizi ve ruh sağlığınızı önemli ölçüde etkileyebileceğinden, güvendiğiniz bir uzmanla ilerlemek önemlidir.

Antioksidan ve leziz Bitter çikolatanın 7 faydası

Yüksek kakao içeriğine sahip bitter çikolata, bulabileceğiniz en iyi antioksidan kaynaklarından biridir.

Vücudunuz için gerekli temel mineralleri sağlar ve hatta sizi kalp hastalıklarından korumaya yardımcı olabilir. Ancak şeker, yağ ve kalori oranı yüksek olabileceğinden ölçülü tüketilmesi önemlidir.

İşte bitter çikolatanın sağlık açısından en önemli yedi faydası:

1. Temel besin maddeleri bakımından zengindir

Bitter çikolata tüm bu sağlıklı besin maddelerini yeterli miktarlarda sağlar:

- Demir
- Magnezyum
- Bakır
- Manganez
- Potasyum
- Fosfor
- Çinko
- Selenyum

2. Güçlü antioksidan kaynağı

Çikolata antioksidanlar açısından zengin kabul edilir. Biyolojik olarak aktif antioksidanlar polifenoller, flavanoller, kateşinler ve diğer bazı maddelerdir. Polifenoller, badem gibi diğer gıdalarla birleştirildiğinde bazı LDL (kötü) kolesterol formlarını düşürmeye yardımcı olabilir.

3. HDL kolesterolü yükseltir ve LDL kolesterolü oksidasyondan korur

Bitter çikolata yüksek kolesterole karşı koruma sağlayabilir. Yapılan bir araştırmada, likopen içeren bitter çikolata toplam kolesterol, LDL kolesterol ve trigliserit seviyelerini önemli ölçüde azaltmıştır. LDL kolesterolün bazı formları

vücudunuzdaki serbest radikallerle reaksiyona girerek oksitlenir, bu da LDL (veya "kötü" kolesterol) partiküllerinin kalbinizdeki arterlerin astarı gibi dokulara zarar vermesini sağlar.

4. Kan basıncını düşürebilir

Bitter çikolatadaki flavonoidler, nitrik oksit (NO) üretmek için arterleri kaplayan endoteli uyarabilir. NO'nun işlevlerinden biri de arterlere gevşemeleri için sinyaller göndermektir, bu da kan akışına karşı direnci azaltır ve kan basıncını düşürür.

Birçok kontrollü çalışma, kakao veya bitter çikolatanın kan akışını iyileştirebileceğini ve kan basıncını düşürebileceğini, ancak etkilerin genellikle hafif olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte, halihazırda yüksek tansiyon tedavisi gören kişilerin diyetlerine kakao flavanollerini eklemekten herhangi bir ek fayda elde edememesi

mümkündür. Bu konuda daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.

5. Kalp hastalığı riskini azaltabilir

Bitter çikolatadaki bileşiklerin LDL'nin oksidasyonuna karşı oldukça koruyucu olduğu görülmektedir. Uzun vadede bu durum arterlerde daha az kolesterol birikmesine yol açarak kalp hastalığı riskini azaltacaktır.

Yazının devamı için:

<https://www.guzelyasa.com.tr/bitter-cikolatanin-7-faydası/>



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

Öz farkındalık Bir şey yemeden kendime sorduğum 3 soru

Yediklerimiz konusunda akıllı kararlar vermek her geçen gün zorlaşıyor. Diğer taraftan unutmayalım ki yemek sadece "karnımızı doyurmaktan" çok daha fazlası; hedeflerimize, üretkenliğimize ve mutluluğumuza yardımcı olabilecek veya engelleyebilecek bir araç.

Çoğu zaman aç olmasak da farklı nedenlerle yemek yeriz ve bu alışkanlığın üstesinden gelmek öz farkındalık gerektirir. İşte, tabağımıza bir şey koymadan önce kendimize sormamız gereken üç kritik soru:

1. Hedeflerime ulaşmama yardımcı olacak mı?
2. Üretkenliğime ve sağlığıma zarar verecek mi?
3. Şimdi bunları ayırıştırılsın ve her gün daha iyi yemek seçimleri yapmak için bu soruları nasıl kullanabileceğimizi keşfedelim.

1. Hedeflerime ulaşmama yardımcı olacak mı?

İster fitness ister sağlıklı ilgili olsun, hatta sadece genel olarak daha iyi hissetmekle ilgili olsun, herkesin hedefleri vardır. Konu yemek olduğunda, kendimize her zaman "yediğim yemek hedeflerime ulaşmama yardımcı olacak mı?" diye soralım. Bu soru sizi, yemek üzere olduğunuz şeyin istediğiniz sonuçlarla uyumlu olup olmadığını düşünmeye zorlar.

Örnek: Kas geliştirmeyi hedefliyorsanız, diyetinizin protein, kompleks karbonhidratlar ve sağlıklı yağlar açısından zengin olması gerekir. Yani, eğer bir dilim çikolatalı pastaya bakıyorsanız, kendinize şunu sormalısınız: "Bu dilimi yemek kas geliştirme hedefime katkıda bulunur mu?" Cevap neredeyse her zaman hayırdır. Ancak kinoa ve buharda pişirilmiş brokoli ile ızgara tavuk göğsüne bakıyorsanız, cevap net bir evettir. Bu öğün yüksek kaliteli protein, kompleks karbonhidratlar ve kas dokusunu onarmaya ve oluşturmaya yardımcı olacak besinler sağlar.

2. Üretkenliğime ve sağlığıma zarar verecek mi?

Yediğiniz yiyecekler gün boyunca nasıl hissettiğinizi ve nasıl çalıştığınızı doğrudan etkiler. Kendinize "yediklerim

üretkenliğime ve sağlığıma zarar verir mi?" diye sorun. Bu soru, yemek üzere olduğunuz yiyeceğin sizi halsiz, şişkin ve hatta sinirli hissettirip hissettirmeyeceğini değerlendirmenize yardımcı olur.

Örnek: Şekerli bir kahvaltılık gevrek yemek ile taze meyve ve fındıkla doldurulmuş bir kase yulaf ezmesi yemek arasındaki farkı düşünün. Mısır gevreğinin tadı güzel olabilir ve size hızlı bir enerji artışı sağlayabilir, ancak sabahın ilerleyen saatlerinde şeker düşmesine neden olması muhtemeldir. Öte yandan, yulaf ezmesi sürekli enerji sağlar, kan şekeri seviyenizi sabit tutar ve odaklanıp üretken kalmanıza yardımcı olur. Bir kaşık protein ekleyerek daha da iyi hale getirebilirsiniz.

3. Beni mutlu edecek mi?

Yemek sadece beslenmeyle ilgili değildir, aynı zamanda sosyal bağlantı kurmakla da ilgilidir. Başkalarıyla bir yemeği paylaşmak hayatın en büyük zevklerinden biri olabilir. Ancak "Bu yemek beni mutlu edecek mi?" diye sormak önemlidir. Bu soru, sadece vücudunuzu beslemek için değil, aynı zamanda ruhunuzu beslemek için de yemek yemenizi sağlar.

Örnek: Bir aile toplantısında olduğunuzu düşünün. Her biri manevi değeri olan ev yapımı yemeklerle dolu

bir masa var. Bu durumda, annenizin yaprak sarmasından birkaç tane yemek fitness hedeflerinizle uyumlu olmayabilir, ancak size muazzam bir mutluluk getirebilir ve sevdiğinizle olan bağınızı güçlendirebilir. Yemek bizi kültürümüze bağlar ve bu bağlamda göz ardı edilmemelidir.



Etik omnivor nasıl olunur?

Tükettiğimiz her gıdanın üretimi çevresel bir maliyeti de beraberinde getiriyor. Vejetaryen ve vegan diyetler daha çevre dostu olma eğiliminde olsa da, herkes et yemekten tamamen vazgeçmek istemeyebilir. İçeriğimizde, gıda üretiminin çevre üzerindeki bazı önemli etkilerinin yanı sıra hem et hem de bitkilerin nasıl daha sürdürülebilir bir şekilde tüketilebileceğini ele alıyor, kısacası, nasıl etik omnivor olabileceğinizi anlatıyoruz.

Gıdanın çevresel etkileri

Sera gazları

Sera gazları, iklim değişikliğinden sorumlu olduğu iddia edilen başlıca faktörlerden biri. Gıda üretiminin önemli çevresel etkilerinden biri olan sera gazları; küresel emisyonların yaklaşık dörtte birini oluşturuyor. Başlıca sera gazları arasında karbondioksit (CO2), metan, nitroz oksit ve florlu gazlar bulunuyor. Gıda üretiminin katkıda bulunduğu %25'lik oranın %31'ini hayvancılık ve balıkçılık, %27'sini bitkisel üretim, %24'ünü arazi kullanımı ve %18'ini tedarik zinciri oluşturuyor. Farklı tarım ürünlerin farklı miktarlarda sera gazına katkıda bulunduğu düşünüldüğünde, gıda seçimleriniz, bir bireyin neden olduğu toplam sera gazı miktarı olan karbon ayak izinizi büyük ölçüde etkileyebilir.

Su kullanımı

Su çoğumuz için sonsuz bir kaynak gibi görünse de, dünyanın birçok bölgesinde su kıtlığı yaşanıyor. Tarım, dünya genelinde tatlı su kullanımının yaklaşık %70'inden sorumlu. Bununla birlikte, farklı tarım ürünleri için üretimleri sırasında değişen miktarlarda su kullanılıyor. Üretimi sırasında en yoğun su kullanan ürünler peynir, fındık, çiftlik balığı ve karides, bunları süt inekleri takip ediyor.

Bu nedenle, daha sürdürülebilir tarım uygulamaları su kullanımını kontrol etmek için büyük bir fırsat sunuyor. Bunun bazı örnekleri arasında fiskiyeler yerine damla sulama, mahsulleri sulamak için yağmur suyunun tutulması ve kuraklığa dayanıklı mahsullerin yetiştirilmesi sayılabilir.

Gübre akışı

Geleneksel gıda üretiminin çevreye etkilerinden biri de ötrofikasyon olarak da adlandırılan gübre akışı. Mahsuller gübrelendiğinde, aşırı besin maddelerinin çevreye ve su yollarına girme potansiyeli var ve bu da doğal ekosistemleri bozabilir. Organik tarımın buna bir çözüm

olabileceğini düşünebilirsiniz, ancak durum tam olarak böyle değil.

Organik tarım yöntemleri sentetik gübre ve pestisit içermemeli. Bu nedenle, organik ürünlere geçmek yüzeysel akış sorunlarını tamamen çözümüyor. Bununla birlikte, organik ürünlerin geleneksel olarak yetiştirilen muadillerine göre daha az pestisit kalıntısına sahip olduğunu gösteren araştırmalar bulunuyor.

Dünya nüfusunun artmasıyla birlikte gıda, enerji ve suya olan talep de artmaya devam ediyor ve bu da gezegenimiz üzerindeki baskının artmasına neden oluyor. Bu kaynaklara olan talepten tamamen kaçınılmasa da, gıda konusunda daha sürdürülebilir kararlar almak için bu konuda bilinçli olmamız önemli.

Tarımsal arazi kullanımı

Tarım söz konusu olduğunda değiştirilebilir ana faktörlerden biri arazi kullanımıdır. Dünyadaki yaşanabilir arazilerin yarısının tarım için kullanılıyor olması nedeniyle, arazi kullanımı gıda üretiminin çevresel etkileri üzerinde büyük bir rol oynuyor. Daha spesifik olarak, besi hayvanı, kuzu eti, koyun eti ve peynir gibi belirli tarım ürünleri, dünyadaki tarım arazilerinin çoğunu kaplıyor. Otlaklar ve hayvan yemi yetiştirmek için kullanılan araziler göz önünde bulundurulduğunda, hayvancılık küresel tarım arazisi kullanımının %77'sini oluşturuyor. Bununla birlikte, alınan kalorinin yalnızca %18'ini ve proteinin %17'sini karşılıyor. Endüstriyel tarım için daha fazla arazi kullanıldıkça, doğal yaşam alanları yer değiştirmekte ve çevreye zarar vermekte.

Tabii her şey o kadar da kötü değil; olumlu bir not olarak, tarım teknolojisinin 20. yüzyıl boyunca ve 21. yüzyılda büyük ölçüde geliştiğini ifade etmek gerek. Teknolojideki bu gelişme, birim arazi başına mahsul verimini artırarak aynı miktarda gıda üretmek için daha az tarım arazisi gerektirmesini sağlıyor.

Gıda israfını azaltın

Etik bir omnivor olmanın önemli adımlarından biri gıda israfını azaltmak. Küresel olarak gıda atıkları sera gazı üretiminin %6'sını oluşturuyor. Bu oran, tedarik zinciri boyunca kötü depolama ve elleçlemeden kaynaklanan kayıpları da hesaba katmakla birlikte, büyük bir kısmı perakendeciler ve tüketiciler tarafından çöpe atılan gıdalar kaynaklı oluyor. Gıda israfını azaltmanın pratik yolları

- Meyve ve sebzelerin tüm yenilebilir kısımlarının kullanılması (örneğin, maydanozun, brokolinin sapları)
- Belirli bir zaman dilimi için ihtiyacınız olandan daha fazla gıda satın almamak.
- Satın almadan önce bozulabilir gıda maddelerinin tarihlerini kontrol etmek.
- Haftalık yemeklerinizi planlamak, böylece tam olarak ne alacağınızı bilmek.
- Bir veya iki gün içinde kullanmayacağınız çabuk bozulan yiyecekleri dondurmamak.
- Buzdolabınızı ve kilerinizi düzenlemek, böylece neye sahip olduğunuzu bilmek.
- Artık kemik ve sebzelerden et/ sebze suyu yapmak.
- Dolabınızda kalan yiyecekleri değerlendirmek için yaratıcı tarifler uygulamak.
- Gıda israfını azaltmanın bir diğer faydası da market alışverişlerinde size büyük tasarruf sağlaması olduğunu unutmayın.

Kilo vermek mi istiyorsunuz? Yediklerinizi kısıtlamayın



şekilde yemeniz için hala orada olduğunu bilirsiniz.

Diyetisyenler, atıştırmalıkların, tatlıların veya fast food yiyeceklerin tamamen kesildikten bir süre sonra bu yiyeceklere tekrar yeme isteği duyulacağını ifade ediyorlar. Üstelik insanlar bunları tekrar yemeye başladıklarında kendilerini kontrolden çıkmış hissediyor ve aşırı yemeye başlıyorlar.

Diğer taraftan ciddi kısıtlamalar, her zaman “en iyi” veya “en temiz” seçenekleri yemeye yönelik sağlıklı bir saplantının olduğu takıntılı bir yeme bozukluğuna yol açabiliyor. Bu, yo-yo diyetinden daha tehlikeli olmasa da eşit derecede tehlikeli olabiliyor.

Bu döngüyü nasıl kırabilirsiniz?

Dışarıda ne yeneceği, ne kadar yeneceği, nelerin kesileceği ve nelerin satın alınacağı konusunda çok fazla bilgi var. Gerçekte önemli olan, kalıcı davranış değişiklikleri yapmaya odaklanmak ve tartıdaki sayıya ya da yediklerinizi tartmaya takılmamak.

Aslında stresi azaltmak, kilo vermeyi teşvik etmek için yapabileceğiniz en iyi şeylerden biri. Tabii bunu söylemek yapmaktan daha kolay, ancak kilo vermeyi hem pratik hem de keyifli hale getirmenin en kesin yolu da buradan geçiyor.

Çeşitli proteinler, sağlıklı yağlar, meyveler, sebzeler, tam tahıllar tüketin ve yeterince su için. En sevdiğiniz çikolatayı haftada birkaç kez yeseniz veya hafta sonları ailenizle yemeğe çıksanız bile, büyük olasılıkla kendinizi kilo verirken bulacaksınız.

Ayrıca, kilo vermenin (ve hatta kilo korumanın) bir sprint değil bir maraton olduğunu unutmayın. Sizin ve vücudunuz için en uygun olanı bulun ve bir kerede büyük değişiklikler yapmak yerine zaman içinde küçük değişiklikler yapmaya odaklanın.

Birçoğumuz için ideal kiloyu korumak yaşam boyu süren bir mücadele olabilir. Her gün tartılma ve sadece salata yeme rutinine girmek zorunda kalabilirsiniz. Ancak bu, çoğunluk için sürdürülebilir değil ve aynı zamanda oldukça da yorucu bir yöntem. Çok fazla kilo veren çoğu insanın birkaç yıl sonra bu kiloları geri almasının bir nedeni var. Kilolardan kurtulmanın en etkili yolu, ne kadar az yiyebileceğinize veya tartının ne söylediğine değil, yaşamaktan keyif aldığınız sürdürülebilir bir yaşam tarzı oluşturmaya odaklanmak.

Kısıtlayıcı beslenme neden işe yaramaz?

Elbette tüm kısıtlamalar kötü değil, ancak yaklaşımda bir denge olmalı. Örneğin çok sevdiğiniz bol kalorili bir yemeği haftada beş kez yiyorsanız, tamamen kesmek yerine sıklığını azaltmaya çalışın. Bu, yemeğin üzerinizde sahip olduğu gücü ortadan kaldırır. Artık onu sahip olamayacağınız dokunulmaz bir ödül olarak görmezsiniz. Kilo vermek ve kilonuzu korumak istiyorsanız bir daha asla yiyemeyeceğiniz konusunda endişelenmezsiniz, çünkü ölçülü bir

Sizin yağlar nerede depolanıyor? Yağın sağlıklı olması olur mu?

Yağlarınızı daha sağlıklı hale getirmek gerçekten mümkün mü? Yeni tamamlanan bir çalışmada, araştırmacılar obezite hastaları için uzun süreli egzersizin bazı şaşırtıcı faydalarını ortaya çıkardılar.

Genellikle yağın sağlığımız için zararlı olduğunu düşünürüz, ancak vücudumuzun önemli bir parçasıdır. Adipoz doku olarak da bilinen yağ dokusu, enerji depolamamıza yardımcı olur, bizi sıcak tutar ve hatta hormon üretir. Bununla birlikte, tüm yağlar eşit yaratılmamıştır.

Deri altı yağ olarak adlandırılan derimizin hemen altındaki yağ, genellikle organlarımızın etrafında veya organların kendi içinde biriken yağdan daha sağlıklı kabul edilir. Nature Metabolism dergisinde yayınlanan bu çalışma, göbek bölgesindeki deri altı yağına odaklanmıştır.

Michigan Üniversitesi'ndeki araştırma ekibi, ortalama 11 yıl boyunca düzenli egzersiz yapan (haftada en az dört kez) 16 kişi ve düzenli egzersiz yapmayan 16 kişi olmak üzere obezite hastası iki yetişkin grubunu karşılaştırdı. Araştırmacılar her iki gruptan da deri altı yağ dokusu örnekleri aldı ve bunları yakından inceledi. Buldukları şey büyüleyiciydi. Uzun süreli düzenli egzersiz yapanların yağ dokusu birkaç farklı özellik gösteriyordu:

- Daha fazla kan damarı
- Daha fazla mitokondri (hücrelerin güç merkezleri)
- Daha faydalı proteinler

Yağ depolamada daha iyi olan yağ dokusuna sahip olmanın otomatik olarak kilo alacağınız anlamına gelmediğini bilmeniz önemli.

- Metabolizmayı engelleyebilecek bir tür kolajenin daha az olması
- Enflamasyona neden olan daha az hücre

Özünde, egzersiz yapanların yağ dokusu, egzersiz yapmayanlarınkinden yapısal ve biyolojik olarak farklıydı. Peki, bu sağlığımız için ne anlama geliyor? Bu Farklılıklar Neden Önemli? Bulgular, kalori harcamanın bir yolu olmasının yanı sıra, birkaç aydan birkaç yıla kadar düzenli olarak egzersiz yapmanın, yağ dokusunu, daha sağlıklı bir şekilde depolamaya olanak tanıyacak şekilde değiştirdiğini gösteriyor.

Başka bir deyişle, uzun süreli egzersizin deri altı yağ dokusunun yağı etkili bir şekilde depolama kapasitesini artırdığı görülmekte. Bu önemli; çünkü kilo aldığımızda vücudumuzun fazla yağı organlarımızın etrafı ya da karaciğeriniz

gibi daha tehlikeli bölgelere yerine daha sağlıklı olan deri altı dokusunda depolama olasılığının daha yüksek olduğu anlamına geliyor.

Bu farklılıklar daha fazla araştırmak için araştırma ekibi oldukça yenilikçi bir yaklaşım benimsedi; hem egzersiz yapanlardan hem de egzersiz yapmayanlardan toplanan hücreleri kullanarak laboratuvarında yağ dokusu büyüttüler. Dikkat çekici bir şekilde, egzersiz yapanlardan alınan hücreler yağ depolamada daha iyi olan dokuya dönüştü.

Amaç daha az yağa sahip olmak değil mi?

Yağ depolamada daha iyi olan yağ dokusuna sahip olmanın neden iyi bir şey olduğunu merak ediyor olabilirsiniz. Amaç daha az yağa sahip olmak değil mi? Bu o kadar basit değil.

Yazının devamı için: <https://www.guzelyasa.com.tr/sizin-yaglar-nerede-depolaniyor/>

Aralıklı oruç saçlara zarar verir mi?

Aralıklı oruç, bir sağlık ve zindelik stratejisi olarak son yıllarda popülerlik kazandı. Unutmamak gerekir ki bu beslenme yaklaşımının her yaşam tarzı değişikliği gibi beklenmedik yan etkileri olabilir. Bu kapsamda ortaya çıkan sorunlardan biri de aralıklı oruç yapanlarda görünen saç incelmeleri ve dökülmesi.

Aralıklı Oruç ve Saç Sağlığı

Aralıklı oruç, yemek yeme ve açlık arasında bir döngüdür. Kilo yönetimi ve metabolik sağlığın iyileştirilmesi için sık tercih edilmektedir. Ancak, saç üzerindeki etkileri hala tartışılma yaratmaya devam etmektedir. Saç büyüme döngüsü birkaç aşamadan oluşur. Bu döngüyü sürdürmek için besin dengesi çok önemlidir. Besin maddeleri eksik olduğunda saç sağlığı zarar görebilir.

Aralıklı oruç iyi planlanmazsa, besin alımını zorlaştırabilir ve eksikliklere yol açarak saç dökülmesine neden olabilir.

Aşağıdakiler de dahil olmak üzere çeşitli faktörler aralıklı oruçta saç dökülmesine yol açabilir:

- Besin eksiklikleri
- Hormonal dengesizlikler
- Artan stres seviyeleri

Bu sorunları bütünsel olarak ele almak saç dökülmesini önleyebilir.

Saç Uzaması ve Aralıklı Orucun Arkasındaki Bilim

Saç büyümesi evreler halinde gerçekleşir: anajen (büyüme), katajen (geçiş) ve telojen (dinlenme). Aralıklı oruç bu döngüyü dolaylı olarak etkiler. Hücresel onarım için faydalı olan otofaji gibi süreçleri başlatır. Yine de dikkatli planlama yapılmazsa vücudu strese sokabilir.

Aralıklı oruçtan kaynaklanan stres kortizol seviyelerini artırarak telogen effluvium gibi ani, geçici saç dökülmesini içeren durumlara yol açabilir.

Bu süreçlerin anlaşılması, saç sağlığı açısından potansiyel risklerin belirlenmesine yardımcı olur. Aralıklı oruç tutmayı beslenme ihtiyaçlarıyla dengelemek çok önemlidir. Böylece, oruç tutanlar saçlarından ödün vermeden sağlıklarını geliştirebilirler.

Besin Eksiklikleri ve Saç Dökülmesi

Temel besin maddelerinin eksikliği aralıklı oruç dönemlerinde saç dökülmesine yol açabilir.

- Protein ve vitaminler gibi temel besinler saçın canlılığı için çok önemlidir.
- Protein saçın yapı taşıdır. Yeterince alınmadığında saçlar zayıf ve ince olur. Demir eksikliği de saç dökülmesine yol açabilir.
- A, D, E ve B kompleks vitaminleri hayati önem taşır. Saç büyümesini ve genel sağlığı destekler. Çinko ve omega-3 yağ asitleri de destekleyici rol oynar.
- Aralıklı oruç, öğünler dengeli değilse bu besinleri sınırlayabilir. Çeşitli ve besin açısından zengin

gıda alımını sağlamak esastır. Bu yaklaşım hem saç sağlığını hem de genel sağlığı destekler.

Aralıklı Oruç Sırasında Beslenmenin Saç Dökülmesindeki Rolü

Beslenme, saç sağlığının korunmasında temel bir rol oynar. Aralıklı oruç, besin alımını değiştirerek besin mevcudiyetini etkiler. Bu da saç büyüme döngüsünü doğrudan etkileyebilir. Saçın iyi uzaması için belirli besin maddelerine ihtiyacı vardır. Aralıklı oruç sırasında bu besin ihtiyaçlarının karşılanması zorlaşır. Oruç sırasında potansiyel saç dökülmesiyle mücadele etmek için dengeli beslenmeye odaklanmanız önemlidir. Yeme pencereleri sırasında besin alımını en üst düzeye çıkarın ve diyetinizde çeşitliliğe öncelik verin.

Öğünlerinize aşağıdaki yiyecek türlerini dahil etmeyi unutmamalısınız:

- Protein açısından zengin gıdalar (örn. yumurta, yağsız et)
- B vitaminleri için tam tahıllar
- Demir için yapraklı yeşillikler
- Çinko ve selenyum için fındık ve tohumlar

Omega-3 yağ asitleri sağlıklı bir saç derisini destekler. Ketan tohumu ve yağlı balık gibi gıdalarda bulunabilirler.

Bu gıdalar, sağlıklı saçlar için gerekli besinleri almanıza yardımcı olur. Beslenmenin önemini anlayarak aralıklı oruçla ilgili saç sorunlarını azaltabilirsiniz.

Sağlıklı Saçlar İçin Temel Besinler

Sağlıklı saçlar büyük ölçüde belirli besin maddelerine dayanır. Saç öncelikle keratinden oluştuğu için protein öne çıkar. Yeterli protein alımının sağlanması güç ve büyüme için hayati önem taşır. Demir, saç foliküllerine oksijen sağlayan kırmızı kan hücrelerini destekler. Eksikliği saç dökülmesinin artmasına neden olabilir. Demir alımını artırmak için ıspanak ve mercimek tüketebilirsiniz.



Ayurvedik pişirme nedir?

Ayurveda, genel sağlığı ele almak için son derece kolay bir yol sunan eski bir şifa yöntemi.

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.

Ayurvedik yemek pişirme bütünsel sağlığa ulaşmanıza yardımcı olmayı amaçlıyor

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.

Alter, "Ayurveda, beslenme, günlük rutin ve yaşam ortamı açısından kişinin yaşamı için neyin olumlu neyin olumsuz olduğuna dair kişiselleştirilmiş kılavuzlar sunuyor" diye açıklıyor.

Ayurveda, zihin, beden ve ruh arasında dengeyi sağlamak için beslenme yaklaşımlarından bitkisel ilaçlara kadar her şeyi önererek, bireyin dosha'sına (fiziksel ve zihinsel bedenlerimizin birleşmesiyle oluşan bünye tipi) dayalı olarak hastalıkların hem önlenmesini

hem de tedavisini ele alıyor. Üç ana dosha vardır: Vata, Pitta ve Kapha. Hangi dosha'ya dahil olduğunuzu merak ediyorsanız çevrim içi bir dosha testi yapabilirsiniz, ancak ayurveda ilkelerinden faydalanmak için mutlaka dosha'nızı bilmenize gerek yok. Alter, yoga gibi ayurvedanın da son birkaç yılda popülerliğinin arttığını belirtiyor. İnsanları ayurvedanın "kurallarından" ya da bilinmeyen parçalarından korkmamaya çağırıyor. "Ayurveda iyileşmemize yardımcı olmak için burada. İyileşme, bakış açımızda ve alışkanlıklarımızda bir değişim gerektirir ve yavaş yavaş ortaya çıkar; bizim aktif katılımımızı içerir" diyor. Başlamak için en iyi ve en erişilebilir yerlerden biri de beslenme düzeniniz.

Sağlık Faydaları

Yemek pişirirken ve yerken ayurvedik yaklaşımı benimsemek, sağlığınız için pek çok fayda sağlayacaktır. 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.

Ayurveda ve Mutfağımız

Peki dünyanın en eski şifa bilimini alıp kendi yemeklerinize nasıl uygulayabilirsiniz? Görünüşe göre düşündüğünüz kadar karmaşık değil. Alter, "Ayurvedik pişirme, ayurvedanın sindirim, gıda uyumluluğu, mevsimsellik ve daha fazlası için önerdiği temel ilkeleri izleyerek yemek hazırlamaktır" diye açıklıyor.

Yazının devamı için:

<https://www.guzelyasa.com.tr/ayurvedik-pisirme-nedir/>

Daha spesifik olmak ister misiniz?

Ayurveda daha iyi sindirim, berrak ve parlak bir cilt, daha güçlü bir bağışıklık sistemi, hastalık ve ameliyatlardan daha hızlı iyileşme ile ilişkilendirilir. Ayurvedanın faydaları binlerce yıldır birçok kişi tarafından gözlemlenmiş olsa da sadece az sayıda Batılı klinik deney yapıldığını ve ayurvedanın bu kadar çok kişi için nasıl ve neden faydalı olduğunu anlamak için daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğunu unutmamalıyım.

Bununla birlikte, sayısız faydaların muhtemelen ayurvedik pişirme ve yemenin bazı temel ilkeleriyle ilgisi var.

- 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 fritöz ve aşırı yüksek ısıları atlamak anlamına gelir.



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

Pişmiş etlerin sıcaklığının nasıl ölçüleceğini bilmek önemli. Bunun için bir et termometresi etin en kalın kısmına yerleştirilmeli; kemik veya yağa temas etmemeli.

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

Etin pişmesi tamamlandığında, kesilmeden veya yenmeden önce en az üç dakika bekletilmeli.

Et sıcaklıkları rehberi

Güvenli pişirme sıcaklıkları, hazırlanan etin türüne göre değişir. Aşağıda farklı et türleri ve kesimleri için ideal iç sıcaklıkları bulabilirsiniz.

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, sosise 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.

• Dana eti, yaşamı tehdit eden durumlara neden olabilen bir bakteri olan E. coli O157:H7 kaynağıdır. Deli dana hastalığı ile ilişkili olan Creutzfeldt-Jakob hastalığına neden olan protein de dana eti ürünlerinde bulunmuştur.

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, Escherichia coli O157:H7 ve

Campylobacter 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. Bu tür etleri de güvenli iç pişirme sıcaklıklarına kadar pişirmek önemlidir. 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?

• Sadece koklayarak, tadarak veya bakarak etin iyice pişip pişmediğini anlamak mümkün değil. Güvenle yemek için pişmiş etlerin sıcaklığının nasıl ölçüleceğini bilmek önemli. 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.

Sirke ve limon tartışmaları bir yana bu içeriğimizde farklı kaynaklardan turşu yapmanın püf noktalarını derledik.



Turşu nasıl yapılır?

Kış aylarında afiyetle yenen turşuları kurma zamanı geldi de geçiyor. Salatalık, fasulye, lahana, patlıcan, pancar... Pek çok farklı sebze ve hatta meyveyle yapabileceğiniz çeşit çeşit turşular için herkesin favori bir tarifi ve altın oranı mutlaka vardır.

- Turşu da tuz oranı en önemli konular arasında geliyor. Sık yapılan hatalardan biri, kaya tuzunu az kullanmak. Kaya tuzunu az kullandığınızda turşunuz yumuşak oluyor.
- Sık yapılan bir başka hata turşunun olup olmadığını kontrol etmek için sürekli açıp bakmak. Bu durum fermantasyon sürecini bozduğu için siz kapağı her açtığınızda aslında turşunun olmasını yavaşlatmış oluyorsunuz.
- Turşu kurarken 1 litre su için 2,5-3 yemek kaşığı kaya tuzu kullanılması tavsiye ediliyor. Kuracağınız kiloya göre bu ölçüyü baz alarak kendi turşunuza göre ayarlayabilirsiniz.
- Lahana turşusu için 3 hafta, salatalık 4 hafta, biber için 2 ay beklenmesi öneriliyor.
- Sebzelerin bekleme süresi farklı olduğu için karışık turşu yerine tek bir üründen turşu kurulması tavsiye ediliyor. Çünkü sebzelerin biri tam olmuşken diğerinin daha zamana ihtiyacı oluyor ve turşuyu açtığınızda her sebzenin eşit şekilde olmadığını fark ediyorsunuz.
- Limon ve sirke kullanımı ayrı bir tartışma konusu; ikisi de kullanılabilir. Ama fazla miktarda ve büyük bidonlarla yapılan turşularda sıklıkla limon tercih ediliyor, zira sirke bir süre sonra turşuyu eritebiliyor. Tabii aynı konu limon için de geçerli; çok fazla koyarsanız limon da turşuyu eritebiliyor.
- Evde turşu yaparken sirke kullanılmasında önemli bir sorun olmuyor, çünkü daha az miktarlarda yapılıyor.
- Turşuda kullanacağınız suyun kireç oranı da önemli. Musluk suyu kullanacaksanız mutlaka bir gece önceden dinlendirmeniz tavsiye ediliyor. Kaya tuzu, dinlendirilen suyun içinde eritiliyor. Kaya tuzu ne kadar çok kullanılırsa, turşu daha uzun süre sert kalıp yumuşamıyor.
- Turşuya sarımsak, nohut, kereviz sapı eklenebiliyor. Nohut mayalanma sürecine katkı verirken, taze otlar ve sarımsak farklı aroma vermek için tercih edilebiliyor.
- Kavanoza yerleştirirken mümkün olduğu kadar sık ve arada boşluk kalmayacak şekilde yerleştirilmesi gerekiyor.
- Turşunun kurulduğu kavanozun kapağının sıkı şekilde kapanması ve hava almaması da çok önemli; boşlukta oluşan hava turşuyu yumuşatıyor.

Hindili Brüksel Lahanası

Malzemeler:

- 500 gr Brüksel lahanası (kesilmiş ve uzunlamasına yarıya bölünmüş)
- 250 gr hindi bonfile
- 1 küçük havuç
- 4 yemek kaşığı zeytinyağı
- ½ çay kaşığı köri
- 1 diş sarımsak
- 1 yemek kaşığı taze limon suyu
- Tuz, Karabiber

İsterseniz hindi etini haşlayarak da kullanabilirsiniz.

Hazırlanışı:

Hindi bonfileyi ortadan yassı şekilde ikiye bölün böylece daha rahat pişmesini sağlarsınız. Ardından ortadan ikiye kestiğiniz etin her bir parçasını 4 ya da 6 küçük parçaya bölün. Etin büyüklüğüne göre istediğiniz şekilde ufaltabilirsiniz. Kestiğiniz hindi etlerini bir tabağa alın, üzerine sarımsağı rendeleyin, tuz ve karabiberle baharatlandırın. Son olarak etlerin üzerine 2 yemek kaşığı zeytinyağı ekleyin. Etin baharatları ve yağı çekmesi için iyice karıştırın ve 20 dakika bekletin.

Bu arada tavayı ısıtın ve 2 yemek kaşığı zeytinyağı ekleyin. Yarıya bölünmüş Brüksel lahanaları tavada kızarana ve yumuşayana kadar, yaklaşık 20 dakika boyunca pişirin. Pişme süresinin sonuna doğru rendelediğiniz havuçları da tavaya ilave edip birlikte karıştırın. Tuz, köri ve karabiberle baharatlandırın. Tavadan almadan üzerine limon suyu gezdirip bir servis tabağında bekletin.

Aynı tavada dinlenen hindi etlerini soteleyin, suyunu kaybetmemesi için çok fazla kurutmayın. Hindi etleri pişince tavaya Brüksel lahanalarını geri koyup birlikte karıştırın ve sıcak servis yapın.

Alternatif yöntem:

İsterseniz hindi etini haşlayarak da kullanabilirsiniz. Bu durumda parçalara böldüğünüz hindi etini haşladıktan sonra yine tuz ve karabiberle baharatlandırıp tavaya ilave edebilir ve Brüksel lahanalarıyla birlikte birkaç dakika çevirip servis yapabilirsiniz.

Hindi kroket

- Malzemeler:
- 500 gr hindi bonfile
 - 3 yumurta
 - 3 yemek kaşığı un
 - 1 su bardağı panko (ekmek kırıntısı)
 - 1/2 su bardağı kaşar peyniri (rendelenmiş)

- Patates püresi için:
- 2 adet patates
 - 2 yemek kaşığı tereyağı
 - 2 yemek kaşığı süt
 - Taze soğan, taze kekik, maydanoz
 - Tuz, Karabiber

Hazırlanışı

Hindi etlerini haşlayın. Haşladığınız et soğuyunca bir kaseye alıp elinizle tiftikleyin. Hindi etini taze kekik, tuz ve karabiberle tatlandırın. Ardından 1 yemek kaşığı un ve 1 yumurtayı ilave edip yoğurun ve köfte gibi bir kıvam almasını sağlayın.

Dinlenmesi için en az 30 dakika buzdolabında beklettin. Dolaptan aldığınız hindi etini küçük toplar haline getirin. Bu arada farklı kaselere kalan un, 2 adet kırılmış

yumurta ve pankoyu koyun. Hindi toplarını önce una, sonra yumurtaya en son olarak da pankoya bulayın ve kızgın yağda altın sarısı renk alana kadar kızartın.

Yanında iyi gider: Patates Püresi Patatesi haşlayın ve ezerek püre haline getirin. Tereyağı, süt ve rendelenmiş kaşar peynirini patateslere ekleyip iyice karıştırın. İsterseniz ince kıyılmış taze soğan ve maydanozu içerisine ilave edin. Hindi kroketlerle servis yapın.

Mercimek bolonez



Bitki bazlı bolonez
sosa ne dersiniz?
Mercimek bolonez,
doyurucu, "etli" ve
lezzet derinliğiyle dolu.

En sevdiğiniz makarnanın üzerinde ya da spaghetti kabak üzerinde kullanabilirsiniz. Protein ve lifle dolu olan bu ürün, tamamen vegan ve bitki bazlı olmasının yanı sıra bir besin deposu.

Malzemeler:

- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 büyük soğan, doğranmış
- 1 1/2 su bardağı havuç, küçük doğranmış
- 1 1/2 su bardağı doğranmış kereviz
- 4-6 diş sarımsak, kaba doğranmış
- 1 1/2 çay kaşığı tuz
- 1/2 çay kaşığı biber
- 1/4 çay kaşığı pul biber- isteğe bağlı
- 1 yemek kaşığı taze kekik
- 1/3 su bardağı domates salçası
- 1 1/4 su bardağı mercimek (önceden hafif haşlanmış)
- 3 orta boy domates, doğranmış (suyuyla birlikte)
- 3 1/2 su bardağı sebze suyu veya et suyu
- 3/4 su bardağı öğütülmüş kavrulmuş ceviz
- 2 çay kaşığı balzamik sirke

Hazırlanışı:

Yağı büyük bir tencerede ısıtın. Soğanı ekleyin ve kokusu çıkana kadar karıştırarak 2-3 dakika soteleyin. Isıyı orta seviyeye düşürün, ardından havuç, kereviz, sarımsak, tuz, karabiber, pul biber ve otları ekleyin. Karıştırarak 7-8 dakika soteleyin. Domates salçasını ekleyin, tavada biraz kızartın (bu lezzeti derinleştirecektir). Sonra domatesleri ve sularını ekleyin, sadece birkaç dakika pişirin. Mercimekleri, sebze suyunu ve cevizi ekleyin. Kaynayınca kapağını kapatın, ısıyı düşürün ve 20-25 dakika veya mercimekler iyice yumuşayana kadar yavaşça pişirin. Suyunun çoğunu çekene kadar kapağı kapalı olarak pişirmeye devam edin. Balzamik sirkeyi karıştırın, tadına bakın ve tuz, karabiber, sirke ve pul biberi beğeninize göre ayarlayın. Unutmayın, makarna ile karıştırırken hafif tuzlu olmasını istersiniz. Mercimek bolonezi en sevdiğiniz makarna ile servis etmeye hazırsınız.

Tatlı patates güveci



Malzemeler:

- 4 büyük patates
- 1 bardak Hindistan cevizi sütü
- 1/4 bardak akçaağaç şurubu
- 1/4 bardak eritilmiş Hindistancevizi yağı
- 1 yemek kaşığı öğütülmüş keten tohumu
- 1 yemek kaşığı Hindistancevizi
- 1 çay kaşığı vanilya
- 1 çay kaşığı tarçın
- Tuz

Üzeri için:

- 1/2 su bardağı kıyılmış ceviz
- 1/3 fincan glutensiz yulaf ezmesi
- 1 yemek kaşığı esmer şeker

Hazırlanışı:

Tatlı patatesleri soyup büyük parçalar halinde doğrayın. Parçaları büyük bir tencereye koyun ve üzerini soğuk ekleyip kaynamaya bırakın. Tatlı patatesler yumuşayana kadar yaklaşık 15-20 dakika pişirin. İşlem tamamlandıktan sonra iyice süzün ve soğumaya bırakın.

Bu arada fırınınızı önceden 200 C'ye ısıtın ve pişirme yapacağınız fırın kabını yağlayın. Bir karıştırma kabında cevizi, yulafı ve esmer şekeri birleştirip bekletin.

Tatlı patatesleri büyük bir kaseye koyun ve çatalla ezin, ardından kaseye Hindistan cevizi sütü, akçaağaç şurubu, yağ, keten tohumu, vanilya, tarçın, Hindistan cevizi ve tuzu ekleyin. Bütün malzemeler birleşene kadar iyice karıştırın. Tatlı patates karışımını fırın kabına dökün, cevizi karışımını serpin.

Üst kısmı altın rengi kahverengi olana kadar fırında pişirin.

Vegan Wellington

Malzemeler

- Milföy hamuru
- 1 su bardağı mercimek
- 3 yemek kaşığı zeytin yağı
- 1/2 su bardağı kıyılmış arpacık soğanı
- 1 tatlı kaşığı kıyılmış sarımsak
- 1 su bardağı ince doğranmış mantar
- 3/4 su bardağı ince doğranmış kereviz
- 1/2 su bardağı ince doğranmış havuç
- İnce kıyılmış taze maydanoz
- İnce kıyılmış taze kekik
- Tuz, Karabiber
- 1/2 su bardağı panko ya da ekmek kırıntısı
- 1 yemek kaşığı dijon hardalı
- 1-2 yemek kaşığı badem sütü (üzerine sürmek için)

Hazırlanışı:

Milföy hamurlarını dondurucudan çıkarın ve siz dolguyu hazırlarken çözülmeleri için yaklaşık 40 dakika oda sıcaklığında bekletin. Mercimekleri haşlayıp iyice süzün ve bir kenara koyun. Mercimekler pişerken, orta ateşte büyük bir tavaya zeytin yağı ekleyin. Yağ ısınınca arpacık soğanları ilave edin ve 4-5 dakika soteleyin. Sarımsakları ekleyin ve 2-3 dakika pişirmeye devam edin. Mantar, kereviz, havuç, maydanoz, kekik, tuz

ve karabiberi ekleyin. Sebzeler yumuşamaya başlayana kadar 7-8 dakika pişirin. Isıyı orta seviyeye düşürün. Dijon hardalı, pişmiş mercimek ve ekmek kırıntılarını ilave edin. İyice karıştırın ve 7-8 dakika daha pişirin. Ateşten alın ve soğumaya bırakın. (En iyi sonuç için karışımı yaklaşık 1 saat buzdolabında bekletin).

Fırını önceden 200°C'ye ısıtın. Milföy hamurlarını zemin oluşturmak için kesme tahtasının üzerine yerleştirin. Kare milföy kullanıyorsanız, parçaları uçlarından birleştirip dikdörtgen şekli verin. Dolguyu milföy hamurunun ucuna -1 ya da 2 cm boşluk bırakacak şekilde içeriden başlayın- oval bir şekilde yerleştirin, hamuru dolgunun üzerine katlayın. Fazlalıkların çoğunu kesin - sadece milföy hamurunu dolgunun altına sokmaya yetecek kadar olmalı ki pişerken açılmasın.

Kenarları da içe doğru katlayın (hediye sarar gibi) ve fazla gelen kısımları kesin. Wellington'ı da yağlı kağıt serili fırın tepsisine aktarın, katlı kısım aşağıda olmalı. Üstünü bıçakla çizip kestiğiniz artan milföy hamurlarından şekiller yapıp yerleştirin. Üzerine fırçayla badem sütü sürün ve (isteğe bağlı) biraz tuz serpin. Milföy hamurları altın sarısı renk alana kadar 50-55 dakika pişirin. Dilimlemeden önce en az 30 dakika soğumaya bırakın.

Klasik Wellington tarifini aldık, bitki bazlı beslenmeyi tercih edenler için farklı şekilde uyguladık.

Kremalı balık çorbası



Çorbayı ince kıyılmış maydanoz ve dereotu ile servis edebilirsiniz.

Malzemeler:

- 1 adet levrek
- 1 adet patates
- 2 adet kuru soğan
- 2 adet kereviz sapı
- 2 diş sarımsak
- 2 adet defne yaprağı
- 2 yemek kaşığı tereyağı
- 100 ml krema
- Dereotu, Maydanoz
- Tuz, karabiber

Hazırlanışı:

• Bir soğanı soyun ve bütün bırakın, diğerini küpler halinde kesin. Patatesleri ve kereviz saplarını soyup küp küp kesin.

• Balık suyu elde etmek için tencereye 6-7 bardak suyu koyup içine yıkanmış balığı, soyduğunuz bütün soğanı, defne yaprağı, tuz ve karabiber ekleyip kaynamaya bırakın.

• Balıkları 10 dakika kadar pişirin ve soğuması için bir tabağa alın. Haşlama suyunu süzün.

• Tencerede tereyağını eritin, küp doğradığınız soğan, ince kıyılmış sarımsak, yine küçük doğradığınız kereviz saplarını yağda hafif çevirin. Haşlama suyundan 1 bardak kadar ilave edip kavurmaya devam edin. Sonra patatesleri ekleyip balık haşlama suyunun tamamını ekleyin ve kaynamaya bırakın. Haşlama suyunu yetersiz görüyorsanız normal su da ekleyebilirsiniz.

• Bu arada balık etlerini derilerini ve kılçıklarını ayıklayın ve ufak parçalar halinde tencereye ilave edin. Tuz ve karabiber oranını kontrol edin. Son olarak kremayı ekleyip çorbayı karıştırın ve ocaktan alın. İnce kıyılmış maydanoz ve dereotu ile servis yapın.

Hint mutfağından balık köri

Malzemeler

- 1 levrek (temizlenmiş, iri parçalara bölünmüş)
- 3 yemek kaşığı Hindistan cevizi yağı
- 1/2 çay kaşığı hardal tohumu
- 1/4 çay kaşığı çemen otu tohumu
- 1 parça zencefil
- 6 diş sarımsak
- 10 arpacık soğanı
- 2 yeşil biber, kesilmiş
- 1 çay kaşığı tuz
- 1/2 çay kaşığı toz zerdeçal
- 2 çay kaşığı kırmızı toz biber
- 2 çay kaşığı toz kişniş
- 3 adet demirhindi
- 1 su bardağı Hindistan cevizi sütü

Hindistan cevizi yağını bir tavada (tercihen toprak bir güveçte) ısıtın ve hardal tohumu ile çemen otu tohumlarını ekleyin. Hardal tohumlarının çıtırdamasını bekleyin. Zencefil ve sarımsağı havanda ezin. Soyulmuş arpacık soğanları ve kesilmiş yeşil biberlerle birlikte hepsini tencereye ekleyin. Tuzu da ilave edin. Soğanlar yumuşayana ve kahverengileşmeye başlayana kadar soteleyin. Bu arada zerdeçal, kişniş tozu ve kırmızı biberi küçük bir kasede karıştırın. Birkaç yemek kaşığı su ekleyin ve koyu bir macun haline getirin. Bu macunu köriye ekleyin ve 3-4 dakika iyice soteleyin. Ardından yarım bardak su ekleyin. Demir hindiyi bir bardak suda 5 dakika bekletin. Beklettiğiniz suyla birlikte köriyi hazırladığınız tencereye ekleyin. Tencerenin kapağını kapatın ve beş dakika kaynamaya bırakın. Son olarak Hindistan cevizi sütünü ilave edin. Balık çok hızlı piştiği için en son ekleyin. Tencerenin kapağını kapatın ve köriyi 6 dakika kaynamaya bırakın. Köriyi ocaktan alın ve tatların olgunlaşması için en az birkaç saat dinlendirin. Ertesi gün tadı daha güzel olur.

Balık köriyi pilav ile servis edebilirsiniz.





Pırasalı Patates Çorbası

Malzemeler

- 2 kurutulmuş defne yaprağı
- 6 dal taze biberiye veya 2 tatlı kaşığı ezilmiş kurutulmuş biberiye
- 4 dal taze maydanoz
- 1 tatlı kaşığı bütün karabiber
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 4 yemek kaşığı tuzsuz tereyağı
- 6 pırasa, sadece beyaz kısımları, iyice yıkanmış, incecik dilimlenmiş
- 4 arpacık soğanı, doğranmış
- 6 diş sarımsak, kıyılmış
- 1 kg. patates
- 8 su bardağı tavuk suyu
- 1 su bardağı süt
- ½ su bardağı krema

Hazırlanışı:

Önce bir buket garni yapın: Defne yapraklarını, biberiye, maydanozu ve karabiberleri bir parça tülbente sarın ve ağzını bağlayın ve bir kenara koyun.

Orta boy bir tencerede zeytinyağı ve tereyağını ısıtın. Pırasa, arpacık soğanı ve sarımsağı ekleyin; orta-düşük ateşte iyice yumuşayana kadar, sadece ara sıra karıştırarak pişirin. Kızartmayın. Patatesleri, tavuk suyunu ve ayırdığınız buket garniyi tencereye ekleyin. Karışımı kaynatın ve patatesler yumuşayana kadar yaklaşık 40 dakika pişirin. Buket garniyi çıkarın. Çorbayı blender ile pürüzsüz hale getirin. Eğer dokulu bir kıvamda olmasını istiyorsanız bu işlemi yapmak zorunda değilsiniz. Çorbayı tekrar kısık ateşe koyun. Süt ve kremayı yavaşça karıştırın ve tuz ve karabiberle tatlandırın. Sıcak servis edin.

Pancarlı Humus

Malzemeler:

- 1 adet pancar
- 1,5 su bardağı nohut (haşlanmış)
- 1 yemek kaşığı tahin
- 1 diş sarımsak
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1/2 limon suyu
- 1/2 çay kaşığı kimyon
- Susam

Hazırlanışı

Kabuklarını soyduğunuz pancar kabaca birkaç parçaya bölün ve tencerede üzerine su ekleyerek haşlayın. Pancarlar haşlanınca süzün. Rondoya süzdüğünüz pancarları, önceden haşladığınız nohutları ve diğer malzemeleri ekleyip homojen bir kıvam alana kadar karıştırın. Kıvamı koyu olduysa ayarlamak için 1 yemek kaşığı su ekleyebilirsiniz. Humusu üzerine susam ve haşlanmış nohut taneleriyle servis yapabilirsiniz. Yanında kızarmış ekmeği iyi gider.



Bal kabaklı tart

Malzemeler:

- 500 gr bal kabağı (kabukları soyulmuş ve dilimlenmiş)
- 1 su bardağı toz şeker
- 2 çay kaşığı tarçın
- 3 adet karanfil
- 1 çay kaşığı nişasta
- Tart Hamuru
- 100 gram soğuk tereyağı (küp küp kesilmiş)
- 2 yumurta sarısı
- 1 çay bardağı pudra şekeri
- 2,5 su bardağı un

Hazırlanışı

Tart hamuru için un ve pudra şekerini bir kaseye alın üzerine küp kesilmiş soğuk tereyağını ve yumurtayı ilave edin. Karışımınızı hamur kıvamına kadar yoğurun. Hamurda yağ parçaları kalabilir, elinizle çok yoğurup hamuru ısıtmamaya özen gösterin. Hazırladığınız hamuru streç filme sarıp buzdolabında dinlendirin.

Bal kabaklarını şeker ve baharatlarla birlikte tencereye alın ve yarım su bardağı kadar su ekleyip yumuşayana kadar pişirin. Bal kabaklarını tencereden alın ve blender yardımıyla püre haline getirin, kıvamı sulu olursa 1 ya da 2 yemek kaşığı suyla açtığınız nişastayı ilave edip kısa bir süre ocakta kaynatın. Dinlenen hamuru dolaptan çıkarın ve kullanacağınız kalıp büyüklüğünde açarak yağladığınız kalıba elinizle düzelterek yerleştirin. Hamurun üzerine fazla kabarmaması için çatalla delikler açın. 180 derecede 10-15 dakika kadar pişirip fırından çıkarın ve hazırladığınız bal kabağı püresini üzerine ekleyin. Spatula yardımıyla pürenin üzerini düzelterek tekrar fırna verin. Yaklaşık 10 dakika kadar tekrar pişirin. Servis yapmadan önce dilimleyin, üzerini kabak çekirdekleriyle süsleyebilirsiniz.

Bal kabağını farklı şekillerde tüketmek için enfes bir tarif önerimiz var.

Karnabahar sütlaç



Pirinç yerine
karnabahar
kullandığınızı kimse
anlamayacak.

Bu kremli, mükemmel tatlandırılmış karnabahar sütlaç damaklar için hoş bir sürpriz. Doğru miktarda tarçın ve vanilya ile pişirin.

Malzemeler

- 350 gr. karnabahar
- 150 gr. krema
- 1/4 su bardağı şeker
- 1 paket vanilya
- 1 çay kaşığı tarçın
- 1 yumurta sarısı
- Garnitür için
- Hindistan cevizi sütü, file badem, orman meyveleri

Hazırlanışı:

Karnabaharı bir mutfak robotuna ekleyin ve ince kıyılana kadar çekin. Bir tencereye aktarın ve krema, şeker, vanilya ve tarçın ekleyin. Orta ateşte sık sık karıştırarak yaklaşık 5 dakika pişirin.

Küçük bir kaseye yumurta sarısını ekleyin ve bir çatalla çirpin. Sıcak karnabahar karışımından birkaç kepçe yumurta sarısının bulunduğu kaseye ekleyin ve karıştırmak için çirpin. Daha sonra bu karışımı tencereye ekleyin ve karıştırın. 5-10 dakika veya koyulaşana kadar pişirin.

Derin bir kaba bolca buz koyun. Sütlaçı bu buz banyosunun üzerinde ara sıra karıştırarak oda sıcaklığına gelene kadar soğumaya bırakın. Servis kaselerine aktarın ve en az 3 saat buzdolabında soğutun. Servis etmek için üzerine bir kaşık Hindistan cevizi sütü, file badem, orman meyveleri ekleyin.

Fırında armut tatlısı



Malzemeler:

- 4 adet armut
- 1 adet limon
- 4 yemek kaşığı esmer şeker
- 2-3 yemek kaşığı tereyağı
- Tarçın, Karanfil, Anason

Hazırlanışı:

Armutları yıkayıp kurulayın, ortadan ikiye kesip çekirdekleri çıkarın. Kararmasını önlemek için sıkıttığınız limon suyuyla ovun.

Fırın tepsisine yağlı kağıt serin. Armutları çukur kısımları üstte kalacak şekilde tepsiye yerleştirin. Çıkardığınız çekirdekleri de tepsiye koyun.

Armutların üzerine bir parça tereyağı ve esmer şeker koyup üzerine tarçın serpin. Anason ve karanfilleri de armutların üzerine serpiştirin.

Önceden ısıttığınız 180 derecelik fırında yaklaşık 25-30 dakika kadar pişirin. Armutlar soğuyunca vanilyalı dondurma ve biraz tarçın ılık ya da soğuk servis edin.

Şekerin tatsız yanı

Yapay tatlandırıcılar şeker sorunuzu çözmeyi vadediyor peki ya gizlice sağlığınıza sabote ediyorlarsa?

Tatlıya düşkünseniz, şekerden vazgeçmek size imkansız gelebilir. Yapay tatlandırıcılar suçluluk duygusu olmadan aynı lezzeti vadediyor. Ancak madalyonun bir de diğer yüzü var: Artan kanıtlar, kilo almından diyabete, kalp hastalığından bilişsel sorunlara kadar görmezden gelemeyeceğiniz riskler taşıdıklarını gösteriyor.

Tatlandırıcı ikilemi

İnsanlar beş ana nedenden dolayı yapay tatlandırıcılara yöneliyor:

1. Kilo vermek veya sağlıklı kiloyu korumak.
2. Kan şekerini yönetmek - özellikle diyabet hastaları için.
3. Diş sağlığını korumak ve çürüklerden kaçınmak için.
4. Düşük karbonhidratlı veya ketojenik diyetin bir parçası olarak.
5. Şekerli sağlıksız olarak gördükleri için.

Kafa karışıklığını ortadan kaldırmak için bilim temelli bulgulara güvenmek önemli.

Yapay tatlandırıcılar 'sağlıklı' kiloya ulaşmanıza ve bunu korumanıza yardımcı olur mu?

Çoğu insan için kilo kaybı, şeker ikamelerine yönelmenin bir numaralı nedeni. Yapay tatlandırıcıların mükemmel bir alternatif olarak pazarlanmasıyla birlikte, "Kilo vermenize ve verdiğiniz kiloları korumanıza yardımcı olurlar mı?" sorusuna net bir yanıt bulabileceğinizi düşünebilirsiniz. Keşke bu kadar basit olsaydı. Dünya Sağlık Örgütü'nün 32 çalışmadan elde edilen verileri birleştiren 2022 tarihli bir meta-analizi, en fazla yapay tatlandırıcı tüketen



kişilerin en az tüketenlere göre ortalama olarak sadece 710 g daha hafif olduğunu ortaya koyuyor. Herhangi bir kilo kaybı kulağa umut verici gelse de sağlığınız üzerinde anlamlı bir etkisi olması pek olası değil.

Bir başka çalışma daha da kötü bir tablo çiziyor. 2017 yılında yapılan bir meta-analiz, yapay tatlandırıcı kullanıcıları arasında kilo kaybına dair hiçbir kanıt bulamadı. Bunun yerine, rahatsız edici bir durum ortaya çıktı: Uzun süreli kullanıcıların vücut kitle indekslerinin (BMI) artması olasılığı daha yüksekti. Özetle bir ya da iki kilo verebilirsiniz, ancak uzun vadede bunun bir önemi olmayacaktır. Daha da kötüsü, küçük bir kilo değişimini en tehlikeli yağ türüyle ve beraberinde gelen tüm sağlık riskleriyle takas ediyor olabilirsiniz.

Yapay tatlandırıcılar diyabeti önlemede ve yönetmede faydalı mıdır?

Şekere bağlı tek sağlık sorunu kilo kaybı değil. Tatlandırıcılar bir başka küresel kriz olan diyabetle mücadelede daha iyi bir iş çıkarabilir mi? Çok fazla şeker tüketmenin diyabet riskini artırdığına dair çok az şüphe var. Önceki çalışmaların gözden geçirilmesiyle, çok fazla şekerle

tatlandırılmış meşrubat içenlerin tip 2 diyabete yakalanma olasılığının az olduğu tahmin ediliyor. Dahası, günlük tüketilen her 250 ml için risk %21 oranında artıyor. Dolayısıyla, diyetinizden şekeri - özellikle içeceklerden - kesmek riskinizi azaltmanıza yardımcı olacaktır.

Peki şekeri yapay tatlandırıcılarla değiştirirseniz ne olur?

Ne yazık ki veriler endişe verici bir tablo çiziyor. 2022 yılında DSÖ tarafından yapılan bir meta-analiz, yapay tatlandırıcı tüketiminin diyet içecek olarak tüketildiğinde %23, masa üstü tatlandırıcı olarak kullanıldığında veya gıdalara eklendiğinde ise %34 daha fazla tip 2 diyabet gelişme riski ile ilişkili olduğunu ortaya koyuyor. Tek endişe diyabet değil.

Yapay tatlandırıcılar, diyabet, kalp hastalığı ve felç riskini önemli ölçüde artıran yüksek kan şekeri, göbük bölgesinde yağlanma ve yüksek tansiyon gibi bir dizi metabolik sendromla da bağlantılı bulunuyor. 2020 yılında yapılan bir meta-analiz, 93.000 kişiyi kapsayan 24 çalışmadan elde edilen verileri inceledi. Yüksek düzeyde şekerle tatlandırılmış içecek tüketenlerde metabolik sendrom riskinin %56, yapay olarak tatlandırılmış içecek tüketenlerde ise %44 daha yüksek olduğu tespit edildi.

Yazının devamı için:

<https://www.guzelyasa.com.tr/sekerin-tatsiz-yani/>



Mikrobiyom gizemi

Yapay tatlandırıcıların en az anlaşılabilir etkilerinden biri, bağırsaklarınızda yaşayan mikropların geniş ekosistemi olan mikrobiyom üzerindeki etkileridir. Birçok çalışma, şeker ikamelerinin bağırsak bakterilerinin dengesini sağlığınıza zarar verebilecek şekilde bozabileceğini gösteriyor. Örneğin, bir çalışmada sakarinle beslenen farelerin mikrobiyomlarında önemli değişiklikler meydana gelmiş ve bu da diyabetin öncüsü olan glikoz intoleransına yol açmıştır.

Büyük resim

Şeker masum olmasa da tatlandırıcılar masaya yepyeni bir dizi risk getiriyor. Şekere daha sağlıklı bir alternatif arıyorsanız, en iyi seçeneğin damak tadınızı yeniden eğitmek ve ister doğal ister yapay olsun tatlıya olan bağımlılığınızı azaltmak olduğu giderek daha açık hale geliyor.

Hayatınızı değiştiren 3 sabah alışkanlığı



Erkenci sabah kuşlarından mısınız yoksa alarmı sürekli erteleyip yataktan sürünerek kalkanlardan mı? Aslında kaçta uyandığının pek önemi yok; önemli olan bir sabah rutininin olması. Sağlığınız açısından faydalı olabilecek üç sabah alışkanlığı edinmeye ne dersiniz?

1. Su içmek

Hafif dehidrasyonun bile beyin yorgunluğuna neden olabileceğini biliyor muydunuz? Uyurken vücudumuz su kaybeder, bu yüzden güne bir bardak suyla başlamak idealdir. Bu yaklaşım zihniniz için "start" düğmesine basmak gibidir. Yeterince su içtiğinize emin olmak için gün içinde de yakınızdaki bir su şişesi bulundurmalı ve vücudunuzu susuz bırakmamalısınız. Unutmayın çay ya da kahve su yerine geçmiyor. Önceliğiniz su içmek olmalı.

2. Ertelemek Yok

Ertelemek cazip olsa da saatin ilk alarmıyla uyanmanın bir avantajı var. Erteleme düğmesine tekrar tekrar basmak, sabah rutininizi tamamlamanız için size daha az zaman bırakır. Tıraş, makyaj, kıyafet seçimi ve kahvaltı gibi işleri aceleyle yapmak sizi daha çok strese sokar. Amaç, doğal vücut (sirkadiyen) ritimleriyle senkronize bir şekilde düzenli uyku ve uyanıklık saatlerine sahip olmak:

3. Yürüyün

Sabahları yapılan fiziksel aktivitenin sağlık açısından sandığınızdan çok daha fazla faydası var. İşte her sabah 30 dakika yürümemin nedenlerinden bazıları:

- Daha sağlıklı beslenmenize yardımcı oluyor
- Gün boyunca enerji artışı sağlıyor
- Odaklanma geliştiriyor
- Daha iyi bir ruh hali sağlıyor
- Hareket etmek diyabet riskini azaltıyor
- Fiziksel aktivite daha iyi uyumaya yardımcı oluyor

Alışkanlık Oluşturmak Kolay Değil

Eğer siz de sabah rutinleri geliştirmek istiyorsanız kendinize karşı nazik olun. Avrupa Sosyal Psikoloji Dergisi, bir alışkanlık edinmenin ortalama 66 gün sürdüğünü ortaya koyuyor. Yani hemen olmuyor ama siz kararlı davranırsanız mutlaka oluyor.

Daha güçlü kalça kasları için...

Kalça kaslarınızı güçlendirmek istiyor ama nereden başlayacağınızı bilmiyor musunuz? Sandığınız kadar zor değil önemli olan vücudunuzu hangi pozisyona getireceğinizi bilmek.



Egzersiz önerilerine başlamadan önce, lütfen aşağıdaki örneklerin sadece tavsiye olduğunu unutmayın. Tekrarlarınızı yaparken, kontrol ve hareket açıklığına odaklanmanız önemli. Bu kısa programa ne kadar sabır ve azimle yaklaşırsanız, programdan o kadar fazla verim alırsınız.

Isınma

Uygulama: 8 tekrar/yan

İpuçları: Bu egzersizde tamamen yüzüstü pozisyonda yere uzanın, kol/bacak uzatma gücü üzerinde çalışacaksınız. Kollarınız başınızın üzerinde olacak şekilde karnınızın üzerinde düz yatarak başlayın. Ardından, sol kolu ve sağ bacağı kaldırın ve yavaşça indirmeden önce 1-2 saniye tutun. Bacağı yukarı uzatmaya yardımcı olmak için kalçayı sıkarken mümkün olduğunca ısrarcı olun. Yönleri değiştirin ve her iki tarafta 8 tekrar tamamlayın. Uzanırken nefes vermeyi unutmayın!

1) Step Ups

Uygulama: 2 x 8-12 tekrar/yan

İpuçları: Yerden yüksek bir bank, bench, kutu veya sabit bir yüzey bulun. Ardından, diz ve kalça eklemleriniz yaklaşık 90 derecelik açıyı koruyacak şekilde bir ayağınızı bankın üzerine yerleştirin. Bankın üzerine çıkın ve diğer bacağınızı banka basmadan arkada serbest tutun. En üstte dengeyi kurduktan sonra, hareketi yavaşça tersine çevirin ve aktif

olarak ilk pozisyona geri inin. Tam bir set yapın ve ardından bacak değiştirin. Benchin yüksekliği arttıkça bacaklar daha fazla çalıştığı için kalça ve bacak kasları güçlenecektir.

2) Tek Bacak Kalça İtme

Uygulama: 2 x 10-15 tekrar/yan

İpuçları: Sirtınızın üst kısmı ve kürek kemikleriniz üzerine gelecek şekilde bir bankın veya sabit bir kanepenin/sandalyenin yanına oturun. Gövdenizi ve başınızı düz tutarken pelvisinizi tam bir kalça kasılması ile kaldırın. Sirtınızın banktaki dayanak noktası etrafında dönmeli ve kasılmayı öncelikle kalça kaslarınızda ve dörtlü kaslarınızda hissetmelisiniz. En üstte 1-2 saniye bekleyin ve sirtınızı kamburlaştırmaktan kaçının. Bir tarafta yaklaşık 10-15 tekrar yaptıktan sonra diğer tarafa geçin ve tekrarlayın.

3) Diz Yan Plank

Uygulama: 10-15 tekrar/yan

İpuçları: Yan plank pozisyonuna geçin ve ardından gövdeyi sabit ve kalçaları yüksek tutarken üst bacağı yavaşça kaldırıp indirin. Burada önemli bir ipucu, bacağı içten döndürülmüş halde tutmanız gerektiğidir. Başka bir deyişle, üst bacağın topuğunu ayak parmaklarıyla aynı hizada tutmaya odaklanın. Bunu 45 saniye ile bir dakika arasında kolayca yapabiliyorsanız, tam plank hareketine geçmeyi düşünün.

Kreatin acıktırıyor mu?

Muhtemelen spor salonundaki şu fısıltıları duymuşsunuzdur. “Kreatin takviyeleri kasların gelişimi için harika, ancak gördüğüm her şeyi yemek istememe neden oluyor!” Peki bu spor salonu efsanesinde doğruluk payı var mı, yoksa bu da bir başka fitness efsanesi mi?

Kreatin ile daha önce tanışmamışlar için kısa bir bilgi:

- Kreatinin karaciğerde üretilen bir amino asit, besinlerde az miktarda bulunuyor.
- Kaslarda bulunan kreatin, vücutta enerji oluşumu sırasında oluşuyor.
- Kas çokluğu kreatinin değeri üzerinde etkili faktörlerden biri yani vücutta ne kadar çok kas varsa kreatinin değeri de o kadar çok oluyor.
- Kreatin gıda destek ürünleri, spor performansına katkıda bulunmak ve performansı artırmak için kullanılıyor.

Şimdi kreatin, metabolizma ve iştahın karmaşık dünyasında bir yolculuğa çıkalım bakalım fısıltılar gerçeği yansıtıyor mu?

Kreatin ve Açlık

Birçok kişi kreatin alırken açlık hissini arttığını ifade ediyor. Ancak bundan doğrudan takviye mi sorumlu, yoksa altında başka bir şey mi var?

Kas Kütlesi Faktörü: Kreatin almaya başladığınızda, yağsız kas kütlesi kazanırsınız. Daha fazla kas, daha yüksek bir bazal metabolizma hızı anlamına gelir. Basit bir ifadeyle: Dinlenirken bile daha fazla kalori yakarsınız.

Daha yüksek metabolizma = daha fazla kalori yakımı = iştahta potansiyel artış. Su Tutma Bilmecesi: Kreatin kaslarınızın daha fazla su tutmasına neden olur. Bu şunlara yol açabilir:

- Dolgunluk hissi (potansiyel olarak iştahı azaltır).
 - Artan susuzluk (açlıkla karıştırılabilir).
- Hormonal Hipotez: İşte burada işler ilginçleşiyor. Ortaya çıkan araştırmalar, kreatinin iştah düzenlemesinde yer alan bağırsak peptitlerini etkileyebileceğini gösteriyor.
- Kreatin, CCK ve GLP-1 gibi peptitlerin seviyelerini artırabilir.
 - Bu peptitler tokluk hissi ile ilişkilidir.

Bireysel Varyasyonlar

İşin püf noktası şu: Herkesin vücudu kreatine farklı tepki verir. Bazı kullanıcılar açlığın arttığını bildirirken, diğerleri hiçbir değişiklik yaşamaz veya hatta iştah azalması yaşar. Bireysel tepkileri etkileyen faktörler:

- Genetik.
- Beslenme.
- Egzersiz rutini.
- Genel sağlık durumu.

Faydaları Artırma, Yan Etkileri Azaltma

1. Susuz kalmayın: Günde en az 8-10 bardak su içmeyi hedefleyin.
2. Alımınızı izleyin: İştahınızdaki değişiklikleri takip etmek için bir yemek günlüğü tutun.
3. Öğünlerinizi zamanlayın: Kreatin alımınızı düzenli yemek saatlerinizle uyumlu hale getirmeyi düşünün.
4. Vücudunuzu dinleyin: Öğünlerinizi yedikten sonra gerçek açlık işaretlerine dikkat edin.

Sonuç

Kreatin doğrudan açlığın artmasına neden olmasa da, kas kütlesi, metabolizma ve vücut kompozisyonu üzerindeki etkileri dolaylı olarak iştahı etkileyebilir. Önemli olan bu mekanizmaları anlamak ve beslenme stratejinizi buna göre uyarlamaktır. Unutmayın, takviyeler sihirli iksirler değil araçlardır. Dengeli bir diyet, tutarlı antrenman ve yeterli dinlenme ile birleştirildiklerinde en iyi sonucu verirler.

Bilgi notu:

Keratin, soğan, lahanası, brokoli, pırasa, sarımsak gibi sebzelerde bulunur. Keratin içeren diğer besin kaynakları arasında karaciğer, balık, yoğurt ve süt bulunur.



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

Tırnaklarınızın size ne söylüyor?

Stres, karaciğer hastalığı, vitamin eksikliği ve diğer birçok durumla ilgili önemli sinyaller parmaklarınızın ucunda olabilir. Tırnaklarınızı ister bir stil ifadesi olarak görün, ister sadece bir şeyleri kazımak için kullanın, onların anlatacak çok daha önemli hikayeleri olduğunu bilin.

Tırnaklar, sağlığınıza ilgili bir şeylerin ters gittiğine dair ilk ipuçlarını verebilir. Kabarıklıklar, şişlikler ve renk değişiklikleri sadece istenmeyen bir görüntü yaratmakla kalmaz, aynı zamanda cildiniz, karaciğeriniz, akciğerleriniz, beslenmeniz ve daha fazlasıyla ilgili ciddi sorunlara işaret edebilir.

İşte dikkat etmeniz gereken tırnak sorunları:

Stres

Stres tıpkı saç etkilediği gibi tırnak sağlığını da etkileyebilir. Tırnağın uzaması yavaşlar, daha kırılabilir ve soyulmaya eğilimli hale gelir. Şiddetli hastalık ve stresle birlikte, Beau çizgileri olarak bilinen tırnağın bir tarafından diğer tarafına uzanan yatay oluklar da ortaya çıkabilir. Bu değişikliklerin yüksek kortizol seviyelerinden kaynaklandığı düşünülür. Araştırmacılar, stres sırasında kortizolün sadece vücudunuzda değil tırnaklarınızda da arttığını gösteriyor. Örneğin, 2016 yılında 19 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan bir çalışmada, sınav dönemlerinde tırnak kortizolünün daha yüksek olduğu bulundu. Bir başka araştırma ise 51 tıp öğrencisinin algıladıkları stres arttığında tırnak kortizollerinin yükseldiğini ortaya koydu.

Vitamin eksikliği

Nasıl beslendiğiniz eninde sonunda tırnaklarınızda kendini gösterecektir. Düşük çinko yatay çizgiler ve kütikül çevresinde enfeksiyona yol açabilecek iltihaplanmaya neden olur. D vitamini eksikliği kütikülden uca doğru kahverengi çizgilerin yanı sıra yumuşak tırnaklara neden olabilir. Tırnağın kırılabileceği noktaya kadar dikey kabarıklıkların yanı sıra soluk, kırılabilir tırnaklar ve kaşılaşma (tırnakta içbükey bir şekil) düşük demir seviyelerinde görülür. B12 vitamini eksikliği, uzunlamasına çizgili maviden siyaha renk değişimine neden olabilir ve düşük A vitamini yumuşak tırnaklara neden olur.

Düşük protein

Sadece vitaminler değil; protein eksikliği de tırnakları etkiler çünkü tırnağın yapı taşları olan kolajen, elastin ve keratin yapmak için proteinlere ihtiyaç vardır. Vücudunuz yeterli proteine sahip olmadığında, tırnak büyümesi yavaşlar ve daha fazla kırılma, yarılma, pullanma ve ufalanmaya neden olur. Derin kabartılar ve soluk bir görünüm de gelişebilir. Ciddi protein eksikliğinde tırnaklar yumuşayabilir.

Melanom

Bir tür cilt kanseri olan melanom, tırnaklarınızın altında büyüyebilir ve genellikle koyu, dikey (yukarıdan aşağıya) bir çizgi olarak görünür. En sık ayak başparmağı, başparmak veya işaret parmağında görülürler, tüm melanomların yalnızca %0,7 ila %3,5'ini oluştururlar ve genellikle agresiftirler. Diğer cilt kanserlerinin aksine, tırnak melanomları güneşe maruz kalma ile bağlantılı değildir.

Kanser, tırnak matrisindeki melanosit adı verilen pigmentli hücrelerde başlar ve aktive olarak melanin üretimini artırarak tırnağın altında görülen dikey kahverengi ile siyahımsı şeritlere neden olur. Çizgi veya şerit küçük başlayabilir ancak tüm tırnağı kaplayacak ve kütiküle kadar uzanacak şekilde büyüyebilir. Ancak melanom tüm koyu çizgiler değildir.



Yazının devamı için: <https://www.guzelyasa.com.tr/tirnaklarinizin-size-ne-soyluyor/>

Kaynak: <https://medium.com/@Annie-Foley>

Horlama tedavisine yardımcı mı? Ağız bandı



solunum duraklamalarını tedavi etmeye yardımcı olmayabilir. Bunun yerine, oksijen tedavisi gibi daha geleneksel uyku apnesi tedavilerine ihtiyacınız olabilir.

Ağız bantlamının yan etkileri ve riskleri

Burnunuzdan nefes almanın faydaları kanıtlanmış olsa da, ağız bantlamasının potansiyel yan etkileri de vardır. Alerjiler veya hastalıklar nedeniyle ciddi burun tıkanıklığınız varsa da bu yöntemi kullanmamalısınız. Ağız bantlamının aşağıdaki riskleri hakkında bir uzmanla görüşmeniz önerilir:

- Dudaklarınızda ve ağız çevresinde cilt tahrişi
- Ertesi gün kalan yapışkan kalıntılar
- Uykusuzluk ve uyku bozuklukları

Ağız bantlamasından görülen faydaların yalnızca anekdot niteliğindeki kanıtlara dayandığını unutmamak da önemli. Bugüne kadar, bu tekniğin altta yatan herhangi bir sağlık sorununu tedavi ettiğini kanıtlayan herhangi bir klinik çalışma yapılmadı.

Ağız bantlama nasıl denenir?

Ağız bantlamayı denemek istiyorsanız, sizin için güvenli olduğundan emin olmak için önce bir doktorla konuşmalısınız. İşte nasıl başlayacağınız:

- Dudaklarınıza ve çevresindeki cilt bölgesine vazelin sürün. Bu, cilt tahrişini ve banttan kaynaklanan yapışkan kalıntıları önlemeye yardımcı olacaktır.
 - Ardından, istediğiniz banttan alın ve yatay olarak dudaklarınızın üstüne yerleştirin. Tüm ağız bölgesini kapladığından emin olun.
- yazının devamı için: <https://www.guzelyasa.com.tr/agiz-bandi-horlama-tedavisine-yardimci-olur-mu/>

Kendinizi sürece alıştırmaya yardımcı olması için gün içinde kısa bir süre deneme yapın.

Ağız bantlama yöntemi, burundan nefes almayı teşvik etmek amacıyla yatmadan önce dudaklarınızın üzerine bir bant yapıştırılmasını içeriyor.

Peki bu bilimsel mi bir yaklaşım mı yoksa bir şehir efsanesi mi, zararı var mı? Gelin birlikte öğrenelim.

Ağız bantlama nedir?

Ağız bantlamının arkasındaki süreç tam olarak görüldüğü gibi yani uyumadan önce ağızınızı bantlıyorsunuz. Eğer düzenli olarak ağızdan nefes alan biriyeniz, teorik olarak, ağızınızdan nefes alamadığınızda otomatik olarak burnunuzdan nefes almanız gerekir. Spor yaparken veya burun tıkanıklığınız varsa ara sıra ağızınızdan nefes almak zorunda

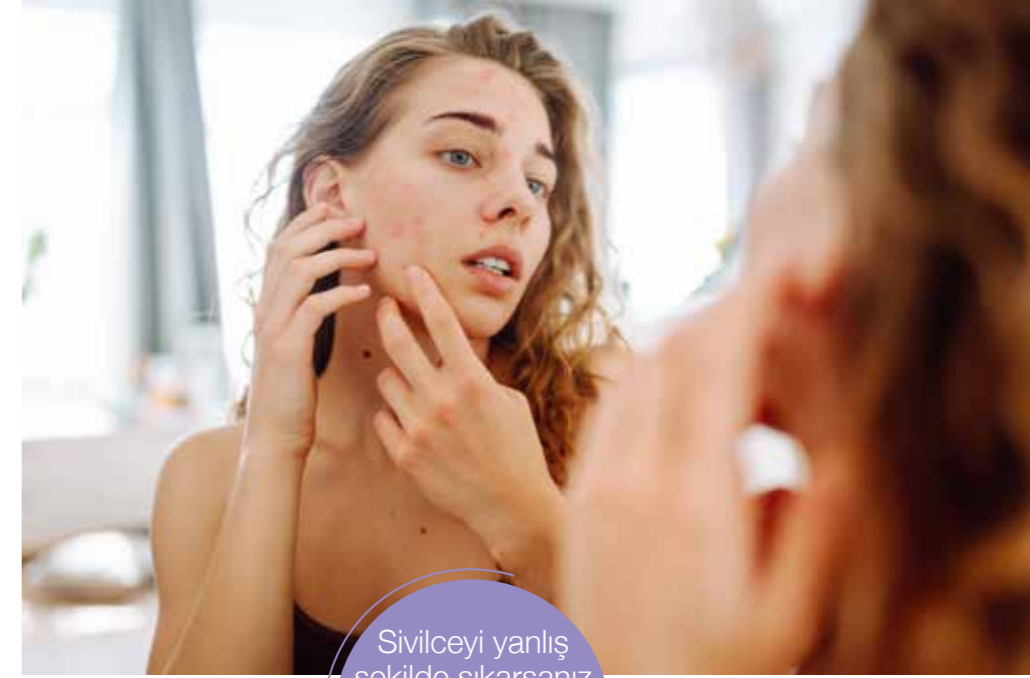
kalabilirsiniz, ancak mümkün olduğunca burnunuzdan nefes almanız önemlidir.

Burundan nefes almak şunlara yardımcı olur:

- Burun deliklerinizi yağlar ve sinüslerinizin kurummasını önler.
- Soluduğunuz havayı daha nemli hale getirir, bu da astım gibi kronik akciğer hastalıklarına yardımcı olabilir.
- Ağızınızdaki pH seviyesini dengeleyerek diş çürümelerini, ağız kuruluğunu ve diş eti iltihabını önler.
- Beyin fonksiyonu, kardiyovasküler sağlık ve genel kan oksijen seviyeleri için çok önemli olan nitrik oksit alımınızı artırır.
- Horlama olasılığınızı azaltır.
- Bazen potansiyel bir uyku apnesi tedavisi olarak pazarlansa da, ağız bantlamının kendisi bu durumla ilişkili

Sivilce sıkıkmak ne kadar kötü olabilir?

Elbette hepimiz iyi bir şey olmadığını biliyoruz. Belki ebeveynleriniz ya da arkadaşlarınız tarafından defalarca bu konuda uyarılmışsınızdır. Belki de sonuçlarına, yanaklarınızda, çenenizde ve kaşlarınızın arasında kırmızı izler şeklinde katlanmışsınızdır. Bütün bunlara rağmen yine de yüzünüzde sivilce oluşmaya başladığında onu patlatmak istemez misiniz?



Sivilceyi yanlış şekilde sıkarsanız daha fazla iltihaplanmaya neden olabilirsiniz

Güvenli bir şekilde sıkmanın bir yolu var mı?

Uzmanlar, "Ağrılı sivilceler en iyi, iltihabı azaltmaya yardımcı

olmak için drene edilebilecekleri ve/veya az miktarda kortikosteroid enjekte edilebilecekleri bir doktor muayenesinde tedavi edilmeli" diyor. Dermatologları düzenli olarak ziyaret edecek zamanı veya kaynağı olmayanların kendi başlarına yapabilecekleri bazı şeyler var elbette:

- Bir sivilcede irin görüyorsanız ve tam deri seviyesindeyse, temiz eller veya temiz, sterilize edilmiş bir iğne kullanarak üst kısmı açıp irinin bir kısmını akıtabilirsiniz. Önemli olan hiç baskı uygulamamak.

Yazının devamı için: <https://www.guzelyasa.com.tr/sivilce-sikmak-ne-kadar-kotu-olabilir/>

Sivilce patlattığımızda cildinize ne olur?

Sivilce patlatırken, yüzeyin altında gizlenen şeyi dışarı çıkarmak için şişliğin etrafındaki cilde baskı yaparsınız. Ancak irinin bir kısmı dışarı çıkabilirken, uyguladığımız basınç bir kısmının cildin daha derinlerine sızmasına ve daha fazla iltihaplanmaya neden olabilir. Bu aynı zamanda pigment değişiklikleri ve/veya yara izi riskini de artırır.

Ağrıyı dindirmek ya da irini akıtmak için sivilceyi patlattığınızda, hiçbir şeyin çıkmaması riskini de taşırsınız. Dermatologlar, kişilerin bir sivilceyi patlatmaya çalıştıklarında ve hiçbir şey çıkmadığında oluşan yara izlerinin genellikle pürüzlü kenarları olduğunu söylüyor.

Sivilce nedir?

Cildinizde sivilce çıktığında birkaç şey olur. İlk olarak, ölü deri bir kıl folikülü etrafında birikir. Bu, cildi nemlendiren ve koruyan yağlı bir madde olan sebum ile birleşir ve sivilceye neden olur. Cleveland Clinic'e göre akne ve sivilce arasındaki fark; aknenin bir hastalık olması, sivilcelerin ise aknenin bir belirtisi olabilmesi.

Uzmanlar, iki ana akne türü olduğunu açıklıyor: Komedonal ve inflamatuvar. Komedonal akne siyah nokta ve beyaz nokta anlamına geliyor. Siyah noktalarda yağ ve ölü deri fazlalığı cilt yüzeyinde açıkken, beyaz noktalar cilt yüzeyinde kapalı kalıyor. Bazı durumlarda, bu akne bakterileri çekiyor ve iltihaplanmaya neden oluyor. Bu da tipik olarak daha ağrılı olan püstül, kist veya nodüllere yol açabiliyor.

Florlasak mı, florlamasak mı?

Florür suda, toprakta ve hatta bazı gıdalarda doğal olarak bulunan bir mineral. Ağız sağlığındaki rolü ise ilk kez 20. yüzyılın başlarında, sularında yüksek düzeyde florür bulunan toplumlarda diş çürümesi oranlarının daha düşük olduğunun gözlemlenmesiyle başladı.

Florür çoğu su kaynağında doğal olarak mevcuttur; ancak diş çürümesini önlemek için çok düşük konsantrasyonlarda bulunur, bu nedenle suya florür eklenir. Sudaki florürün 0,5-1,5 mg/L arasında olması sağlık açısından uygun olmakla birlikte bu dengenin şaşması sağlıklı olumsuz etkileyebilir.

Diş sağlığı için faydaları

Florür, dişlerin koruyucu dış tabakası olan diş minesini güçlendirir. Ayrıca dişleri ağızdaki bakteriler tarafından üretilen asitlere karşı daha dirençli hale getirir. Bu da modern toplumlarda bile yaygın bir sorun olan çürüklerin önlenmesine yardımcı olur. Florlama suyun tadını, kokusunu veya görünümünü etkilemez.

Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezlerine göre, suyun florlanması tüm yaş gruplarında çürükleri yaklaşık %25 oranında azaltıyor. Bu da özellikle diş bakımına veya diş macunu gibi florürlü ürünlere erişimde engellerle karşılaşan düşük gelirli topluluklar için önemli bir uygulama. Suyu florlamak, mevcut koşullardan bağımsız olarak herkesin yararlanmasını sağlıyor. Araştırmalar, florlama için harcanan bütçenin karşılığında toplumların diş tedavisi maliyetlerini tasarruf sağladığını gösteriyor.



Florlama, tuza iyot ya da süte D vitamini eklemek gibi düşünülebilir.

Florlama karışıklığı

Faydalarına rağmen suyun florlanması zaman zaman tartışmalara da konu oluyor. Karşı çıkanlar genellikle bunun kişisel tercihleri ihlal ettiğini savunuyorlar; sonuçta pek çok kişi şebeke suyu içmeyi tercih etmiyor. Diğerleri ise florozis, kemik sorunları veya tiroid problemleri gibi potansiyel sağlık risklerine ilişkin endişelerini dile getiriyorlar.

Çocukluk döneminde aşırı florüre maruz kalmanın neden olduğu bir durum olan florozis, genellikle ana neden olarak gösteriliyor. Florozis, çoğu durumda dişlerde hafif beyaz lekeler şeklinde ortaya çıkıyor. Diğer taraftan şiddetli florozis dişlerde kahverengi lekeler veya çukurlaşmaya neden olabiliyor. Estetik bir sorun olan dental florozis, diş fonksiyonunu etkilemiyor veya rahatsızlığa neden olmuyor.

Peki ya diğer sağlık riskleri? Dünya Sağlık Örgütü'nün yanı sıra dünyanın

dört bir yanında onlarca yıldır yapılan araştırmalar, florür seviyeleri önerilen sınırlar içinde tutulduğunda florlama ile ciddi sağlık sorunları arasında bağlantı kuran bir kanıt bulamadı.

Florür alternatifleri

Florürden kaçınmayı tercih edenler için farklı alternatifler var. Florür içermeyen diş macunu bir seçenek, ancak florür içeren ürünlere kıyasla çürükleri önlemede daha az etkili. Kalsiyum bazlı diş macunları florür alternatifi olarak popülerlik kazansa da etkinlikleri konusundaki araştırmalar hala sınırlı. Beslenme de çok önemli bir rol oynuyor. Şekerli atıştırmalıkları ve içecekleri azaltmak çürük riskini önemli ölçüde azaltabilir. Beslenme planına yeşil sebzeler, peynir ve yoğurt gibi yiyecekleri dahil etmek, tükürük üretimini uyararak ve diş minesini güçlendiren temel besinleri sağlayarak ağız sağlığını geliştirmeye yardımcı olabilir.

Neden hep yorgunum?

“Bol bol uyuyorum ama sürekli yorgun hissediyorum.” Bu ve benzeri cümleleri sık kuruyorsanız, uzman önerilerimizi öğrenmek isteyeceksiniz.

Siz çok uyuduğunuzu düşünseniz bile uyku rutininizin birkaç ince ayara ihtiyacı olabilir. Diğer taraftan bazı sağlık sorunları veya ilaçlar da yorgun hissetmenize neden olabilir. İyi haber; yorgunluğunuzun kaynağını belirleyerek bu durumu değiştirebilir ve daha iyi hissedebilirsiniz.

Gerçekten yeterince uyuyor musunuz?

Yapmanız gereken ilk şey uyku alışkanlıklarınızı gözden geçirmek. Örneğin şu sorulara yanıt vermekle işe başlayabilirsiniz: Son zamanlarda normal uyku düzeninizde değişiklik oldu mu, stresli miydiniz? Her gece en az yedi saat uyuduğunuzdan emin olun (bazı insanlar daha fazlasına ihtiyaç duyar) ve her gün aynı saatlerde yatıp kalkmaya çalışın.

Öğleden sonra düzenli olarak kahve içiyorsanız veya akşamları bir kadeh şarap size eşlik ediyorsa bunlardan vazgeçmeyi deneyin. Ve yatmadan hemen önce telefonunuzda gezinmekten veya atıştırmaktan kaçının. Tüm bu aktiviteler uyku kalitenizi düşürebilir. Öğünlerinizin zamanlaması da fark yaratabilir; akşam yemeğini yatmadan en az üç saat önce bitirmeyi hedefleyin.



Uyku bozukluğunuz olabilir mi?

Günümüz toplumlarında uyku bozuklukları yaygın bir durum. Gündüz uyku hali ile mücadele ediyorsanız, bir uzman muhtemelen aşağıdakileri dikkate alacaktır.

Uykusuzluk: Dünya genelinde yetişkinlerin yaklaşık yüzde 30'u uykuya dalmakta veya uykuda kalmakta (veya her ikisinde) sorun yaşamakta, bu da kendilerini huzursuz hissetmelerine ve odaklanamamalarına neden olabiliyor. Uykusuzluk, örneğin stres veya jet lag nedeniyle kısa süreli bir sorun olabilir. Ancak bu belirtiler üç ay veya daha uzun süre boyunca haftada en az üç kez ortaya çıkıyorsa, kronik uykusuzluğunuz olabilir. Nasıl tedavi edileceği nedenine bağlı olarak değişir; ancak birçok durumda bilişsel davranışçı terapi ilaç tedavisinden daha etkili olabilir.

Uyku apnesi: Bir diğer yaygın uyku bozukluğu, uyurken boğaz kaslarının çökerek hava akışını engellemesi ve periyodik olarak nefes almayı durdurmanıza neden olmasıyla ortaya çıkan obstrüktif uyku apnesidir. Bazı kişilerde hiçbir belirti görülmebilirken, diğerleri horlayabilir, nefes nefese uyanabilir veya gün boyunca uykulu hissedebilir. Tedavi edilmeyen ciddi vakalar kalp hastalığı, felç ve diyabete yol açabilir.

Huzursuz bacak sendromu: Bu bozukluk, bacaklarda rahatsızlık hissi ve onları hareket ettirme dürtüsü ile karakterizedir. Semptomlar geceleri daha kötüleşebilir; yatağınza uzandığınızda artabilir ve uykuya

dalmayı zorlaştırabilir. Uzmanlar, bacaklarınıza masaj yapmanın, alkol ve kafeini azaltmanın veya bunlardan kaçınmanın semptomları azaltmaya yardımcı olabileceğini söylüyor. Demir eksikliği olup olmadığının da kontrol edilmesini öneriyorlar.

Yorgunluğa başka neler neden olabilir?

Yorgunluğunuzun, bitkinliğinizin veya düşük enerjinizin başka nedenlerden kaynaklanabileceğini unutmayın. İşte bir uzmanın göz önünde bulundurabileceği bazı nedenler.

Hormonal dengesizlikler. Yorgunlukla ilişkili yaygın bir hormonal sorun, tiroid bezinin yeterli tiroid hormonu üretmemesi durumunda ortaya çıkan hipotiroidizm. Vitamin veya mineral eksiklikleri. Adet dönemindeyseniz veya vejetaryen ya da vegan bir diyet uyguluyorsanız daha olası olan demir eksikliği yorgunluğa neden olabilir; D ve B12 vitaminlerinin düşük seviyeleri de aynı şekilde.

Kronik rahatsızlıklar. Diyabet, depresyon, gastrointestinal rahatsızlıklar gibi birçok tıbbi durum, yorgunluğu ayırt edici bir semptom olarak gösterir. Kronik yorgunluk sendromu (miyaljik ensefalomyelit veya ME/CFS olarak da bilinir) yorgunluğa neden olur ve semptomları yönetilebilse de tedavisi yoktur.

İlaçlar. Antidepresanlar, benzodiazepinler ve antihistaminikler de dahil olmak üzere uzun bir ilaç listesi de yorgun hissetmenize neden olabilir.



Hatırlama becerilerinizi üçe katlayın

Hepimiz zaman zaman unutkan olmaktan şikayet ederiz, ancak bazılarımız için unutkanlık başlı başına önemli bir sorundur. Alışveriş listemizdeki ürünler gibi küçük detaylardan önemli iş toplantıları veya yıldönümleri gibi daha önemli şeylere kadar, unutma eğilimi sadece can sıkıcı olmakla kalmaz, aynı zamanda ilişkilerimize ve işimize zarar verebilir.

Yapılan araştırmalarla bilişsel olarak uyarıcı oyunlar oynamanın ve eğitim derslerine ya da etkinliklere katılmanın hafıza kaybının başlangıcını azalttığı kanıtlanmış durumda. Peki ya hafıza kaybını geciktirmekten daha fazlasını yapabiliydiniz? Ya size basit bir yöntemle hafızanızı üç katına çıkarmanın mümkün olduğunu söyleseydik? "Brainhacker" kitabının yazarı hafıza uzmanı Dave Farrow, tam da bunu yapan bir test geliştirdi. Farrow zihnimizin yavaşladığına inanıyor çünkü artık bireylerden bir şeyleri hatırlamaları istenmiyor. Telefon numaraları telefonlarımızda programlanmış durumda ve telefonlarımızdan bize önemli tarihleri ya da olayları hatırlatmalarını "isteyebiliyoruz". "Bilgiyi eleme ve bilgi arama konusunda daha iyi hale geldik. Arama motorları vb. aracılığıyla bilgi

ararken, bilgiyi hatırlama konusunda çok daha kötüyüz. Bunun nedeni de bizim yerimize hatırlayan akıllı bir cihaza sahip olmamız." diyor. Bu nedenle "Farrow Hafıza Yöntemi" adını verdiği ve bir kişinin hatırlama yeteneğini üç katına çıkarabileceğini iddia ettiği yöntemi öneriyor. İşte nasıl çalıştığı:

Farrow Hafıza Yöntemi

1. Rastgele Nesnelerin Bir Listesini Yapın

Rastgele altı ya da yedi nesne seçin ve bir liste yapın. Nesnelerin sırasına odaklanın. Testin sonunda nesnelere sırayla tekrarlamamız gerekecek.

2. Görsel İlişkilendirmeyi Kullanın

Nesneler arasında bağlantılar kurun. "Esasen yapacağınız şey, rastgele nesnelere oluşan bir liste almak ve görsel ilişkilendirmeyi kullanmaktır."

Listenin tamamını bir kerede ezberlemek yerine, her seferinde iki tanesine odaklanın. Farrow şöyle devam ediyor: "Bunu ezberlemenin yolu, bir seferde iki öğeyi birbirine bağlamak istemenizdir. İnsanların bir listeyi ezberlemeye çalışırken yaptıkları hata, hepsini kafalarında tutmaya çalışmalarıdır ve bu yüzden altı ila yedi maddelik bir sınırınız vardır. Oysa yapmanız gereken, her seferinde sadece ikisine odaklanmak ve bir bağlantı kurmaktır."

3. Biraz Zaman Ayırın

Bir kitap okuyun, bir film izleyin veya bir arkadaşınızla dışarı çıkın. Listedeki bir süreliliğine uzaklaşın. Sonra listeye geri dönün.

Yazının devamı için: <https://www.guzelyasa.com.tr/hatirlama-becerilerinizi-uce-katlayin/>

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

Neden reddedildiniz?

Reddedilmek acı verebilir, ancak neden reddedildiğinizi bilmemek çok daha can sıkıcı bir durumdur. Yeni araştırmalar, insanların ilişkilerini aniden bitirmelerinin çeşitli nedenlerine ışık tutuyor.

2.000 yetişkinin katıldığı ankete göre, insanların yarısından fazlası (%65) bir ilişkiyi kendilerini rahatsız eden bir özellik yüzünden bitirmiş. Örneğin, her yedi erkekte bir (%14) ilk buluşmada yemeğini paylaşmak isteyen biriyle ilişkisini hiç düşünmeden bitiriyor. Kadınların yüzde 16'sı rüküş bir saat takmayı "iğrenç" buluyor.

Görünüşe göre batıl inançlar da bekarlar tarafından pek hoş karşılanmıyor. Neredeyse her altı kişiden biri (%15) astrolojik yıldız haritalarına ya da işaretlerine takıntılı olduğu için romantik bir ilişkiden vazgeçmiş.

Ve eğer yeni partnerinizle seyahat ediyorsanız, pilotlara kaza yapmadıkları için alkış tutmaktan sakının. Uçak indiğinde alkışlayan biriyle ilişkisini bitirenlerin oranı yüzde 14 olduğundan, bu durum pek çok kişi için anlaşmayı anında bozuyor.

En kötüsü "kötü kokmak"

Yapılan araştırmaya göre, kötü kokmak ankete katılanların yüzde 24'ü tarafından en iğrenilen durum olarak seçildi. Bunu, bir konuda olduğundan daha bilgiliymiş gibi davranmak ve bir garsona kaba davranmak (her ikisi de %21) takip ediyor.

İnsanlar flört konusunda çok mu seçici?

Ankete katılanların neredeyse yarısı (%44) partner bulma konusunda kendilerini en azından "biraz seçici" olarak tanımlarken, yüzde 33'ü "çok seçici" olduğunu belirtiyor. Her beş kişiden dördü (%79) en iyisini hak ettiğine inanıyor. Buna ek olarak, katılımcıların yüzde 48'i yaşlandıkça flört standartlarının yükseldiğine

inanıyorlar. Araştırma ayrıca, yüzde 73'ünün bir yemek faturasını bölüşmek isteyen birini - özellikle de davet eden kendisiyse - olumsuz bir şekilde yargılama olasılığının yüksek olduğunu ortaya koyuyor. Bu arada, yüzde 72'lik bir kesim ilk buluşmada seçilen mekanın kendi standartlarına uymamasını eleştiriyor. Potansiyel bir partner ararken, yüzde 33'ü maaşın en önemli unsur olduğunu söylerken, bunu yüzde 30 ile iyi bir stil ve moda anlayışı takip ediyor. Araştırmacılar, "Şu anki flört trendi 'yukarıya doğru flört etmek' - kendi yaşam tarzlarını daha iyi hale getirebilecek ve yükseltebilecek birini bulmak," diye ekliyor. "Dolayısıyla, tüm bekârlar için hedef, yalnızca bir başkasının 'yükselmesine' yardımcı olabilecek biri olmak değil, aynı zamanda kendilerini de yükseltebilecek birini bulmak.

Flört Anlaşmazlıkları

- Kötü kokmak
- Bir şey hakkında gerçekte olduğundan daha bilgiliymiş gibi davranmak
- Bir garsona kaba davranmak
- Dağınıklık içinde yaşamak
- Küstah ve kaba olmak
- Kirli tırnaklara sahip olmak
- Çok yapışkan olmak
- Kötü dişlere sahip olmak
- Çifte mesajlaşma (ilk mesajdan sonra yanıt almadıysanız ikinci bir mesaj göndermek)
- Çok yüksek sesle konuşmak
- Ağzı açık çiğneme
- Sosyal medyada aşırı paylaşım
- Uzun tırnaklara sahip olmak
- Ayakkabı ile çorap giymemek
- Çok kirli ayakkabılara sahip olmak
- Bebek sesi takınmak
- Kötü bir dövme yaptırmak

Yazının devamı: <https://www.guzelyasa.com.tr/neden-reddedildiniz/>



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

Yaşam tarzınızı değiştirin Meme kanserini yenin

Yakın zamanda yapılan bir çalışma, sağlıklı beslenme ve egzersizin özellikle meme kanseri hastaları üzerindeki olumlu etkisini vurguluyor.

Araştırmacılar tedavi öncesinde kemoterapi alan meme kanseri hastalarını inceledi. Onkologlar bu yaklaşımı "neoadjuvan" kemoterapi olarak adlandırıyor; "neo" - önce, "adjuvan" ise cerrahiye ek olarak anlamına geliyor. Adjuvan kemoterapi birincil tedavi yaklaşımından sonra hayatta kalan kanser hücrelerine yönelik uygulanıyor. Neoadjuvan tedavi ise birincil tedaviden önce ekstra olarak uygulandığından adjuvan tedaviden ayrılıyor.

Neoadjuvan Kemoterapi Sonrası Yaşam Tarzı ve Sonuçlar

Araştırma şu hipotezle başladı: Egzersiz ve yüksek kaliteli bir beslenme programı kemoterapi tamamlama oranlarını ve meme kanseri prognozunu (prognoz: hastalığın olası gidişatının,

süresinin ve hastanın, dokunun veya bir organın iyileşme şansının ve tedaviye vereceği cevabın tahmini) iyileştirebilir. Çalışma bulgularına geçmeden önce, "patolojik tam yanıt" pCR'yi açıklayalım: Neoadjuvan kemoterapiden sonra memede veya bölgesel lenf düğümlerinde hiç kanser hücresine rastlanmamışsa buna patolojik tam yanıt deniliyor.

Fiziksel Aktivite

Araştırma sırasında yaşam tarzı müdahale grubunun denekleri, beslenme danışmanlığı aldılar ve aşamalı bir kuvvet antrenmanı programı da dahil olmak üzere evde yapılabilecek egzersizleri uyguladılar. Bu egzersizler kapsamında, haftada en az 150 dakika orta ya da 75 dakika yoğun fiziksel aktivite hedeflendi

ve tempolu yürüyüşe odaklanıldı. Müdahale grubu ayrıca haftada iki kez direnç antrenmanı yaptı.

Çalışma Sonuçları

Yaşam tarzı müdahale grubundakiler, klasik bakım grubuna göre daha yüksek patolojik tam yanıt elde ettiler (yüzde 53'e karşı yüzde 29). Bu olumlu sonuçlar, hormon reseptörü pozitif/HER2-negatif veya üçlü-negatif (östrojen, progesteron veya HER2 tarafından yönlendirilmeyen) meme kanseri alt tiplerine sahip kadınlarla sınırlıydı.

Beslenme

Çoğunlukla bitki bazlı bir beslenme programı ve optimal glikoz yönetimi yapıldı. Danışmanlar tarafından aşağıdaki günlük alım miktarları önerildi.

- En az beş porsiyon meyve veya sebzedden oluşan bir kombinasyon
- En az 25 gram lif
- İlave şeker yok
- Sınırlı kırmızı et
- İşlenmiş gıdaların sınırlı tüketimi
- En fazla bir tane alkol içeren içecek



Siz uyurken Beyniniz "Zaplıyor"

Bilim insanları, beynimizin biz uyurken hafızamızı pekiştirmek ve güçlendirmek için çalıştığı konusunda uzun zamandır hemfikir olsalar da bu sürecin her gece nasıl işlediği hala tartışma konusu. Yeni bir araştırma, beynin uyku sırasında hafızayı nasıl pekiştirdiğine ilişkin baskın bilimsel teoriyi destekleyen ilk fizyolojik kanıtı ortaya çıkardı.

Araştırmacılar, uyku döngüsünün kilit bir zamanında hedeflenen derin beyin uyarımının hafıza konsolidasyonunu iyileştirdiğini tespit etti. Araştırma ekibi bu çalışmanın, bir gün Alzheimer hastalığı gibi hafıza bozuklukları yaşayan hastalara nasıl yardımcı olabileceği konusunda önemli yeni ipuçları sunduğuna inanıyor.

Nasıl oluyor?

Beynin uyku sırasında yeni bilgileri uzun süreli anılara nasıl dönüştürdüğüne dair mevcut teoriye göre, hipokampus (beynin hafıza merkezi) ile serebral korteks (muhakeme ve planlama gibi daha yüksek beyin işlevleriyle ilişkili başka bir beyin bölgesi) arasında bir tür "gece diyalogu" gerçekleşiyor. Bu diyalog, beyin dalgalarının çok yavaş olduğu ve beyin bölgelerindeki nöronların hızla ateşlenme ile sessizlik arasında gidip geldiği derin uyku evresinde gerçekleşiyor. Çalışmaya katılan uzmanlar, 18 epilepsi hastasının beyinlerindeki elektrotları kullanarak bu hafıza-uyku teorisini test ettiler. Bu elektrotlar,



Bilim insanları, beynimizin biz uyurken hafızamızı pekiştirmek ve güçlendirmek için çalıştığı konusunda uzun zamandır hemfikir olsalar da bu sürecin her gece nasıl işlediği hala tartışma konusu. Yeni bir araştırma, beynin uyku sırasında hafızayı nasıl pekiştirdiğine ilişkin baskın bilimsel teoriyi destekleyen ilk fizyolojik kanıtı ortaya çıkardı.

hastane yatışları sırasında nöbetlerinin kaynağını belirlemeye yardımcı olmak için hastaların beyinlerine yerleştirilmişti.

Araştırma detayı

Bu proje iki gece ve sabah boyunca yürütüldü. Yatmadan önce her katılımcı, Marilyn Monroe ya da Jack Nicholson gibi kolayca tanınabilen yıldızlar da dahil olmak üzere 25 ünlünün ve hayvanların fotoğraf eşleştirmelerini inceledi. Ekip daha sonra grubu hangi ünlünün hangi hayvanla eşleştirildiğini hatırlama kapasiteleri konusunda test etti ve ardından rahatsız edilmeden uyudukları bir gecenin ardından ertesi sabah aynı testi tekrarladı. İkinci gece ise katılımcılar uyumadan önce yine 25 yeni hayvan ve ünlü eşleştirmesi izledi. Ancak bu sefer,

hastalar gece boyunca hedefe yönelik elektrik stimülasyonu aldılar. Elektrik stimülasyonunu sağlamak için araştırmacılar, orkestra şefine benzetilen gerçek zamanlı bir kapalı döngü sistemi oluşturdu. Bu sistem beynin elektrik sinyallerini "dinliyor" ve hastalar derin uyku dönemine girdiklerinde, hızla ateşlenen nöronlara senkronize bir şekilde "çalmaları" talimatını veren hafif elektrik darbeleri gönderiyor.

Her hasta, elektrik stimülasyonu ile bir gece uyuduktan sonra, rahatsız edilmeden uyudukları geceye kıyasla hafıza testlerinde daha iyi performans gösterdi. Önemli elektrofizyolojik belirteçler de bilginin hipokampus ile korteks arasında aktığını ve hafıza konsolidasyonunu destekleyen önemli fiziksel kanıtlar sağladığını gösterdi.

2025 yılının rengi: “Mocha Mousse”

Renklerin otoritesi olarak kabul edilen Pantone Renk Enstitüsü, her yıl yılın rengini seçiyor. 2024 yılının rengi olarak “şeftali tüyü” seçilmişti. Aslında yeni yılda da bu tonlar bizden çok uzaklaşmıyor. Pantone, çeyrek yüzyılı aşkın süredir devam eden geleneği sürdürerek 2025 yılı için kahverenginin daha açık ve ipeksi tonunu yılın rengi olarak seçti; “mocha mousse”.

Pantone yılın rengine nasıl karar veriyor?

Yılın rengi 1999’dan bu yana belirleniyor ve bazılarının sandığının aksine Pantone’de sadece bir avuç insan renk kartelalarına bakıp tahmin yapmıyor. Uluslararası bir ekip tarafından seçilen yılın rengi, moda, tasarım, kozmetik, basın-yayın ve otomobil gibi endüstriler genelinde geniş bir tüketici verisinden yararlanıyor.

Renklere hayat vermek

Pantone ilk kez renk seçimini gerçek dünya enstalasyonlarına da taşıyacak. 2025’de New York, Şangay ve Mumbai gibi büyük şehirlerde mocha mousse hayat bulacak. Bu enstalasyonlardan ilki London Eye’da olacak. Şehrin kalbindeki turistik cazibe merkezi, ufuk çizgisini mocha mousse tonunda aydınlatacak.

Pantone ayrıca yılın renginin farklı uygulamaları için ticari ortaklarla da çalışıyor. Örneğin Post-it, mocha mousse’tan esinlenen bir dizi tonda yapışkan notlar sunacak.

Pantone Renk Enstitüsü’nün lideri Laurie Pressman, bu tonun “yumuşak bir kahverengi” olduğunu söylüyor.

“Bizim için en önemli şeylerden biri, kahverenginin hafifliği, yumuşaklığı, sıcaklığı, rahatlığı ve verdiği kalite hissiydi.” diyor.

Yılın rengi moda sektöründe ne kadar etkili?

Pantone’nin tahminleri, en azından moda endüstrisine nasıl yansdıkları açısından, değişiklik gösterebiliyor. 2023’te, Barbie pembesi ortalığı kasıp kavururken, Pantone’nin yılın rengi olarak belirlediği ‘viva magenta’ ile çok da uzak düşmemiştii. 2024 yılının rengi

olan ‘şeftali tüyü’ ise moda dünyasına aynı şekilde giremedi; ancak kozmetik söz konusu olduğunda allık büyük bir geri dönüş yaptı. Moda profesyonelleri Pantone’nin doğru yolda ilerlediğini düşünüyorlar ve bu yıl lüks talepler listesinde kahverengi tonlu ürünlerin ağırlıkta olduğunu belirtiyorlar. Miu Miu, Gucci ve Saint Laurent’in Sonbahar/ Kış 2024 podyumlarında kahverengiye benimseyen üç önemli defile gerçekleşti. Yazının devamı: <https://www.guzelyasa.com.tr/2025-yilinin-rengi-mocha-mousse/>



Gardrobunuzda kaç siyah pantolon olmalı?

Kaç tane siyah pantolonunuz var hiç saydınız mı? Günlük yaşamın kurtarıcısı olan, her zaman, her şeyle kolayca kombinlenen siyah pantolon, beyaz tişört, beyaz gömlek ve jean pantolon gibi her gardirobun temel parçalarından biri.

Kaç tane siyah pantolonunuz var hiç saydınız mı? Günlük yaşamın kurtarıcısı olan, her zaman, her şeyle kolayca kombinlenen siyah pantolon, beyaz tişört, beyaz gömlek ve jean pantolon gibi her gardirobun temel parçalarından biri.

Gerçek şu ki, her ihtiyaca cevap veren tek bir stil yok, bu yüzden çoğu zaman bu kadar çok modele sahip oluyoruz. Vücudunuza uygun farklı kesimlerde, malzemelerde ve uzunluklarda siyah pantolonlardan oluşan bir “koleksiyona” sahipseniz şaşırmanın pek çok kişi sizin durumunuzda. Bu durumda sormanız gereken soru “Abarttım mı acaba; çok fazla mı siyah pantolonum var?” değil, “Hepsini giyiyor muyum?” olmalı.

Cevabınız “hayır” ise, o zaman - sadece yer kaplayan veya boşa harcanan parayı hatırlatan herhangi bir gardirop eşyasında olduğu gibi - siyahları azaltmalısınız.

Ancak cevabınız “evet” ise -her bir pantolonun kendi stili ve giyildiği alan varsa- sandığınız gibi çok fazla sayıda pantolonunuz yok demektir. Unutmayın asıl önemli olan, pantolonunuzun yaşam tarzınıza nasıl uyum sağladığıdır.

Örneğin, belirli bir siyah takım elbiseyle uyumlu olan ve sizi Hollywood’un güçlü oyuncularından biri gibi hissettiren siyah pantolonunuz ve sizi bir rock yıldızı gibi hissettiren siyah deri pantolonunuz olabilir. Kış için siyah yün pantolonunuz ve yaz için siyah ipek pantolonunuz; skinny siyah pantolonunuz ve geniş paçalı siyah pantolonunuz; özel geceler için payetli siyah pantolonunuz (veya siyah smokin pantolonunuz) ve günlük kullanım için siyah denim pantolonunuz olabilir. Hatta siyah yoga pantolonları ve taytlar bile gardrobunuzda bulunabilir. Hangi siyah pantolondan bahsediyor olursanız olun (ya da hangi siyah pantolonu almak istiyorsanız), en

Aslında önemli olan pantolonların sayısı değil; ihtiyaçlarınızı karşılaması ve kaliteli bir ürün olup uzun süre kullanılabilmesi..

önemli iki hususun “kalıp ve kumaş” olduğunu unutmayın. Kumaş kalitesi nedir, tüylenme yapıyor mu? Gün sonunda sabah ilk ütülendiğinde olduğu kadar iyi görünüyor mu?...” Bu amaçla, gabardin ve yün ipekli daha çok tercih ediliyor. Ayrıca, vücut yapınıza uygun kalıpta olması çok önemli. Özetle, siyah pantolonlar her zaman kullanışlı olacak, bu yüzden doğru olanlara “yatırım” yaparsanız, onları uzun süre gardrobunuzda tutabilirsiniz.

Diyabetik cilt bakımı nasıl yapılır?

Diyabet hastasıysanız, cilt bakımı aklınızdaki ilk şey olmayabilir. Muhtemelen daha çok kan şekerinizi kontrol altında tutmaya odaklanmışsınızdır. Ancak diyabet ile mücadele ederken cilt bakımınızı ihmal etmemelisiniz çünkü, diyabetli kişiler, yüksek kan şekeri ve zayıf dolaşım nedeniyle belirli cilt rahatsızlıklarına daha fazla yatkındır. Ciltleri çok kuru ve hatta çatlak olabilir; kırmızı ve pul pul görünebilir.

Diyabetik cilt nedir?

Diyabet, dolaşım bozukluğu, sinir hasarı veya bağıışıklık fonksiyonunun zayıflaması gibi faktörler nedeniyle cildi çeşitli şekillerde etkileyebilir. Bu nedenle, diyabet hastaları için nemlendirici bir losyon uygulamak nemliliği korumak için faydalıdır. Kullanılacak ürünün aşağıdakileri içermesi önerilir.

- A Vitamini: Cildin görünümünü iyileştirmeye yardımcı olur.
- C Vitamini Çevresel stres faktörlerine karşı koruma sağlar.

- E Vitamini: Nem kaybını önlemeye yardımcı olur.
- Aloe yatıştırır ve nemlendirir.

Diyabetle ilişkili cilt rahatsızlıkları nelerdir?

- Kuru ve kaşıntılı cilt
- Tipik olarak alt bacak bölgelerinde ortaya çıkan çatlak, kahverengi veya pullu deri
- Genellikle boyun, koltuk altları veya kasık bölgeleri gibi deri kıvrım bölgelerinde cilt kuruluğunun neden olduğu koyu cilt lekeleri

Nasıl bakım yapabilirim?

Cildinizin nemini korumak, kurummasını önlemeye yardımcı olmak için yapabileceğiniz en önemli şeylerden biridir. Çatlakların oluştuğu noktaya kadar kontrol edilmezse, bu çatlaklar bakteri ve virüslerin kolayca girmesine izin verir. Bu da cilt enfeksiyonu potansiyelini artırır. Tüm vücut cilt bakımı için, cilde gereken nemlendirmeyi sağlayan kalın, kokusuz bir cilt kremi gibi derinlemesine

nemlendirme sağlayan bir ürün kullanabilirsiniz.

Tüm bu nemi hapsedmeye yardımcı olmak için banyodan hemen sonra cildiniz hala nemliyken bir nemlendirici uygulayabilirsiniz.

Niasinamid olarak da bilinen B5 Vitamini, yağ asitlerinin sentezinde rol oynayarak cildin nem bariyerini güçlendirmeye ve hidrasyonu artırmaya yardımcı olur.

C vitamininin cildi desteklemeye yardımcı olduğu da biliniyor çünkü kolajen üretimini uyarır ve antioksidan etkileri sayesinde çevresel stres faktörlerinden kaynaklanan hasarı azaltmaya yardımcı olur.

E vitamini, ciltteki serbest radikallerin neden olduğu hasarı azaltmak için C vitamini ile birlikte çalışır. Ayrıca güçlü nemlendirici özelliklere sahiptir.