

İYİ BESLEN, İYİ HİSSET

güzel yaşa

2021-03

DOMATES

AKDENİZ MUTFAĞINDAN NEDEN ŞAŞMAYACAKSIN?

MUTFAKTA ZAMAN KAZANDIRAN TÜYOLAR

ERKENÇİ KUŞLARA EGZERSİZ ÖNERİLERİ

DİKKAT ÇEKEN SÖYLEŞİLER

BAĞIŞIKLIK AŞAĞI, YAŞLILIK YUKARI

HER YAŞTA GÜZELLİK FORMÜLÜ



ÇOCUKLARIN LEZZET DURAĞI, OMEGA3 VE PROTEİN KAYNAĞI.

Şimdi QR kodu okutarak Pınar Fish Finger sipariş edin,
okuldan sonra çocuklarınıza enfes bir sürpriz yapın!



PINAR



Değerli Güzel Yaşa okurları,

Çok zor bir dönemden geçiyoruz. Zamansız kayıpların derin üzüntüsünü yaşadığımız şu günlerde yine de sizlere 3 aylık dijital dergimiz ile ulaşma çabamızdayız. Amacımız yeni teknolojik gelişmeleri, bilimsel yaklaşımları, çağdaş akımları, kişisel gelişim ve sağlıkla ilgili bilgileri akademik ve uzman yorumlarıyla harmanlayarak sizlerle paylaşmak.

Yaz aylarını, sel, yangın gibi, kimi insan kusuru, kimi doğal koşullardan oluşan afetlerle geçirdik. Ne yazık ki, önümüzde bir de ciddi kuraklık tehlikesi bulunuyor. Yeni hayatımızın dinamikleri alışa geldiklerimizden farklı olsa da farklı fırsat pencereleri ile bunları yönetmek zorundayız. Bilinçlenerek önlem almalyız.

Türkiye Ziraat Odaları Birliği'nin "2020-2021 Tarımsal Üretim Dönemi Kuraklık Risk Tahmin Raporu"na göre Güneydoğu, Doğu, Ege ve İç Anadolu Bölgesi'nde 22 ilde tarımsal kuraklık yaşanıyor. Kış yağışlarının yetersiz olması ayrıca hidrolojik kuraklığa sebep oluyor, sulu tarım alanları riske giriyor, göller ve akarsular kuruyor, barajlar alarm veriyor. Yeraltı su seviyelerinde, içme suyunda endişelerimiz var. Ege'de pamuk yerine kuru şartlarda üretilebilen ayçiçeğine yönelim dikkat çekiyor. Mısır, pamuk, şekerpancarı gibi çok su tüketilen ürünlerde de sorun yaşanabileceğini öngörebiliyoruz. Buğdayda kuraklıktan dolayı rekolte kaybımız 2 milyon ton. Bizi nasıl bir gelecek bekliyor, nereye gidiyoruz ve nasıl etkin önlemler alabiliriz her zaman öncelikli konu başlıklarımız.

Dünyamız 2050'de 20 milyar küresel nüfusa sahip olacak. Gıda kaynakları çok önemli. Kuraklık kaynaklı açlığın yanı sıra gıda israfı ve kaybı büyük tehlike. Gıda Kaybı, zincirde üretimden perakendeye uzanan süreçte; Gıda İsrafı ise perakende ve tüketici boyutunda yaşanıyor. Her yıl 1.3 milyar ton gıda, kayıp ve israf oluyor. Dünya Tarım Örgütü'ne göre 2 milyar kişi yeterli besine ulaşamıyor.

Yaşar Grubu, tarım, hayvancılık ve gıda üretiminde faaliyet gösteren köklü ve kurumsal bir yapı. Attığımız her adımı ölçüyoruz. Küresel oyuncular olarak ulusal ve uluslararası kontrol mekanizmalarıyla denetleniyor, izleniyoruz. Tabii ki en önemli denetimimiz sadık tüketicimiz. Gıda israfı ve kaybı sürecinde en zayıf halka, ne yazık ki bireysel davranışlarımız. Oysa kolaylıkla düzenleyebiliriz; bilgilenmek, ağaçla kucaklaşmak, enerji tasarrufu, yerel alışveriş, bilinçli seyahat, güneş enerjisinden yararlanmak, yemek pişirmeyi öğrenmek, sorumlu tüketmek, yeniden kullanarak, geri döndürmek, basit ama dev adımlar.

Güzel ve yeni bir haberi de sizlerle paylaşmak istiyorum. Dijital alışveriş platformu Pınar Online'ı hizmetinize ve beğeninize sunduk. Geri dönüşlerinizle kendimizi geliştireceğiz, Pınar Online'ı deneyerek bize yön verin.

Saygılarımla,
Feyhan Yaşar

güzel yaşa



İmtiyaz Sahibi
Feyhan Yaşar

**Sorumlu Genel Yayın
Yönetmeni**
Tunç Tuncer

Yayın Kurulu
Feyhan Yaşar, Tunç Tuncer,
Okan Kavakçı, Fevzi Gökaliler,
Esin Kara, Berna Toksöz,
Yaprak Özer, Aynil Çolakoğlu

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

indeks:

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

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

YIL 2021 - SAYI 17
3 AYDA BİR YAYINLANIR
YEREL SÜRELİ YAYIN

Domates

Likopen deposu, salata ve yemeklerin vazgeçilmez eşlikçisi...

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	DOMATES
4 Kısa Kısa...	PRATİK BİLGİLER, PÜF NOKTALARI
12 Diyet...	ZAYIFLAMININ 7 SEVİMSİZ SONUCU
13 Diyet...	AĞRIYI KESEN DİŞ DİYETİ
14 Uzman Görüşleri	DİKKAT ÇEKEN SÖYLEŞİLER
16 Beslenme	HANGİ YAĞ, NEDEN?
18 Beslenme	5 DEĞERLİ MANTAR TÜRÜ
19 Beslenme	BIVALVIA NEDİR?
20 Kısa Kısa...	YUMURTALI MI YUMURTASIZ MI?
21 Kısa Kısa...	DİKKAT, BU PAKET YENMEZ?
22 Yaş Almak	HER YAŞTA GÜZELLİK FORMÜLÜ
23 Yaş Almak	OMEGA 3 YAŞLANMAYI GECİKTİRİR Mİ?
24 Domates Datası	CHERRY CHERRY MUTFAK
26 Yemek Defteri	HIZLI, LEZİZ, PRATİK
28 Sağlıklı Beslenme	AKDENİZ MUTFAĞINDAN NEDEN VAZGEÇMEYELİM?
30 Sağlıklı Beslenme	PROTEİN BOMBASI
32 Kısa Kısa...	AŞÇILIĞINIZI BİR ÜST SEVİYEYE TAŞIYIN
34 Yemek Defteri	MISIRCI GELDİ
36 Yemek Defteri	EGZOTİK TAKILYORUZ
38 Yemek Defteri	CENNET DENİZ
40 Yemek Defteri	KAYISILI TARİFLER
42 Yemek Defteri	ALARA OZANER'LE DOĞAÇLAMA TARİFLER
44 Yemek Defteri	KABAKLA YAPILAN HAFİF LEZZETLER
46 Yemek Defteri	İNCİR SEVENLER İÇİN
48 Sağlık	TANSİYONUM ÇIKTI
49 Sağlık	BEL AĞRISINDAN YILDIM
50 İklim Krizi	SICAK HAVA ÖLDÜRÜYOR
51 İklim Krizi	YEŞİL HABERCİLİK
52 İklim Krizi	THE ATLENTIC'İN MÜSİLAJ ALBÜMÜ
54 Sağlıklı Yaşam	BAĞIŞIKLIK AŞAĞI, YAŞLILIK YUKARI
56 Evcil Dastlar	SİĞİYORUM, ÖYLEYSE OTURURUM
58 Evcil Dastlar	HERKESLE İLETİŞİM
60 Spor	İLLE DE "PUSH-UP" OLSUN
62 Spor	ERKENCİ KUŞLARA EGZERSİZLER
64 Yaşamın İçinden	BENİM DE KABUSUM MAVİ İŞİK

Ortalama büyüklükteki bir domates sadece 22 kaloridir. 0 yağ ve 1 gram protein içerir.

Domates günlük lif ihtiyacının yaklaşık %5'ini karşılar.

Yüksek C vitamini içeriği sayesinde bağışıklık sisteminizi güçlü tutar.

Güçlü bir antioksidan olan likopen zenginidir.

Domatesi düzenli olarak tüketmek, cilt ve saç sağlığı açısından da oldukça faydalıdır.

Sindirim sistemi üzerinde olumlu etkisi vardır, bağırsakların çalışmasını kolaylaştırır.

Kısa Kısa... Püf Noktaları

Nasıl Kurutalım?

Patlıcan: Patlıcanı hangi amaçla kullanacağınıza karar verip kurutmadan önce buna göre hazırlamalısınız: Dolmalık olarak kurutacaksanız içlerini boşaltmalı, yemeklerde kullanacaksanız istediğiniz büyüklükte kesmelisiniz. Patlıcanı güneşte ya da gölgede kurutabilirsiniz. Patlıcan için önerilen kurutma şekli ipe dizilerek yapılındır, zaman olarak 10-15 gün süreye ihtiyacınız olacak.



Domates: Domates kurutması zor olan bir üründür. Bol su içerdiği için daha zor kurur. Az sulu, etli domatesler kurutma için seçilmez. Önce iyice yıkayıp sapları kesilir. Tercihinize ve domatesin boyutuna göre parçalara bölünür. Bol sulu olduğu için kuruturken az tuz serpilir, bu aynı zamanda kurtlanmayı da önleyecektir. Izgara teli, ince tülbent bir bez alttan hava akımını kolaylaştıracağı için kurutmada tercih edilir. Daha kolay kurutmak için güneşte tutulmalı ve sık çevrilmelidir. Kestiğiniz boyutlar ve güneş durumuna göre kuruması 7 - 14 gün arasında değişebilir.



Eldeki Sebze Lekelerine Çözüm

Kabak, kereviz, enginar ayıkladınız ve deriniz renk değiştirdi! Bu sorun için çok basit ve doğal bir çözüm var.



Malzemeler

1 çay kaşığı tuz
Sıkılmış limonun kabuğu



Kullanım:

Tuzu avucunuzun içine koyup limon kabuğuyla yayararak avuçlarınızı ovun. Sebze boyalarının kolayca çıktığını göreceksiniz.

ARTAN SOSLARI SAKLAYIN!

Buz kalıbından faydalanın: Evde hazırladığınız sosların artan kısmını buz kalıplarına dökerek buzlukta pratik bir şekilde saklayabilirsiniz. Buz kalıpları tavuk, et ve sebze sularını muhafaza etmek için de harika bir yöntem.



Zencefil kaşıkla soyun:

Boğumlu bir yapıya sahip olan zencefil soymakta zorlanıyorsanız, bıçak ya da sebze soyacağı kullanmak yerine bir tatlı kaşığından faydalanabilirsiniz. Kaşığın ucu ile zencefilin kolayca soyulduğunu göreceksiniz.

Soğuk tereyağını rendeleyin:

Eğer tereyağınız çok soğuksa ve bir türlü erimek bilmiyorsa, rendelemek akıllıca bir alternatif olabilir. Bu yöntem aynı zamanda tereyağının daha hızlı erimesini sağlar. Soğuk tereyağını rendeleyerek bisküvi, kurabiye veya kek yaparken una ilave edebilirsiniz; tostların, sebzelerin ve fırında patateslerin üzerine serpiştirebilirsiniz.

Mutfakta Zaman Kazandıran Tüyolar

Havuç, soğan, sarımsağı bir kerede hazırlayın, dondurun.

Fazla miktarda alınan havuç, soğan, sarımsak gibi malzemeleri bir anda tüketmemiz pek mümkün değil. Bu malzemelerin fazlalarını yıkayıp, temizleyip kullanım şekline göre doğrayıp buzdolabı poşetlerine yerleştirin. Bu şekilde derin dondurucuya ya da buzluga atarak haftalarca saklayabilir ve istediğiniz an taptaze kullanabilirsiniz. Hem bir kerede yıkama doğrama konusunu halletmiş hem de israf etmemiş olursunuz.

Baklagiller ve tahılları saklarken

Pirincin, bulgurun ya da fasulyenin içinden çıkabilen böcekler sizin de kabusunuz ise bu sorunu sarımsakla çözebilirsiniz. Kavanozun içine bir ya da iki diş soyulmamış sarımsak atarak bu gıdaların saklama süresini uzatabilirsiniz.

Mutfakta böcek ve örümceklerle mücadele

Mutfaklarınızda haşere, böcek, örümcek gibi zararlılarla mücadele etmek için siz de doğal yolları tercih ediyorsanız bir sprey şişesine bir bardak su ve 20 damla nane yağı ilave edin.

Bu karışımı yalnızca mutfaklarınızda değil evinizin her yerinde kullanabilirsiniz. Böcek ya da örümcek oluşabilecek noktalara her gün bir defa sıkarak onları uzaklaştırabilirsiniz. Böylece böceklere karşı zararlı kimyasalları temizlemek için harcayacağınız zamandan tasarruf edersiniz.

Yeşilliklerin ömrünü uzatın

Buzdolabında yeşil sebzelerinizi saklarken üzerine bir parça peçete koyun. Böylece bitkilerin üzerindeki fazla nemi bu peçete çekeceğinden kolayca çürümeleri de engellenmiş olacak. Siz de buzdolabına yapışan bozulmuş sebzelerle zaman kaybetmezsiniz.

Buzdolabı poşeti ve paket lastiği hayatı kolaylaştırır

Kalan sandviçi ya da bitiremediğiniz elmayı çöpe atarak hem yeryüzüne hem de bütçenize iyi davranmamış olursunuz. En iyisi bir paket buzdolabı poşeti edinin. Bu gibi yarım kalan yiyeceklerini kolayca ambalajlayıp lastikle sabitledikten sonra buzdolabına koyun. Böylece tüketilmeye hazır bir gıda paketlemiş hem de israfı önlemiş olursunuz.



Neden avokado?



Yüksek lif içeriği

Diğer meyveler gibi avokado da lif bakımından zengindir. 100g avokado 7 g lif içerir.

Temel besinleri sağlar

100g'lık avokado porsiyonu, vücudunuzun ihtiyaç duyduğu tüm temel vitamin ve minerallerin günlük tavsiye edilen miktarını önemli oranda karşılar:

· K Vitamini: %26'sı · Folat: %20'si

· C Vitamini: %17'si · Potasyum: %14'ü · Vitamin B5: %14'ü · Vitamin B6: %13'ü · E Vitamini: %10'u Ek olarak Magnezyum, Manganez, Bakır, Demir, Çinko, Fosfor, A Vitamini, B1, B2 ve B3 içerir.

Avokadoda muzdan daha fazla potasyum olduğunu biliyor muydunuz? Muzun yüzde 10'unu karşıladığı günlük tavsiye edilen potasyum miktarının, 100 gram avokado yüzde 14'ünü karşılar.

Tekli doymamış yağ asidi oranı yüksek

Hayvansal ürünlerde bulunan doymuş yağların aksine, tekli doymamış yağlar vücudunuz için sağlıklıdır. Tekli doymamış yağlar HDL kolesterolü yükseltirken, kötü kolesterol LDL'yi düşürerek çalışırlar.

Avokadodan daha fazla nasıl keyif alabilirsiniz?

- Guakamole yapın
- Salatalarınıza doğrayın
- Dürümlere koyun
- Kızarmış ekmeğe sürün
- Soslar yapın
- Sebze smoothie'lerinize ekleyin
- Kek veya krema yaparken yağ yerine kullanın

Yapılan bir araştırma deneyinde, iki gruba ayrılmış pre-diyabet sahibi kişilere 12 hafta boyunca tarçın ve plasebo (ik olarak etkisiz bir ilacın telkine dayalı bir etki ortaya çıkarma hali) verildi. Öncesinde gruplar arasındaki açlık kan şekeri benzerken, 12 hafta sonunda plasebo grubunun daha yüksek kan şekeri seviyelerine sahip olduğu görüldü.

1 Tarçın takviyesi, diyabete ilerlemeyi yavaşlatabilir veya önleyebilir. Pre-diyabetli bazı yetişkinler, tarçın takviyesi ile normal kan şekeri seviyesine ulaşabilirler. Tabii ki diğer faktörlerin de hesaba katılması gerekir.

2 Tarçın kan şekerini



düşürürken metabolizmayı düzenleyerek kötü kolesterolü de düşürmeye yardımcı oluyor. Zayıflamak isteyenlerin büyük destekçisi olarak, kan şekerini sabit tutmaya yardımcı olan tarçın böylece vücudun yağ depolamasını engellemeye de destek olur.

3 Tarçın yağının bakteri ve mikrop önleyici özelliği sayesinde gıda

sektöründe raf ömrünü uzatmak ve bakteri oluşumunu engellemek için kullanıldığını da belirtmekte fayda var.

4 Beynin motor fonksiyonlarını geliştirdiği gibi nöronları da koruyan bu lezzetli baharat, yaşa bağlı unutkanlığa da savaş açmış durumda.

5 Antiinflamatuvar özelliği sayesinde de kansere karşı bile önleyici etkileri olduğunun üzerinde duruluyor. UNUTMAYIN! Tabii ki her şey gibi tarçın tüketimini de çeşitli gerekçelerle abartmak hiç iyi bir fikir değil. Bu durum ani şeker ve tansiyon düşmelerine neden olabilir. Hamileler de, rahim kaynaklı problem yaşamamak için tarçını dikkatli tüketmelidir.



Takviye iyi mi?

Doğru kullanıldıklarında, sonuçlarını sağlığınızda ve performansınızda görebilirsiniz.

Balık Yağı:

Omega-3 açısından zengindir. Kalp hastalıklarıyla savaşmaya, kan basıncını düşürmeye, beyin fonksiyonlarındaki azalmayı önlemeye yardımcı olur. Uskumru ve somon gibi balıklardan elde edilir.

D Vitamini:

Vücudumuz güneş ışığına maruz kaldığında kolesterolden üretir. Tek başına gıdalardan almak oldukça zordur. Eksikliği kemik yoğunluğunun azalmasına ve osteoporozu neden olabilir.

B12 Vitamini:

B12, vücudun sinir ve kan hücrelerinin sağlıklı kalmasına yardımcı olan bir

vitamindir. Ağırlıklı olarak kırmızı et, balık, kümes hayvanları, yumurta ve süt ürünlerinde bulunur. Eksikliği yorgunluk ve halsizliğe neden olabilir. Veganlara B12 takviyesi almaları önerilir.

Magnezyum:

Hayati önem taşıyan bir mineraldir. Kan basıncını düşürme, performans artırma, tip 2 diyabetle savaşma ve iltihap önleme faydalarından birkaçıdır.

Protein Takviyeleri

Protein son derece önemli bir makro besindir. Kasları onarır, geliştirir ve ayrıca yağ yakar. Diyetinizde yeterli miktarda almak önemlidir. Yeterli miktarın ne olduğuyorsa tartışmalı

bir konudur. Kilo başına 0,8-1 gram arası önerilir.

Kreatin

Vücuttaki hücrelerde doğal olarak bulunan bir maddedir ve çalışırken kasların ek enerji üretmesine yardımcı olur. Herkese uygun olmayabilir. Dünyada en çok test edilen takviyelerden biridir.

Kafein

Çoğunlukla çay, kahve ve kakaoda bulunur. Merkezi sinir sistemi için uyarıcıdır. Günlük olarak tüketilen miktarda dikkat etmek gerekir. Bağımlılık yapabilir.

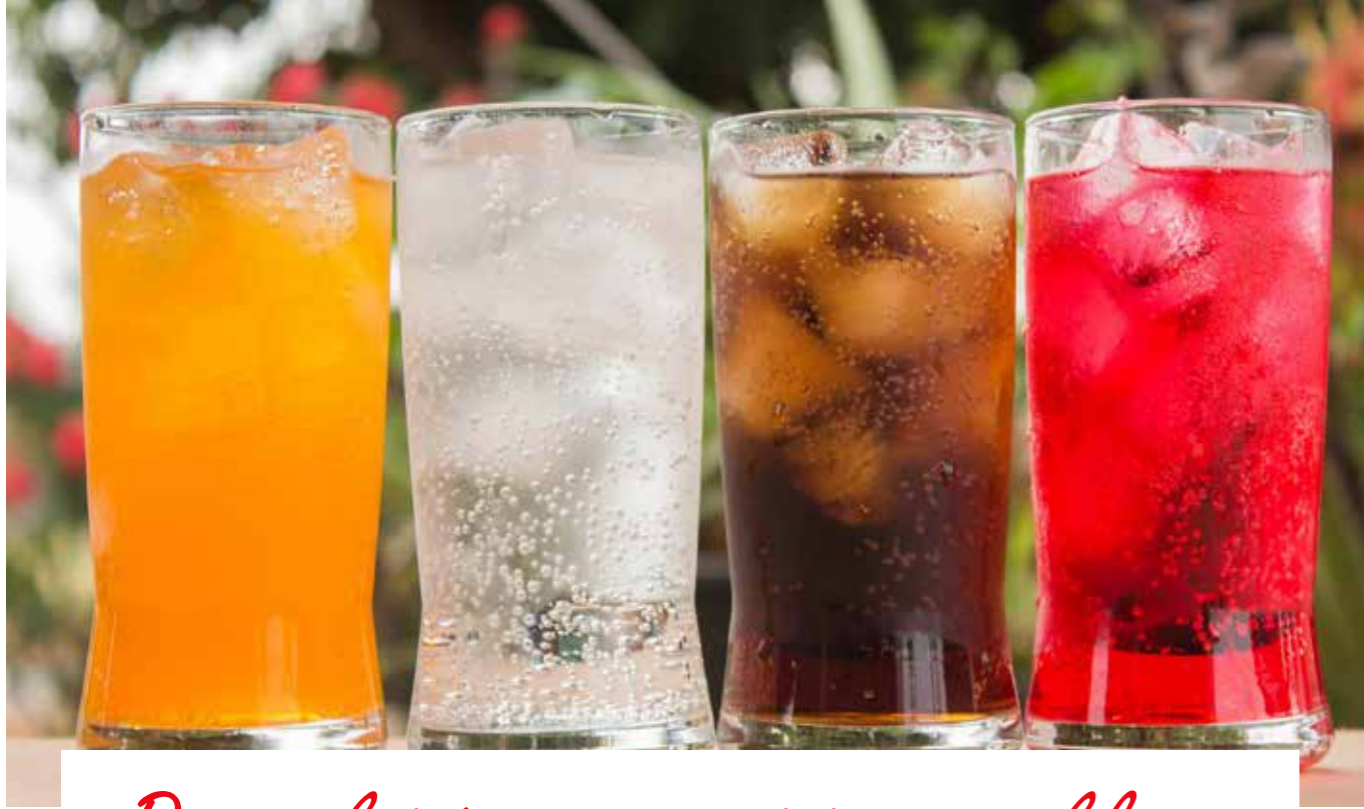
Granola'ya Alternatif



Granola her daim tüketilecek "hafif" bir atıştırmalık seçimi olmadığına dair farklı bilgiler var. Bir başka ifadeyle kılık değiştirmiş bir abur cubur... Ara sıra tüketildiğinde enerjinizi yerine getirebilir ama sık sık tüketilmesi fazladan şeker alımı anlamına gelebilir. Alternatif olarak yulaf lapası/ezmesi tüketebilirsiniz. Yulaf lapası/ezmesi ekstra şeker içermez, protein açısından da zengindir. Üstelik lif içeriği yüksektir. Kan şekerini düzenlemeye yardımcı olur.

Yulaf lapası tüketirken şu üç noktaya dikkat edin:

1. Şurup veya bal gibi alternatif tatlandırıcıların kullanıldığı yulaf ezmesi de şeker içerir.
2. Hedefiniz kilo vermekse bir kaseye ne kadar eklediğinizde dikkat edin.
3. Yulaf lapasına asla fazladan şeker eklemeyin; bunun yerine taze meyve ya da fındık gibi yemişleri tercih edebilirsiniz. Muz veya ahududu gibi meyveler iyi bir seçim olabilir.



Duymak istemeyeceğiniz gerçekler...

Herkesin bildiği ama duymaktan hoşlanmadığı gerçeklerden biri de gazlı içeceklerin zararları.

Obezite

Bir kutu gazlı içecekteki kalorilerin tümü şekerden geliyor. Bunların hiçbir besin değeri bulunmuyor. Fazla şeker, insülin direncine yol açabilir. Glukoz, enerji için kullanılmak üzere hücrelerinize giremez. Sonuçta kendinizi daha aç hissedebilir ve daha fazla yemeye meyilli olabilirsiniz. Bu da kilo alımına ve obeziteye katkıda bulunuyor.

Kalp hastalığı

Gazlı içecekler kalp hastalığı riskini büyük ölçüde artırıyor. Nedeni, aşırı şeker! Bunu, vazodilatasyona katkıda bulunan nitröz oksit üretimini azaltarak ve damarları daraltan hormonların üretimini artırarak yapıyor.

Kan damarlarındaki iltihaplanmaya katkıda bulunuyor. Bu da kalbe giden kan akışını azaltıyor ve zamanla plak yırtılması ve pıhtı oluşumuna neden olarak kalp krizine yol açabiliyor.

Diyabet

Araştırmalar, günde 1-2 kutu gazlı içecek tüketen kişilerin, sık tüketmeyenlere göre, tip 2 diyabet geliştirme riskinin yüzde 26 daha fazla olduğunu gösteriyor.

Besin değeri yok

Bir kutu gazlı içecek yaklaşık 140 kalori, 45mg sodyum, 39g karbonhidrat, 39g şeker haricinde bir şey sağlamaz.

Bazı gazlı içecekler kafeinsiz ve

şekersizdir. Bunlar da şeker yerine dehidrasyona neden olan yapay tatlandırıcılara sahip.

Bağımlılığa yol açabilir

Gazlı içecek tükettiğimizde, şeker vücudumuzda dopamin salgılamasına neden oluyor. Dopamin, ödül ve zevkle ilişkili bir hormon. Bağımlılık böyle oluyor.

Yapılan araştırmalar, şekerin bazı uyuşturuculardan daha fazla bağımlılık yaptığını gösteriyor. Aşerme, tolerans, yoksunluk gibi etkiler gösteriyor. Ruh halini değiştiriyor ve benzer zevk/ödül hissi getiriyor.

Biliyor musunuz?

Gün geçmiyor ki yeni bir bilgi, yeni bir araştırma sonucu bizi şaşırtmasın...

Raf ömrüne ömür katan ambalaj!

Gıda sektörüne bir yenilik bizim topraklarımızdan. Sabancı Üniversitesi geçtiğimiz aylarda gıdaların raf ömrünü uzatan nano-kil katkılı gıda ambalaj teknolojisine imza attı. Üniversitenin Nanoteknoloji Araştırma ve Uygulama Merkezi çalışanları, farklı işlevler



kazandırılmış kil nanotüpleri içeren ambalaj filmi geliştirdi. Meyve ve sebzelerin aşırı olgunlaşmasını ve et örneklerinde mikrobiyal büyümeyi engelleyen bu film, gıdaların bozulma süresini maksimuma çıkararak raf ömürlerini uzatıyor.

Geliştirilen bu teknoloji ile gelecekte farklı gıda türlerine özel düşük maliyetli ambalajların tasarlanması da planlanıyor. "Nano-kil katkılı gıda ambalaj" teknolojisi, TreeT BUBA Tarım ve Teknoloji şirketi tarafından lisanslandı.

Havada protein kokusu var

Havadan protein üreten Fin bilim insanları, bunun on yıl içinde soya ile fiyat açısından rekabet edeceğini söylüyorlar.

Protein, sudan elektrikle ayrılan hidrojenle beslenen toprak bakterilerinden üretiliyor. Araştırmacılar, bu elektriğin güneş veya rüzgâr enerjisi



gibi bir enerjiden elde edilmesi halinde, protein üretiminin sifıra yakın bir sera gazı emisyonu ile başarılabileceğini ifade ediyorlar.

Hayalleri gerçekleşirse, tarımsal üretim ile bağlantılı birçok sorunun ortadan kaldırılması sağlanabilir.

Solein adı verilen bu protein tozu, araştırmacıların hedeflediği gibi tatsız. Her tür gıdaya katılabilecek doğal ve nötr bir katkı maddesi olması planlanıyor.

Suni yollarla et ve balık üretiminde kullanılabileceği gibi, büyük baş hayvanların beslenmesinde kullanılan ve yağmur ormanlarının kesilmesiyle açılan tarlalarda yetiştirilen soya fasulyesinin yerini alabileceği ifade ediliyor.

Her şey planlandığı gibi gelişse dahi dünya çapında talebi karşılayacak geniş çaplı üretime geçmek uzun yıllar alabilir.

Yediklerinizin hormonlarınıza etkisi

Beslenme ve hormonlar arasındaki bağlantıya örnekler:

Ghrelin ve Leptin

Ghrelin sizi acıktığınızı söyleyen hormon. Sindirim sisteminin içinde salgılanır.

Leptin ise tokluk hormonu. Vücutta bulunan yağ hücreleri tarafından ve az miktarda da mide, kalp gibi organlardan salgılanıyor.

Yapay tatlandırıcı gibi kimyasallar ghrelin salgılamasını artırıyor, bu da şekeri arzulamanıza ve aç hissetmenize neden oluyor. Yüksek yağlı besinler, leptin sinyallerinin bozulmasına ve tokluk hissinin beyine iletilmemesine neden oluyor.

İnsülin ve Glukagon

Kan şekeri seviyelerini düzenlemekten sorumlu hormonlar olan insülin ve glukagon da yediklerinizden etkilenebiliyor. Rafine karbonhidrat ve şeker bakımından zengin yiyecekler, insülinin çok sık salgınmasına ve hücrelerinizin buna uygun şekilde yanıt vermeyi bırakmasına neden olur. Bu, tip 2 diyabet ve obezitenin habercisi olan insülin direnci olarak bilinir.

Kortizol

Kortizol, stresle ilişkili bir hormon. Stresli hissettiğinizde, sindirimi ve diğer vücut fonksiyonlarını durduran kortizol aniden yükselir. Zihinsel olarak stresli hissetmeseniz bile, diyetiniz fizyolojik strese neden olabilir. Araştırmalar

şeker, trans yağlar ve işlenmiş et gibi yiyeceklerin kortizol seviyelerini artırdığını gösteriyor.

Kortizol yükseldiğinde, evrimsel bir adaptasyon olarak yağ ve karbonhidrat metabolizmasını ve depolanmasını uyarır. Eğer hızla kilo alıyorsanız, bunun nedeni yüksek kortizol olabilir.



Aquafaba kullandınız mı?

Aquafaba, baklagillerin pişirme suyu. Pişirme sırasında, yumurta akının fonksiyonel özellikleriyle benzerlik gösterdiği için, vegan mutfakların vazgeçilmezi.

Brioche, geleneksel olarak, yumurta ve tereyağı ile zenginleştirilmiş bir Fransız ekmeği. Tarif, vegan malzemelerle yapılırken, yumurta ve tereyağı yerine, aquafaba ve zeytinyağı kullanılıyor.

Bu uyarılama tarifle, ekmeği pişirmeyi sevenler hayal kırıklığına uğramayacaklar. Kullanılan iki temel bileşenin, geleneksel hamurun özelliklerini nasıl ortaya çıkardığını gördüğümüzde, çok memnun kalacaksınız.

Kabank, hafif, katmanlı iç kısım ve hafifçe gevrek bir kabuk...

O kadar lezzetli ki, tek başına bile rahatlıkla ve büyük bir keyifle tüketebilirsiniz!

Eğer tezgah üzerinde kullanabileceğiniz bir stand mikseriniz yoksa, hamuru rahatlıkla elle yoğurabilirsiniz. Zeytinyağını, onu, tekrar tekrar yuvarlayarak ve katlayarak yoğururken eklemek, size yardımcı olacaktır. Hamur karıştırıcısı olan bir mikseriniz varsa, bu işlem kesinlikle daha hızlı gerçekleşecektir. Yoğurma süreci oldukça karmaşık ve hamurun dinlenme süresi uzun olsa da buna değeceğine emin olabilirsiniz.

Yumurtasız ekmeği yapabilir mi? Aquafaba ile yumuşacık ve lezzetli bir brioche yapmaya ne dersiniz? Aquafabadaki protein ve zeytinyağının birlikteliği, zengin ve yumuşak bir ekmeğe dönüşüyor.

Vegan Brioche

Malzemeler:

Yarım tatlı kaşığı veya bir poşet kuru maya
80 ml ılık soya sütü
4 yemek kaşığı şeker
Yarım tatlı kaşığı tuz
200 ml (1 fincan) aquafaba
200 gr çok amaçlı un
400 gr ekmeçlik un + yoğururken kullanmak için fazladan bir miktar
120 ml natürel sızma zeytinyağı

Yapılışı:

1. Maya, soya sütü ve bir çorba kaşığı şekeri geniş bir karıştırma kabına koyun. Mayanın karışması için, kaseyi yavaşça çalkalayın. Mayanın biraz kabarması için, beş dakika bekletin. Kalan şekeri, tuzu, aquafaba'yı ve çok amaçlı unu ekleyin ve tahta kaşıkla karıştırın. Daha sonra, ekmeçlik ununu ekleyin ve karışımı yaklaşık beş dakika yoğurun.

2. Hamurun üzerine birkaç kaşık zeytinyağı dökün. Katlayıp açarak yağı yedirin ve işlemi hamur doyana kadar tekrarlayın. Bunu yaparken yüzeye biraz un serpebilirsiniz. Hamur topunun çok yapışkan ve yağlı görünmesi bir sorun değildir.

3. İlk kabartma: Karıştırma kabını durulayın, kurulayın ve hamur topunu içine yerleştirin. Kâseyi sıkıca örtün ve hamurun sıcak bir yerde 90 dakika kabarmasına izin verin.

4. İkinci tur: Hamuru yumruğunuzla ezerek yoğurun, örtün, bu sefer buzdolabına koyun ve gece boyunca orada bırakın.

5. Üçüncü kabartma: Ertesi gün hamuru buzdolabından çıkarın ve oda sıcaklığına gelmesini bekleyin. Hamuru, metal bir kabın içine, istediğiniz sayıda somuna bölerek yerleştirin ve 90 dakika kadar esneyip kabarmasına izin verin.

6. Son olarak: 190C derecede 30 dakika pişirin. Üst kısmı, altın gibi kahverengi renkte ve kaptan çıkarıp yavaşça dokunduğunuzda, hafifçe sertleşmiş olmalıdır. Somunu yaklaşık on dakika dinlendirin, ardından dilimleyin ve afiyetle yiyin.

Fotoğraf: Laura Vincent

Probiyotikler Her Derde Deva mı?

Araştırmacılar, özellikle bağırsaktaki mikroorganizmaların, insan sağlığında önemli rol oynadığını uzun zamandır kabul ediyorlar.

PROBIOTICS

BAĞIRSAK DOSTU

Probiyotiklerin faydaları üzerine yapılan en önemli araştırmalardan bazıları, antibiyotik küründen iyileşen insanları içeriyor. Antibiyotikler, bulaşıcı bakterileri öldürürken, sağlıklı destekleyen pek çok mikroorganizmayı da beraberinde öldürürler. Bu değişiklikler, ishale ve diğer istenmeyen gastrointestinal sorunlara yol açabilir. Bazı araştırmalar, antibiyotikle birlikte probiyotik almanın, bağırsağın sağlıklı bakterileri yeniden yapılandırmasına yardımcı olarak, bu sorunları hafifletebileceğini ortaya koyuyor.

HANGİSİ?

Hangi probiyotiklerin işe yaradığı, hangilerinin yaramadığı konusunda çalışmalar devam ediyor. Araştırmacılar hala bu soruların yanıtlarını bulmaya çalışıyorlar. Sağlıklı bir kişinin, probiyotik takviyesinden fayda sağlayabileceği fikri daha da şüpheli.

Probiyotiklerin potansiyel faydalarını yakalamanın bir yolu olabilir: Doğal probiyotik içeren fermente yiyecekler yemek.

Yani, lahana turşusu, kefir, ayran, yoğurt, boza, şalgam suyu, tarhana, kombu çayı (bakteri ve enzimlerle dolu, kombucha mantarının fermante edilmiş çayı) ve kimchi (geleneksel Kore turşusu) gibi yiyecek ve içecekler...

YÜRÜYEN PROBIYOTİK=İNSAN

İnsanların anlamakta zorlandıkları, aslında kendilerinin yürüyen birer probiyotik olduğu gerçeği. Doğru beslendiklerinde, egzersiz yaptıklarında ve kilo verdiklerinde yani daha sağlıklı yaşadıklarında, bu durum bağırsak florasını uygun şekillerde değiştiriyor. Eğer mikrobiyomunuzun sağlığını gerçekten iyileştirmek istiyorsanız, bunun en iyi yolu, bildik, eski ve sıkıcı

tavsiyeleri uygulamaktan geçiyor:

Sağlıklı beslenme, egzersiz, iyi bir gece uykusu...



Zayıflamanın 7 Sevimsiz Sonucu

Zayıfladınız, harika!
Ama...Artıları ağır
bassa da kilo vermenin
birkaç dezavantajı var:



Kilo almak, sanki
insanlığa karşı
yapılmış bir eylem gibi
algılanıyor.

1 Şişman kimliğini unutmak beklenenden daha uzun sürüyor

Kilo verme yolculuğunuz yavaş ve istikrarlı olsa da aynadaki yeni görüntünüze baktığınızda eski halinizi bekler gibi şaşırabiliyorsunuz. Egzersiz söz konusu olduğunda hala önceki şişman zihninizle düşünüp bunu yapamam diyebiliyorsunuz. Kıyafet alışverişi söz konusu olduğunda, eliniz hala sizi saklayan kıyafetlere gidiyor. Ne yiyeceğinize karar vermeye gelince, öğünü atlamayı düşünebiliyorsunuz.

2 Zayıflayınca kendinizi hemen sevemiyorsunuz

Gerçek olmasa da şişmanken, zayıf olmanın otomatik olarak mükemmel olmak anlamına geleceğini sanarsınız. Her zaman olmak istediğimiz kiloya geldiğimizde ise mükemmel olmaktan

çok uzak olduğumuzu düşünürüz. Üzerinde ne kadar çalışsak da istediğimiz sıklığa hemen ulaşamayız. Eskisinden çok daha iyi görünmemize rağmen kendimizi beğenmekte zorluk yaşarsınız. Kendimizi sevmeyi ve takdir etmeyi öğrenmemiz gerekiyor. Her şeyle yüzleşmek zorunda kalıyoruz, çünkü artık şişmanlığımızı mazeret olarak kullanamıyoruz.

3 İnce kalmanız bekleniyor

Zayıfsanız, öyle kalmanız beklenir. Kilo almak, sanki insanlığa karşı yapılmış bir eylem gibi algılanıyor. Şişmanken zinde olduğunuzu kanıtlamak için bir baskı hissetmezsiniz. Zayıf olmak formda olduğunuz anlamına geliyormuş, her zaman sağlıklı seçimler yapmanız gerekiyormuş gibi beklentilerle karşı karşıya kalırsınız.

4 Kilo kontrolü asla bitmez

Şişmanken 5 kilo almak sorun değil, 5 kilo vermekse bir başarıdır. Tembel bir hafta sonundan sonra biraz kilo aldığınızda, kimse fark etmez. Zayıf olduğunuzda, 5 kilo çok fazladır ve herkes fark eder. Kilo kontrolünün bilincindeyseniz, hedeflerinizden asla vazgeçemeyeceğinizi ve her zaman en uygun seçimi yapmanız gerektiğini bilirsiniz. Bu tür bir disiplinli düşünceyi sonsuza kadar takip etmek ürkütücü gelebilir.

5 Kilo kaybı, güç kaybıdır

Şişmanken vücut ağırlığıyla bir şeyleri hareket ettirme ve açma konusunda sorun yaşamazsınız. Zayıflayınca, kuvvet antrenmanları yapsanız da bazı şeyleri yerinden oynatamazsınız. Daha güçsüz olarak algılanır ve kendinizi öyle hissedersiniz.

6 Zayıflık=Güzellik

Kilo vermelerini kutladığınızda bazı insanlar kırgınlık hissedebilir, bazıları da fark edildiği için gurur duyar.

Zayıfladığınızda daha çok fark edilirsiniz. Görünmez olmayı bırakırsınız. İnsanların aynı şekilde bakmadığını görmek kendinizi iyi hissetmenizi sağlasa da hala aynı insan olduğunuz için kısmen sinirlendirir. Aynısınsınız, sadece daha ufak bir bedenle dolaşıyorsunuzdur.

Daha hafif olduğunuz için insanların sizinle daha fazla ilgilenmesi üzücü ve yüzeyseldir. Eskisinden daha fazla fırsata sahip olmak "güzellikçiliğin" var olduğunun iç karartıcı bir ispatı...

7 Vücudunuz bazen rahatsız olur

Bu komik görünse de bazıları için bir dezavantaj olabiliyor. Uzun süre şişman bir vücutta yaşadığınızda yürümenin, oturma, uzanmanın nasıl hissettirdiğine alıştıyorsunuz. Altınızdaki koruyucu yağ katmanlarını kaybedince bazı yerlerde mindersiz oturmak rahatsızlık veriyor. Yan yattığınızda dizleriniz birbirine batarak canınızı yakabiliyor, kemikleriniz uyumanıza engel olabiliyor.

Vah vah vah, değil mi? Evet, ancak yeni vücuda alışma yolculuğu her zaman kolay değil. Tıpkı ergenlik veya hamilelikte değişen bir vücutta büyümeyi idare etmenin kolay olmadığı gibi.

Eğer istediğiniz buysa, kilo vermek harika. İsteddiğiniz şeyin yan etkileri olan zorlukları görmezden gelmekse sağlıklı değil.

Ağrıyı Kesen Diş Diyeti

"Şekeri dikkatli tüket,
yoksa dişlerin çürür!"
Bu sinir bozucu ama
haklı uyarıyı yüzlerce
kez duymuşsunuzdur.



Diş plağındaki bakteriler, şekerleri fermente eder ve diş hasarına yol açan asitler üretir. Dişlerimizi korumak için sadece şeker ve gazlı içeceklerden uzak durmak yeterli değil. Çünkü çürüklerden daha ciddi bir diş hastalığı var: **Periodontitis**.

Periodontitis, diş etlerini ve dişleri destekleyen dokuları tahrip eden, kronik bir hastalık. Tedavi edilmezse diş kaybına neden oluyor. Diş eti iltihabı ile başlıyor, diş etlerini enfekte ederek kırmızı, hassas ve kanamaya yatkın hale getiriyor.

Beslenme ve diş sağlığı ilişkisi

Yapılan yeni bir çalışma kapsamında, sadece şeker ve vitaminler gibi belirli besinlerin değil, tüm gıdaların periodontitis ile arasındaki ilişkiye odaklanıldı ve 10 bin kişiye periodontal muayene yapıldı. Sağlıklı diş etlerine sahip bireylerin beslenme düzeninin, meyve, sebze, su ve çay açısından

zengin bir diyet olduğu görüldü.

Uzmanlar, periodontitisin sürecin çok geç dönemlerine kadar semptomsuz olduğunu belirterek şeker, yüksek miktarda karbonhidrat, özellikle sükröz ve fruktoz alımının, kronik iltihaplanma yoluyla periodontal sağlığı etkileyebileceğini söylüyorlar.

Kalp rahatsızlıklarının da periodontitis izlediği oldukça iyi biliniyor. Kalp hastalığı riskini artıran aynı faktörlerinin, diş eti hastalığı riskini artırması da söz konusu.

Neden bekleyesiniz?

Beslenme ve periodontal hastalık arasındaki ilişki yıllardır ilgi çekici bir konu olarak araştırılıyor. Elbette bu konuda daha alınacak çok yol var. Şekeri azaltıp daha fazla sebze-meyve yemek için zaten çok fazla nedenimiz varken, bu diş diyeti için neden bekleyesiniz?

Dikkat Çeken Söyleşiler

Girişimci, bilim insanı, eğitmen... Güzel yaşama dair konuları farklı uzman konuklarımızla bir araya gelerek konuştuk. Keyifli söyleşiler, ufuk açan, ibret veren ya da ilham olacak hikayeler ortaya çıktı. Bu sayfalarda kısa başlıklarını bulacaksınız, QRCode okuyucunuz hazırsa ilginizi çeken söyleşileri siz de dinleyebilir ya da okuyabilirsiniz.

GİRİŞİM HİKAYELERİ

Bizim Zamanımızda Buralar Dutluktu

"Eskiden buralar göz alabildiğine dutluktu..." diyen bir büyüğünüz mutlaka olmuştur. Aslında dutun ana vatani Çin. Bizans imparatorluğu Çin'deki dutlara ulaşabilmek için çok çaba sarf etmiş, bu uğurda giden elçilerin kellesi uçmuş. Ama dut için

her şey feda...

Tijen Ziyal, Immunflex firmasının kurucusu. İstanbullu bir mimar, yıllarca kariyerini icra etmiş. Bilmediği son derece spesifik bir alana yelken açacak kadar cesur; beyaz duta tutkun. Erzincan'ın Eğin olarak bilinen, bugün Kemaliye diye anılan



güzel ilçesinde, yalnızca o bölgede yetişen beyaz duttan gıda ve kozmetik ürünleri üretiyor...



Söyleşinin tamamına ulaşmak için:



Bakış Aşısı

2025'te en büyük online eğitim platformu olmaya aday, şimdiye kadar 2.4 milyon dolar gelir elde etmiş, 15 farklı ülkede 35 satış kanalında 6 farklı eğitim seti üstünden çalışan, dünyanın önde gelen eğitim kurumlarıyla paydaşlık yapan Twin Science'la tanıştıralım sizi. Asude Altıntaş, kariyerinin başlangıcında YGA olarak bilinen Young Guru Academy'de (toplumsal fayda üreten çalışmalarıyla tanıdığımız genç grubu) yer almış

dönemsel başkanlığını üstlenmiş. ODTÜ İşletme mezunu, Twin Science adlı girişimin kurucu ortağı.

Malum aşılamanın ne kadar önemli olduğunu anladık. Aşı hastalıklardan korumak üzere aldığımız bir önlem değil, meyve vermek için kullandığımız bir teknik. Girişim, başarı, cesaret, problem çözme, eleştirel



düşünce aşısı olsaydı keşke! Çözüm odaklı çalışan, başarı yolunda yılmadan ilerleyen, toplumsal çalışmaları önceliklendiren kişilerin duyulması bu etkiyi yaratabilir...

Söyleşinin tamamına ulaşmak için:



EĞİTİM

Nasıl Bir Gençlik İstiyoruz?

Prof. Dr. Mustafa Özcan... MEF Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dekanı. Kendisi de çalışmaları da renkli... İki öğrenme modeli patenti olan bir akademisyen. Patent fakiri bir ülkede olduğumuzu unutmayın... Özcan, aklımızı fikrimizi eğitime yatırmamız gerektiğini söylüyor;

"Çünkü insan öğrendiği kadardır. Biz; medeni, demokrat, bilgili, becerili, erdemli yapan hiçbir şey genlerimizde kodlanmış değil. Öğrenmek için kodlanmış varlıklarız, öğrenemezsek yaşayamayız."

"Modern toplumda, toplumun kaderi



eğitimle yazılır."

"Okulları değiştirmez, yenilemez, dünya standartlarına uygun hale getirmezsek, başkaları gelip bu hizmeti bize verecek."

"...Eğitim yerli ve millidir..."

Söyleşide göreceğiniz üzere bu eğitim sistemiyle bilgi çağını yakalamamızın mümkün olmadığını ifade ediyor, bu

yorumu yapan tek eğitimci Özcan değil, ama dünya çapında bir uzman olarak hala umudunun olduğunu ifade ettiği için anlattıkları çok çok değerli.

Söyleşinin tamamına ulaşmak için:



İKLİM KRİZİ

Kaderde Kuraklık Var mı?

*Türkiye'nin kaderinde yağış azalması ve kuraklık var. *Çok boğaz beslemek zorunda olan bir ülkeyiz. *Yer altı suları kimi yerde 5-10-20 metre aşağıya çekiliyor, yerine konulabilmeleri için binlerce yıl gerek. *İç Anadolu'da ve denize yakın bölgelerde yer altı suları azalıyor, tuzlu suyun yer altı sularına karışma ihtimali ortaya çıkıyor. *Tarımda ciddi bir problem var bölgenin iklim ve su şartlarına uygun tahıl veya ürünler seçilmiyor. *Şehirlerde insanlar ile etrafındaki tarım alanlarını su ile beslemek çok zorlaşacak. *Sadece Karadeniz'in



Doğu Karadeniz kısmında ciddi yağış potansiyeli devam ediyor. Güneyde Antalya, Fethiye, Muğla o civarlarda yağışlı bölge kalacak gibi gözüküyor, Doğu Anadolu'da da yüksek dağların olduğu yerlerde de olacak ama...

*Almanya'yla yaklaşık nüfusa sahibiz, Almanya'da, 3 milyon üniversite öğrencisi, bizde 8 milyon üniversite

öğrencisi var aradaki 5 milyon Almanya'da meslek liselerine gidiyor.

Prof. Dr. Talat Çiftçi'yle bir araya geldik...

Söyleşinin tamamına ulaşmak için:



Hangi Yağ, Neden?

Daha iyi seçimler yapabilmek için popüler yemeklik yağları, ne kadar sağlıklı olduklarına yani içerdikleri doymuş yağ, doymamış yağ, tekli doymamış yağ, çoklu doymamış yağ ve orta zincirli trigliseritlere göre sıraladık:

Zeytinyağı

Yüksek oranda antioksidan içeren zeytinyağı, metabolizmayı hızlandırması ve sindirimi düzenlemesinin yanı sıra kemik sağlığı için de etkili.

Saç ve cilt sağlığı, diyabete ve kan basıncını düzenlemeye etkisi de cabası...

Keten Tohumu Yağı, Kabak Çekirdeği Yağı ve Kenevir Tohumu Yağı

Yüksek dozlarda Omega-3 yağ asitleri içerirler. Omega-3, vücudumuzdaki iltihabı azaltır ve kan basıncını kontrol ediyor. Bu yağlar, kolesterolü azaltan tekli doymamış yağ asitleri içeriyor.

Nispeten düşük dumanlanma noktalarına sahip olduklarından aromatik olarak salatalarda, soğuk yemeklerde, soslarda ve marinatlarda kullanıma daha uygun.

Susam Yağı

Susam yağı tekli doymamış yağ asidi içerdiğinden, anti-inflamatuar ve antioksidan olarak iyi bir kaynak. Kolesterolü düşürmeye yardımcı olabilir.

Yüksek dumanlanma noktasına sahiptir.

Kanola Yağı, Zeytinyağı ve Fıstık Yağı

Bunların tümü tekli doymamış yağlar ve antioksidanlar bakımından zengindir.

Mutfaklarımızın baş aktörü olan zeytinyağının, birbirinden çok farklı özellikleri olduğu için 2 grupta incelemek gerekiyor: Riviera ve sızma. Farkları, sızma zeytinyağının daha az işlenmiş, yani hem daha sağlıklı hem de daha lezzetli olmasıdır. Bu nedenle, sızma zeytinyağı marine işleminde, soslarda, salatalarda veya düşük ısıda pişen yemeklerde kullanıma daha uygundur. Riviera ise genel yemek pişirme ve soteleme için daha iyidir.

Ayçiçek Yağı

Ayçiçek yağı ölçülü tüketildiğinde kalbe iyi gelen Omega-6 yağ asitlerini yüksek oranda içeriyor. Ayçiçek yağı da doymuş yağ içermiyor, ancak düşük bir dumanlanma noktasına sahiptir.

Mısırözü Yağı

Mısırözü yağı Omega-6, çoklu doymamış yağlar ve yeterli miktarda tekli doymamış yağlar içeriyor. Kolesterolü düşürmeye yardımcı olabilir. Mısırözü yağı da yüksek dumanlanma noktasına sahiptir.

Sızma zeytinyağı daha az işlenmiştir, yani hem daha sağlıklı hem de daha lezzetlidir.

Üzüm Çekirdeği Yağı

Omega-6 çoklu doymamış yağ asidi bakımından zengindir. Aromatik ve çok amaçlı kullanımı olan bu yağ, sote veya kavurmalarda, salata soslarında kullanılabilir.

Sprey Pişirme Yağı

Genelde kanola, hurma ve hindistancevizi yağlarının bir kombinasyonudur. Tekli doymamış ve doymuş yağ asitleri içerir. Köpük önleyici dimetil silikon ve başka birkaç stabilizatör daha içerdiğinden, kendi sprey şişenize yağ karışımı koymak daha akıllıcadır.

Hindistan Cevizi Yağı

Yüksek miktarda orta zincirli trigliserit içerir. Tıbbi nedenlerden yağ sindiriminde sorun yaşayanlar için iyidir. Doymuş yağ oranı oldukça yüksek olduğundan toplam kolesterolü artırabilir.

Bitkisel Yağlar

Tüm bitki bazlı yağlar için genel terim olarak kullanılabilir. Bazı şirketler trans yağları da bu gruba dahil edebiliyorlar. Trans yağların da bizim için hiçbir sağlıklı yanı yok. Bu yüzden yağ seçiminde dikkatli olmamız gerekir.





5 Değerli Mantar Türü...

İlk kullanımları M.Ö. 3000 yılına kadar uzanan mantarlardan hem mutfaklarda hem de tıpta yararlanıyoruz. Bazı mantar türleri ise çok faydalı olduğu için daha fazla tüketilmeli. Hangileri mi? İşte beş değerli mantar...

Koruyucu nitelikleri için antik tıpta kullanılan mantarlar, sağlıklı bir yaşam tarzının sürdürülüp desteklenmesinde belgelenmiş role sahiptirler.

Yeryüzünde 10 binden fazla farklı mantar türü yetişiyor. Bu mantarlarda 1000'den fazla farklı biyoaktif bileşken bulunuyor. Bunların en yaygını ise beta-glukan... Binlerce mantar arasından beş tanesi var ki sağladığı faydalar sebebiyle daha fazla tüketilmeli... İşte onlar:

1. Kordiseps-Çin Tırtıl Mantarı (*Cordyceps sinensis*)

Geleneksel Çin tıbbında yüzyıllardan beri ilaç olarak kullanılıyor. Teknik ve taksonomik olarak, aslında bir mantar değil. Daha ziyade, bir tırtıl ve bir mantar arasındaki tuhaf bir kombinasyon olarak da tanımlanabilir.

Araştırmalar, düzenli tüketilmesinin, laktat enerji metabolizmasını hızlandıran ve yorgunluğu azaltan kimyasal yapısı nedeniyle, egzersiz sırasında bireyin gücünü ve dayanıklılığını artırabileceğini de gösteriyor.

2. Koriolus-Hindi Kuyruğu Mantarı (*Trametes versicolor*)

Farklı rengi ve şekli nedeniyle, hindi kuyruğu mantarı olarak da anılan bu mantar, bağışıklık sistemini güçlendirme ve istilacı patojenlere karşı, enfeksiyonla savaşmaktan sorumlu akyuvar üretimini desteklemeye yardımcı oluyor. Bu da vücudunuzun eskisinden daha hızlı savaşıp daha az hastalanacağı anlamına geliyor.

3. Maitake-Dans Eden Mantar (*Grifola frondosa*)

Maitake mantarlarının kökeni Japonya. Kayın ve meşe gibi ağaçların köklerine yakın ve üst üste binen yelpazeler şeklinde büyürler.

Maitake mantarı, çoğu süpermarkette bulunabilir ve yüksek konsantrasyondaki vitaminler (B2, D2, niasin), mineraller (kalsiyum, magnezyum, potasyum), amino asitler ve liflerle sağlıklı yaşam tarzınıza harika bir katkı sağlar. Bilinen az sayıdaki adaptojen besinden biridir.

4. Reishi Mantarı (*Ganoderma lucidum*)

Ölümsüzlük mantarı olarak anılan bu mantar, düzenli tüketildiğinde sayısız olumlu etki sağlayan 200'den fazla farklı aktif bileşen içeriyor. Biyoyararlanım sonucu ortaya çıkan etkileriyle bağışıklık sistemini harekete geçiriyor, vücuttaki antioksidan eylemi tetikliyor, yorgunluk ve depresyonla mücadele ediyor ve kan şekerinizi kontrol altında tutmaya yardımcı oluyor.

Reishi mantarı, çoğunlukla genel sağlık ve esenlik için bir destek sistemi olarak iş görüyor.

5. Shiitake Mantarı (*Lentinula edodes*)

Shiitake mantarı, dünya çapında en çok tüketilen ikinci mantar türüdür. Asya kıtasının el değmemiş ormanlarında yetişir. B2, B5 ve B6 vitaminleri bakımından oldukça zengin olan şitaki mantarı, kolesterolü düşürmeye ve kalp hastalıklarının önlenmesine yardımcı olur. Çok güçlü bir antioksidandır.

Bivalvia nedir? Var mı bilen?



Temel besinlerle dolu, doğal protein kaynağı olan bu canlıları çoğumuz yemiş olsak da yeteneklerini bilmiyor olabiliriz.

- Okyanus ekolojimizin biyolojik parçası olan Bivalvia ailesi, balıklar kadar dikkat çekici veya ahtapotlar kadar büyüleyici değil.
- Evrimsel olarak daha basit, kabuklarının içinde yaşayan midye, istiridye ve deniz tarağı gibi canlıları içerir. Bu kabuklu yumuşakçalar, besin zincirinin alt kısımlarını oluştururlar.
- Pek çok et türü ve bitki mahsulünden daha yüksek protein içeriği, demir, çinko, magnezyum, omega-3 ve mikro besinler ile dolu bu kabuklu deniz ürünleri grubu, küresel gıda sorununu giderme potansiyeline sahip.
- Bu canlılar özel olarak beslenmeye, antibiyotiklere veya tarımsal kimyasallara ihtiyaç duymazlar. Karbonu aktif olarak içlerinde tutabildikleri için yaşadıkları suyu temizleyerek hassas ekosistemleri koruyabilirler.

Dikkatle tüketmeli!

Bivalvialar filtreleyerek beslendikleri için, suda ne varsa, içlerinde toplanıyor. Buldukları çevrenin özelliklerini üstlenirler. Kanalizasyon veya tarımsal atıklardan gelen zararlı mikro organizmaları, doğal olarak oluşan yosun ve bakterilerden üreyen toksinleri ve suda bulunan kimyasalları bünyelerinde yoğunlaştırırlar. Bu nedenle, ürün tüketiciye ulaşmadan önce her türlü riski yönetmek için programların yürürlükte olmasını sağlamamız gerekiyor.

Düşük karbon ayak izi

Kabuklu su ürünleri yetiştiriciliğinin karbon ayak izi, birçok ekilebilir üründen bile daha düşük. Bir ton yenilebilir sığır eti başına 340 ton sera gazı üretiliyor. Oysa bir ton Bivalvia proteini başına bu miktar sadece 11 ton. Tüketilen en popüler balıklardan olan somonun her 1 kg'ı için 5 kg yabani balık yem olarak kullanılıyor. Bu "etobur balık" yetiştiriciliğinin yüzde 25'i kabuklu su ürünleriyle değiştirilirse, yılda 16,3 milyon ton CO₂ emisyonu tasarruf edilebilir. Bu da Yeni Zelanda'nın yıllık emisyonunun yansına eşit.

1 milyar insana protein sağlanabilir

Dünya çapında, kabuklu deniz canlısı yetiştirmeye uygun tahmini 1,5 milyon km²'lik kıyı şeridi bulunuyor. Bunun sadece yüzde 1'ini geliştirerek, bir milyardan fazla insanın protein gereksinimlerini karşılamaya yetecek kadar kabuklu üretebilir.

Çevresel referansları bile tek başına etkileyici olan bu besleyici, hatta güçlendirici canlılara şans vermek için tüm bunlar kesinlikle yeterli. Bu alçakgönüllü canlılarda oldukça büyük bir potansiyel bulunuyor.

Yumurtanın kalp hastalığına neden olup olmadığı konusunda değişik görüşler söz konusu.

Kalp sağlığından bahsetmeden yumurtanın bize sunduğu ve sağlığımız için çok önemli bazı güçlü makro ve mikro besinlere göz atalım:

- 6.3g protein
- B2, B5, B12, biotin, kolin, folat, A ve D vitamini gibi vitaminler
- Omega-3 ve Omega-6
- İyot, selenyum, fosfor ve çinko gibi mineraller
- Lutein ve zeaksantin gibi göz sağlığı için önemli karotenoidler
- Kolesterol

Kolesterolü kötü bir şey olarak görme eğiliminde olsak da genel sağlık için önemi sizi şaşırtabilir. Vücudumuzun D vitamini, safra, progesteron, östrojen ve testosteron gibi hormonları yapmak için kolesterole ihtiyaç duyar. Popüler inanın aksine, gıdalardan alınan kolesterolün kardiyovasküler hastalığa yol açtığına dair fazla kanıt yok. Yumurtanın doymuş yağ oranı aslında oldukça düşüktür. Ama genellikle doymuş yağ oranı yüksek yiyeceklerle yenir. Yağ oranı çok yüksek olan gıdalar bağırsak mikrobiyomunu değiştirerek kardiyovasküler hastalık için risk faktörlerini artırır.



Bir insan kaç yumurta yiyebilir?

Yapılan bir araştırma, Çinli yetişkinlerde günde 1 yumurtanın düşük kardiyovasküler hastalık riski ile önemli ölçüde ilişkili olduğunu buldu.

Günde 25 yumurta yiyen ve hala normal kolesterol seviyelerine sahip, 88 yaşında bir vaka bile var.

Genel olarak besin alımı doymuş yağlar ve kırmızı et açısından düşük olduğu sürece, günde istediğiniz kadar yumurta yiyebilirsiniz.

Yine de sağlığınız ile ilgili kararların sizinle doktorunuz arasında olduğunu unutmayın.

Hem sağlık hem de beslenme hakkında daha öğreneceğimiz çok şey var.



Dikkat! Dikkat! Bu Paket Yenmez!

Silika, bir çeşit kurutucu. Nem çekici sınıfına giriyor. Kumun yapısını oluşturan silisyum dioksitin yapay olarak üretilmiş şekli. Küf ve mantar oluşumunu engelliyor.

Ağırlıklarının yüzde 40'ı kadar nem tutabildikleri için üreticiler, neme maruz kalma miktarını en aza indirmek istediklerinde, bu paketleri ürünlerine yerleştiriyorlar. Bunları vitaminlerde, çeşitli türde giysilerde, çanta veya cüzdan gibi aksesuarlarda, ayakkabılarda, cep telefonu gibi elektronik cihazların ambalajlarında, antikaları koruyan müze kasalarında bulabilirsiniz.

İçlerinde Ne Var?

Silika dediğimiz silikon dioksit molekülüdür. Tahmini olarak yerkabuğunun yüzde 59'u silikadan oluşuyor. Saflik durumuna göre, en yaygın olarak kuvarsta bulunuyor. Elektronik bileşenlerden inşaata kadar her yerde kullanılıyor.

Peki Yersek Ne Olur?

Hiçbir şey!

Silika kimyasal olarak inerttir. Vücuttaki hiçbir şey onu parçalayamaz ve hiçbir şeye bağlanmaz. Zehirli bir etkisi yoktur. Çok miktarda yerseniz, bağırsaklarınız tıkanabilir. Ancak, bu etkiyi elde etmek için de düzinelerce paket yemeniz gerekiyor.

O halde paketlerde neden uyarılar var?

Paket veya içindeki jel boğulma tehlikesi oluşturabiliyor. Bu da en çok çocuklar için önemli. İçinde buldukları gıda ürünü gibi kokabildiklerinden evcil hayvanlar da jelleri yiyebilir.

Tuz veya şeker paketi ile de karıştırılabilirler.

Bazı silika paketlerinde ise bunları



tehlikeli hale getirebilecek toksik katkı maddeleri olabiliyor. Bileşiğe bağlı olarak, kuruyken mavi veya turuncu, neme maruz kaldıklarında renk değiştirerek pembe veya yeşile dönen boncuklar kullanılıyor. Bu silika jel türüne indikatörlü silika jel deniyor. Kuruyken mavi, ıslakken pembe olan kobalt klorür ve kuruyken turuncu, ıslakken yeşil olan metil menekşeleri, zehirli ve yutulmaması gereken toksik maddeler olarak biliniyor. Bunlar ani ölüme neden olmaz ancak gastrointestinal rahatsızlıklara ve ya da kansere neden olabilirler.

Çaya Çorbaya; Sarı Un Kurdu

Geçtiğimiz günlerde Avrupa Komisyonu, Avrupa Birliği (AB) ülkelerinde bazı tür böceklerin satılmaya ve tüketilmeye başlanabileceğini duyurdu.

Sarı un kurdu, Tenebrionidae familyasına ait bir böcek türü olan Tenebrio molitor'un larva formu. Hepçil olmasına rağmen genellikle çiftliklerde buğday unu veya kepekle besleniyor. Araştırmacılar, tenebrio molitorların yüksek protein değerini yıllardır biliyorlar. Larvalar bira mayası, buğday kepeği, mısır nişastası ve patates unu gibi çeşitli maddelerde hızla büyüyebiliyor. Kurtçuklar ve larvaları Güneydoğu Asya ülkelerinin gıda pazarlarında uzun süredir bulunuyor. Hamburger, protein barları ve bisküvi yapmak için kullanılabilir. Böceğin AB gıda güvenliği ajansı tarafından

insan tüketimi için güvenli bulunmasının ardından kısa süre sonra, Avrupa'da toplu olarak üretilir. Bir araştırma ekibi, sarı un kurdu genomunu tarayarak onu seri üretim için optimize ediyor.

Alternatif hayvansal protein

Küresel gıda talebinin artmasıyla birlikte, sarı un kurdu, alternatif bir hayvansal protein kaynağı olarak büyük umut vaat ediyor. Araştırmalar, çok çeşitli tarımsal uygulamalarda fayda sağlayabileceğini gösteriyor. Balıklar dahil hayvanlar için alternatif bir protein kaynağı olarak kullanılabilir gibi atıkları da organik gübre olarak ideal kabul ediliyor. Böcek bazlı gıda, uzun zamandır, gıda üretiminde sera gazı emisyonunu azaltmaya yönelik çözümün bir parçası olarak görülüyor.



Her Yaşta Güzellik Formülü

Popüler kültürdeki güzellik kavramının oldukça tehlikeli olabileceğinin farkındayız. Bu kavramla olan mücadelemiz küçük yaşlarda başlıyor. Değer duygumuz gelişirken bedenimize dair düşüncelerimiz büyürken bizleri, çelişkili duygularla karşı karşıya bırakıyor.

Menopozun Etkileri

Menopoz etkilerini göstermeye "premenopoz" denilen, menopoz öncesi dönemde başlar. Düzensizleşen adet dönemleri, östrojen seviyesindeki azalmanın kesin bir işaretidir.

Östrojen giderken yanında kolajenimizin çoğunu da götürür ve kolajen yüzlerimizi kırışksız tutan şeydir. Kadınlar, menopozdan sonraki 5 yıl içinde kolajenin yüzde 30'unu kaybeder.

Kırışıklıklar, sarkmalar, renk solmaları, esneklik kaybı, belirginleşen çizgiler, yitirilen hatlar... Bu etkileri yok etmek ve

yavaşlatmak için başvurulan ürünler ve yöntemler... Bunların arandığı engin bilgi kaynakları: Google ve Youtube!

YouTube Güzellik Akademisi

YouTube'da, güzellik vlogger'larından farklı bilgiler edinebilirsiniz. Bununla birlikte, onların çoğu cilt bakımına takıntılıdır ve sürekli değişen, ayrıntılı cilt bakım ritüelleri vardır. Değişik, son moda ve pahalı ürünlerle aletler kullanırlar.

Çoğu güzellik tavsiyesi temizleyici, antioksidan, peptid veya retinoid içeren serumlar, nemlendirici ve güneş

kreminde oluşan, temel bir cilt bakımı programını vurgular. Neredeyse bütün güzellik uzmanları, bakımın ayrılmaz bir parçası olarak, iyi bir nemlendiricinin önemi hakkında konuşur.

Haliyle, sepete bir tane de siz atarsınız. Cildiniz iyileşme gösterse de tahriş olabilir, yeni durumdan hoşlanmayarak reaktif bir hal alabilir. Kaşıntılar ve garip lekeler görülmeye başlayabilir. Ne de olsa artık gençliğinizin baharında değilsinizdir. Bir şeyin yanlış gittiğini anlamak için de bilim insanı olmanıza gerek yoktur.

Omega-3 Yaşlanmayı Geciktirir mi?

Omega-3 takviyeleri, hücrelerin stres tepkisini optimize ederek yaşlanmayı yavaşlatabilir.

Omega-3, mucize yağ mı?

Yağ korkunuzu aştıysanız ve birincil endişeniz sağlıksa, kaçınmanız gereken yağ türlerini ve sizin için iyi olanları çoktan keşfetmişsinizdir. Çoklu doymamış yağ asitlerinden olan Omega-3'ün, kanserden kardiyovasküler hastalığa, iltihaplanma ve akıl sağlığına kadar bir dizi rahatsızlık için faydalı olduğu biliniyor. İltihabı azaltmada oldukça olumlu etkileri olduğuna işaret ediliyor ve EPA formu, depresyon tedavisinde fayda gösteriyor. Vücudumuzda kromozomların ucunda, telomer adı verilen koruyucu kapaklar bulunuyor. Bu kapakların kısılması hücrelerin yaşlandığının da göstergesi. Yapılan araştırmalarda Omega-3 yağ oranı yüksek olan kişilerin telomer kapaklarında daha az kılma olduğu görülüyor.

Esnek hücreler

Bu konuda yapılan yeni bir çalışma, yağların lehine bir puan daha ekledi. Hücrelerimizi strese karşı daha dirençli hale getirip yaşlanma sürecini etkileyebileceklerini ortaya koydu. Çalışma grubunda hareketsiz ve fazla kilolu, 138 orta yaşlı katılımcıya, günde 2,5 gr. yüksek doz balık yağı esaslı ve EPA-DHA karışımı içeren omega-3 takviyesi ile 1,25 gr düşük doz ya da plasebo verildi.

Deneme 4 ay sürdü

Denemeden önce ve sonra, katılımcılar stres testinden geçtiler. Anksiyete durumları hakkında bir anket doldurdular, kan ve tükürük örnekleri alındı.

Verilen takviyenin stres hormonu olan kortizol seviyesini düşürdüğü gözlemlendi. Stres etkisinden sonra anti-inflamatuar IL-10 seviyelerini iyileştirdi. Diğer besin değişikliklerinden ayrı olarak, tek başına günlük Omega-3 takviyesinin, hücrelerin akut stres faktörlerinden korunmasına yardımcı olabileceği ve sağlıklı biyolojik yaşlanma sürecini kolaylaştırabileceği belirlendi.

Elbette bu araştırma sınırlı bir grup üzerinde yapılmıştır:

- Katılımcılar hareketsiz ve kiloluydu. Bu etkilerin aktif ve normal kiloda olan

insanlarda aynı olup olmadığını bilmiyor. - Çalışma popülasyonu, beyaz, yüksek eğitimli kadınlara yönelikti. Cinsiyet ve ırkın etkileri henüz belirlenemedi.

- Bu etkiler, halihazırda çok fazla yağlı balık, kenevir, keten veya chia tohumu yiyen birinde aynı olur mu? Merak ediliyor.

Bugüne kadar araştırmacılar, telomerlerin kılmasını önlemek için egzersiz ve stressiz yaşam öneriyorlardı. Ancak bundan böyle, balık yemek ve/veya Omega-3 takviyeleri almak da bu tavsiyeler arasına girecek gibi görünüyor.



Cherry Cherry Mutfak...

Cherry Domatesli 10 tarif

Domatesli Tart

Malzemeler:

- 1¼ su bardağı un
- 2 yemek kaşığı beyaz şeker
- 8 yemek kaşığı dondurulmuş tereyağı
- 1 yumurta sarısı
- 30 ila 40 kiraz domates
- Zeytinyağı • Tuz
- 2 tatlı kaşığı pesto (isteğe bağlı)



Hazırlanışı:

Un, tuz ve şekeri bir mutfak robotunda karıştırın. Tereyağını parçalara ayırın ve yumurta sarısı ile birlikte una ekleyin. Tereyağı unla bütünleşene kadar robotta karıştırın. Karışımı bir kaseye aktarın; karışımı toplayana kadar azar azar soğuk su ekleyin; streç filme sarıp buzdolabında dinlendirin.

Fırını 200 derecede ısıtın. Hamuru merdane yardımıyla açın ve iyice yağladığınız yuvarlak bir kalıba, kalıptan biraz taşacak kadar büyüklükte yerleştirin. Domatesleri ortadan ikiye bölün üzerlerine zeytinyağı gezdirin ve tuz ekleyin; isterseniz pesto sos ilave edebilirsiniz. Hamurun taşan parçalarını kalıptan içeri domateslerin etrafına gelecek şekilde kapatın. Hamurun üzeri kızarıncaya fırından çıkarıp servis edin.

(Kaynak Mark Bittman)

Domatesli Tavuk

Malzemeler:

- 10 adet cherry domates
- 2 diş sarımsak
- 600 gr. kemiksiz tavuk eti
- 4 yemek kaşığı zeytinyağı
- 4 dal kekik • Tuz
- 1/2 fincan beyaz peynir

Hazırlanışı:

Fırını 225 dereceye ısıtın. Domatesleri ayıklayın ve ikiye bölün. 2 diş sarımsağı soyup rendeleyin ve domateslere biraz tuzla birlikte ekleyin.

Alüminyum folyodan her biri yaklaşık 12 x 18 cm'lik dikdörtgen şeklinde 4 parça kesin.

Domates karışımından dikdörtgenin 1 yarısına, merkeze olabildiğince yakın olacak şekilde kaşıkla koyun. Tavuk parçalarını eşit şekilde paylaşırıp, 1 yemek kaşığı zeytinyağı gezdirin, tuz ve karabiber serpin. Üstüne bir tutam kekik ve bir tutam beyaz peynir ekleyin. Alüminyum folyonun kenarlarını sıkıca yuvarlayarak kapatın. Diğer malzemeyi de eşit olarak aynı şekilde diğer kalan paketler için uygulayın.

Hazırladığınız paketleri fırın tepsisine koyun ve fırına verin. Tavuk iyice pişene ve domatesler yumuşayıp soslu olana kadar pişirin, 30 – 40 dakika (kontrol etmek için 1 paket açın) pişirin.

(Kaynak Mark Bittman)

Sıcak Cherry Domatesli Sandviç

Cherry domatesleri kızgın tavada üzerlerine biraz zeytinyağı, tuz ve karabiberle çevirip kabukları siyahlaşana kadar çevirin. Sandviç ekmeğine beyaz peynir, zeytin ezmesi ve tavada pişirdiğiniz domatesleri kat kat yerleştirin. İsterseniz taze kekik de ekleyebilirsiniz.

Soya Soslu Cherry Domates Salatası

Domateslerini ikiye bölün; soya sosu, biraz susam yağı, bir avuç roka ve biraz fesleğen veya kişniş ile karıştırın. Çam fıstıklarını yağsız tavada hafif renk alana kadar kavurun. Diğer malzemelere ilave edip karıştırın salatanız hazır.

Izgara Domatesli Feta Peyniri Makarna

Fırını ısıtın. Cherry domatesleri fırın tepsisine dizin, feta peynirini kalıp halinde domateslerin ortasına yerleştirin. Tepsiyeye kabuklarını soyduğunuz 3-4 diş sarımsak ilave edin. Üzerlerine biraz zeytinyağı, tuz, kekik ve karabiber ekleyip domatesler yumuşayana kadar fırında pişirin.

Diğer tarafta spagettinizi kaynar suda aldante haşlayın. Fırındaki domates ve



peynirden haşlanan makarnaya ekleyip servis yapın.

Domates ve Ton Balıklı Salata

Cherry domatesleri ortadan ikiye bölün. Zeytinlerin çekirdeklerini çıkarıp ikiye ya da üçe kesin. Derin bir kasede ton balığı konservesi ile doğranmış domates, doğranmış zeytin, kapari, maydanoz, zeytinyağı ve limonu karıştırın. Yeşillikleri üzerinde ya da isterseniz de makarnanın yanında servis yapın.

Domatesli Meyveli Kırmızı Salata

Çilekleri yıkayıp süzün ortadan ikiye bölün. Karpuzdan önce bir dilim kesin sonra çekirdeklerini çıkarıp küp küp kesin. Cherry domatesleri ortadan ikiye bölün. Fesleğen yapraklarını yıkayın. Bir kasede küp kestiğiniz karpuzlar, ikiye böldüğünüz çilekler ve domatesleri karıştırın. Üzerine tercih ettiğiniz peynirden elinizle ufalayarak ilave edin. Balzamik sirke ile tatlandırıp servis yapın.

Domates ve Şeftali Salatası

Cherry domatesleri ve şeftalileri yıkayın. Şeftalinin çekirdeklerini

çıkarıp ince dilimler halinde kesin. Cherry domatesleri ortadan ikiye bölün. Kırmızı soğanın kabuklarını soyup ince piyazlık doğrayın. Tüm malzemeyi bir salata kasesine alın, kırmızı pul biber ve ince doğranmış kişniş ekleyin. Zeytinyağı ve limon veya limon suyu ile giyin.

Körili Domates Garnitür

Cherry domatesleri zeytinyağında hafifçe kahverengileşinceye kadar yüksek ateşte pişirin, üzerine köri tozu serpin. Biraz soğutun, ardından kıyılmış roka, bolca kıyılmış nane ve limon suyu ile karıştırın. Et ya da köftenin yanında servis edebilirsiniz.

Hindili, Peynirli Domates Sos

Hindi salamı jülyen kesin, mozzarella peynirini küp küp kesin. Cherry domatesleri ortadan ikiye bölün. Tüm malzemeyi bir kaseye alın, üzerine zeytin yağı, elma sirkesi, tuz ve kuru kekik ekleyip karıştırın. İsterseniz sandviç ekmeğinin içinde isterseniz makarnanın üzerinde servis yapın.



Şimdi Tam Zamanı: Ev yapımı domates sosu

Malzemeler:

- 5 kg Domates • 50 gr Tuz

Hazırlanışı:

5 kg domatesi iyice yıkayın ve yeşil saplarını çıkarın. Bıçak yardımıyla domatesin altına çizik atın.

Tencerede kaynattığınız suya domatesleri koyup, 20-30 saniye bekletdikten sonra soğuk suya çıkarın. Domateslerin kabukları bu şekilde çok daha kolay soyulacaktır.

Kabuklarını soyduğunuz domatesleri ufak parçalara bölün ve blender'dan geçirin. Bu işlemden sonra derin ve büyük bir tencerede, püre haline gelen domatesleri pişirmeye başlayın. Karıştırırken tahta kaşık kullanmaya özen gösterin.

Domatesler kaynamaya başlayınca 50 gr tuz ilave edin. Domatesler fazla suyunu çekip, sos kıvamına geldiğinde, önceden sterilize ettiğiniz kavanozlara sıcakken doldurun. Ardından kavanozların kapağını sıkıca kapatıp, ters çevirin ve iyice soğuyuncaya kadar serin ve kuru bir ortamda en az 1 gece bekletin.





Kapari, Zeytin ve Domatesli Karides

Malzemeler

- 20 ml zeytinyağı • 3 diş sarımsak
- 8-10 adet kapari • 10-12 adet siyah zeytin
- 300 gr doğranmış domates
- 300 gr soyulmuş karides • Tuz karabiber
- 1 limon rendesi • Bir tutam maydanoz

Bir tavaya zeytinyağını koyun ve kızdırın. Ardından çekirdeği çıkarılmış zeytin, kapari ve sarımsağı ekleyip 2 dakika pişirin. Domatesi ekleyip 3,4 dakika daha pişirin. Karidesleri ve baharatı ekleyip 3 dakika daha pişirin. En son Limon rendesi ve maydanoz ekleyip servis edebilirsiniz.



Hızlı, Leziz, Pratik

Brokoli, Zeytin ve Fıstıklı Pizza

Malzemeler:

- 600 g brokoli • 2 yemek kaşığı sızma zeytinyağı • 2 yemek kaşığı ince rendelenmiş limon kabuğu • 2 diş sarımsak, ezilmiş • 2 bardak (50g) bebek ıspanak yaprağı • 1 bardak (130g) karışık çekirdeksiz zeytin • ¼ bardak (40g) çam fıstık, kavrulmuş • ½ paket kuru instant maya • 1 yemek kaşığı toz şeker • ½ bardak (125ml) su • 1¼ bardak (185g) tam buğday unu • 1 tatlı kaşığı tuz • 2 yemek kaşığı sızma zeytinyağı

Hazırlanışı: Pizza tabanını yapmak için mayayı, şekeri ve suyu küçük bir kaseye koyun ve karıştırın. 5 dakika veya yüzeyde kabarcıklar görünene kadar ılık bir yerde bekletin. Un ve tuzu geniş bir kaseye koyun ve ortasında çukur açın. Maya karışımını ve yağı ekleyin. Ellerinizi de unlayıp bir hamur oluşturmak için karıştırın. Hamuru hafif unlu bir yüzey üzerinde 4-5 dakika veya pürüzsüz kıvam alana kadar yoğurun. Hamuru büyük, hafif yağlanmış bir kaseye koyun ve temiz, nemli bir bezle örtün. 30 dakika dinlenmek için ılık bir yerde bekletin. Fırını önceden 200 °c'ye ısıtın. Hamuru ikiye



bölün. 35cm x 25cm oval oluşturmak için her bir yarısını hafifçe unlanmış bir yüzeyde açın. Her tabanı, yapışmaz pişirme kağıdı ile kaplı büyük bir fırın tepsinine yerleştirin. Brokoliyi çiçeklerine ayırın, sızma zeytinyağı, limon kabuğu ve sarımsağı bir kaseye koyun ve iyice karıştırın. Brokoli karışımını pizzalara bölün ve 15 dakika veya altları tamamen pişene kadar pişirin. Üzerine yıkayıp temizlediğiniz baby ıspanak yaprakları, zeytin ve çam fıstığı ilave edin. Üzerine isterseniz limon dilimleri ve salamura hamsi ilave ederek servis yapabilirsiniz. Afiyet olsun.

Yeşil Krep

Malzemeler: 1 adet olgun avokado 350 g karışık renkli çeri domates 100g bebek



ıspanak 3 dal taze soğan ½ bir demet taze kişniş 1 adet limon 1 yemek kaşığı sızma zeytinyağı 1 adet yumurta 1 fincan un 1 fincan yarım yağlı süt Zeytin yağı 300 g süzme peynir Acı sos Hazırlanışı: Avokadoyu ikiye bölün, çekirdeğini çıkartın, kabuklarını soyun ve ince ince dilimleyin. Domatesleri dörde bölün, ardından dörtte bir ıspanakla birlikte bir salata kasesine koyun. Taze soğanları doğrayın, ince ince dilimleyin ve avokadoları ekleyin. Kişniş yapraklarını da ekleyip limon suyunu sıkın. 1 yemek kaşığı sızma zeytinyağını karışıma ilave edin. Tuzu ve karabiberle tatlandırıp bir kenarda bekletin.

Krep için: Mutfak robotuna yumurta, un, süt, kalan ıspanak, bir tutam tuz ve karabiberi ekleyip homojen bir kıvam alana kadar karıştırın. Orta ateşte büyük, yapışmaz bir tavaya biraz zeytinyağı ile koyun. Ardından ince bir hamur tabakasını tavaya dökün, kenarlarından çevirin. Bir tarafı sadece 2 dakika veya hafifçe altın rengi olana kadar pişirin, ardından servis tabağına koyun ve kalan hamurları pişirin. Her krepin üzerine süzme peynir parçaları, avokado salatası ekleyin. Acı sos ile servis edebilirsiniz. İpuçları • Ispanak yerine su teresi, roka, lahana veya maydanoz, nane, fesleğen veya tarhun gibi yumuşak otların bir karışımını dilediğiniz gibi kullanabilirsiniz! Süzme peynir yerine hellim veya ufalanan beyaz peynir de hepsi lezzetli olur. Afiyet olsun

Akdenizli Mutfağından Neden Şaşmayacaksınız?

Mevsimlik meyve ve sebzeler Akdeniz mutfağını nasıl değiştirdi? Bu yazı, fast food'tan önce Akdeniz mutfağını tanımlayan malzemeleri yeniden hatırlamak isteyenler için...

Fast food'dan önce Yunanistan, İtalya ve İspanya, bu lezzetli malzemeleri kullanan tariflerle beslenirken, uzun ömrün sırrını da ellerinde tutuyorlardı. 1950'de Elizabeth David, devrim niteliğindeki Akdeniz Yemekleri Kitabı'nı yayınladığında içindeki tarifler, o günlerde kimsenin erişemeyeceği malzemelerle doluydu. Şimdilerdeyse, aşağıda bahsedeceklerimiz de dahil, yıl boyunca taze meyve ve sebzelere kolayca erişilebiliyor.

David'in kitabından bu yana yemek türleri kökünden değişti. Geleneksel yemek kültürlerimiz ve alışkanlıklarımız yok olmaya başladı. Hızlı gıda tüketimindeki artış sağlık üzerindeki endişelerimizi artırıyor. Bu da, dengeli beslenme için yerel ve mevsimlik malzemelere dayanan, geleneksel mutfaklara yönelmek için daha fazla neden oluşturuyor.

İşte fast food istilasından önce Akdeniz mutfağını tanımlayan altı malzeme:

Kabak

Birçok renk, şekil, doku ve boyutta görünen kabağı, İngilizler dilimleyip sıradan bir sosa atabilir, Fransızlar ratatouille yapabilir ama İtalyanlar için kabak bir mutfak şaheseridir.

Yumuşak, yenilebilir kabuğu ve kremsi etiyle kabağın, Napolili bir şefin 1773'de yayınlanan kitabındaki bebek kabak, sakız kabak ve kabak çiçeği tarifleri, günümüzde klasik olarak anılıyor.

Rezene

Soğandan sapa, ot ve tohumlara kadar bitkinin tüm parçaları pişirmede kullanılıyor. İtalyan yemeklerinde önemli bir bileşen.

Domates

Domatesin kökeni Güney Amerika. Günümüzde Napoliten mutfağının başlıca sebzeleri olarak kullanılır. Çerisi, küpesi, yabanisi, pembeşi,

yeşili, salkımıyla çeşitli yemek, sos ve salatalar yapabilirsiniz.

Zeytinyağı

Zeytinyağıyla neler yapmıyoruz ki! Yağ ile limon suyunun veya yağ ile balzamik sirke soslarının marul, hindiba, salatalık ve taze domateslerin lezzetini nasıl artırdığını öğrendik. Zeytinyağında lezzetli makarna ve sebzeler yapmanın ne kadar kolay, ucuz ve sağlıklı olduğunu fark etmeye başladık.

Sofralık zeytin

Yunan, İspanyol, İtalyan, Fransız, Fas, Türk zeytinleri seçenekleri arasından hangisinin, hangi yiyecek ve içecekleri tamamladığını bilmek biraz kafa karıştırıcı olabilir. İspanyol zeytinleri bira ve tapas ile iyi giderken, Kalamata (Yunan) koyu mor renkte, etli, sert çekirdekli ve dako, salata, cacık ve humus yanında iyi gider. Yeşil ve çekirdeksiz Halkidiki zeytiniyse beyaz peynir veya sarımsakla doldurulur. Sicilya'ya özel, canlı ve dolgun

Nocellara, yumuşak, gevrek bir dokuya ve hafif bir tada sahiptir ve İtalyan mutfağının vazgeçilmezidir.

Kavun

Ermenistan'dan getirip, Roma yakınlarındaki Cantalupo kasabasında yetiştirilen kavun da bir çeşit kabak. Portakal renginde tatlı eti ve yüksek fruktoz içeriğiyle kavun, klasik İtalyan mezelerinde kullanılıyor. Acı biber ve tuz ile baharatlı kavun Hindistan ve Orta Doğu'da popüler bir atıştırmalık. Kabuğunun salmonella ve diğer zararlı bakterileri barındırabileceği yaygın olarak biliniyor. Ama bunun sizi olgun, sulu kavunların tadını çıkarmaktan alıkoymasına izin vermeyin. Sadece dikkatli olun ve güvendiğiniz satıcılardan alın.



Farklı amino asitler açısından zengin protein kaynaklarını beraber tükettiğimizde, proteinlerle eşdeğer fayda sağlayabiliyoruz.

Protein Bombası

Protein kalitesini artıran bitkisel protein kombinasyonlarını keşfetmeye hazır mısınız? Protein, amino asitlerden oluşur. Bu amino asitlerden bir kısmını vücudumuz sentezleyebilirken, bir kısmını sentezleyemez. Bir protein kaynağı, esansiyel amino asitlerin tamamını yeterince bulunduyorsa, tam protein olarak adlandırılır.

Hayvan ve bitki bazlı protein karşılaştırılması

Genel olarak hayvan bazlı süt ürünleri, yumurta ve et gibi proteinler, DIAAS 75'ten yüksek olan kaliteli proteinler olarak anılırlar. Jelatinse bir istisna sayılır. Jelatinin DIAAS değeri 0-2 arasındadır çünkü temel bir amino asit olan triptofan içermez. Bu yüzden jelatinden yapılan kolajenin, cilt sağlığı için bir besin takviyesi olarak başarıyla pazarlanabilmesi size ilginç gelebilir.

Genellikle tahıllar lizin amino asidi

bakımından, baklagiller de metiyonin ve sistein bakımından sınırlıdır. Ne tahıl ne de baklagil olan patates proteinindeyse esansiyel amino asitler şaşırtıcı derecede iyi dengelenmiş olarak bulunuyor.

Bitki proteininin sindirimi hayvansal proteinden daha zor olmasına rağmen, işlenmesi sindirilebilirliği artırabiliyor. Islatma ve ısıtma gibi evde yapabilecek işleme yöntemleri, çığ gıdalardaki bitki proteinlerinin sindirilebilirliğini artırmak için yeterli olur.

Saf protein izolatlarının veya konsantrelerinin sindirilebilirliği ısıtmaya duyarlı olabilir. Peynir altı suyu proteini uzun süre yüksek sıcaklıkta ısıtıldığında, protein yapısı denatürasyon adı verilen bir işlemle şekil değiştirebilir. Sindirim sistemimiz bu denatüre proteinin bir kısmını sindiremeyebilir.

Proteinin şekerle ısıtılarak kimyasal olarak bağlanması sürecine Maillard reaksiyonu adı verilir. Bu reaksiyon da proteinin sindirilebilirliğini azaltır.

Protein kalitesini artırmak için bitki bazlı proteini birleştirme

Araştırmacılar, protein kalitesini artırmada iki veya üç bitki bazlı proteinin uygun bir oranda karıştırılabileceğini söylüyorlar. Ancak gıdanın protein içeriğini bilmemiz ve proteini belirtilen oranda karıştırmamız gerektiğinden, bu kombinasyonların evde yapılabilmesi pek pratik değil.

Kombinasyon genellikle düşük kaliteli tahıl ile kaliteli baklagil birleşiminden elde ediliyor. Baklagillerden elde edilen protein oranı tahıllardan daha yüksek oluyor.

Bitkisel proteinlerin optimum kombinasyonlarıyla bitki bazlı diyetlerinin protein kalitesi artıyor, vejeteryan ve veganlar için ideal seçenekler ortaya çıkıyor.

Farklı amino asitler açısından

zengin protein kaynaklarını beraber tükettiğimizde, bu kaynaklar birbirinin eksiklerini tamamlayarak tam proteinlerle eşdeğer fayda sağlayabiliyorlar.

Protein kalitesi

Protein kalitesinin derecelendirilmesi, Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü'nün belirlediği standarda göre yapılıyor. Gıdalarda bulunan esansiyel amino asit oranı ve onların sindirilebilirliği bu standartı belirliyor. Bitkisel proteinler, dengesiz amino asit oranı ve güç sindirilebilirlikleri yüzünden hayvansal proteinlerden daha düşük kabul ediliyor. Sindirilebilir Vazgeçilmez Amino Asit Skoru kısaca DIAAS olarak geçiyor.

DIAAS 100'den büyük: Çok yüksek kaliteli, yüksek sindirilebilirliğe ve dengeli esansiyel amino asit oranına

sahip protein. Tek protein kaynağı olarak tüketilebilir.

DIAAS 75-100 arası: İyi kalitede protein.

DIAAS 75'ten az: Tek protein kaynağı olarak tüketilirse fizyolojik talebi karşılayamaz.



Aşçılığınızı bir üst seviyeye taşıyın!

Bazıları yemek pişirmeyi sevmez, bazılarıysa bunun için yaşar. Aşağıdaki teknikleri zaten biliyor olsanız da mutfakta yapacağınız birkaç değişim ve geliştirme ile yemek pişirme becerinizi gurur duyacağınız bir seviyeye taşıyabilirsiniz.

Bıçak bakımı

Bıçağınızı ne kadar temiz, düz ve keskin tutarsanız o da işini o kadar iyi yapar. Bıçak bileme aparatınız mutlaka olmalı. Her seferinde bıçağınızı kullanmadan önce bilemelisiniz. Bu işlem bıçağınızı daha da keskinleştirmenize yardımcı olur.



Uygun bıçak kullanımı

1-Şef bıçağı

Kesme işinin yaklaşık yüzde 90'ını halledecek güç kaynağınız... İyi bir şef bıçağı her şeyi kesme, dilimleme ve hazırlamada kullanılmalı. Bıçağın rahat tutulması, şeklinin size uyması ve iyi kalitede çelikten olması önemli.

2-Soyma bıçağı

Soyma bıçağı hafif, keskin, ince ve küçük yiyecekleri doğru şekilde kesmek veya meyve ve sebzeleri soymak için kolay hareket ettirebilir olmalı.

3-Tırtıklı bıçak

Çoğunlukla ekmekle ilişkili olsa da tırtıklı bıçak, kek veya yumuşak meyve-sebze gibi şeyleri de kesmede size yardımcı olabilir.

Bunlar sadece balkabağı, karpuz gibi kesmesi zor yiyecekleri dilimlemek için kullanılmalı, asla küçük yiyecekleri ve bitkileri doğramak kullanılmamalı.

Önceden ısıtma

Hemen hemen her tarif, bir tava veya fırının önceden ısıtılmasını gerektirir.

Fırınınızı en az 5 dakika ve kalınlığına bağlı olarak tavaları yaklaşık 2-3 dakika önceden ısıtmalısınız.

Yemeğinizi uygun şekilde ısıtılmış bir fırına veya tavaya eklediğinizde, çok fazla ısı kaybetmezsiniz ve yiyecekler hemen pişmeye başlar.

Tavayı aşırı doldurmaktan kaçının

Çok yaygın görülen bir başka hata da ızgara yaparken veya sotelerken tavaya çok fazla yiyecek koymak.

Yiyecekler düzgün şekilde kızarmaz ayrıca yanlış tatlar ve kıvamlar verir. Her bir parçanın eşit şekilde kızarması için gruplar halinde pişirmek en iyisidir.



Tuz kullanımı

Az miktarda tuz, acılığı azaltır ve tatlılıkla ekşiliği artırıyor. Tuzlu bir tarif içinse, kullanırken tuz eklemekten çekinmeyin, tadını aldığınızdan emin olun.

Bir diğer önemli ipucu da etinizi pişirmeden önce daima tuzlamandır. Tuz, proteinlerin kendi doğal sularını korumalarına yardımcı olur, iç sıvıları yüzeye çeker, sonra çözülür ve et tarafından yeniden emilen bir tuzlu su oluşturur.

Çalışma alanının düzeni

Yemek pişirirken kendiniz için yapabileceğiniz en iyi şey, organize olarak süreci kolaylaştırmak. İhtiyacınız olacağını düşündüğünüz her şeyi önünüzde bulundurun ve tavayı ısıtmadan tüm ürünlerinizi ve etlerinizi hazırlayın.

Tadına bakma

Profesyonel aşçılar amatör aşçılardan ayıran şeylerden biri, sürecin her adımında her şeyi tatma alışkanlıklarıdır. Hayal kırıklığını azaltmanın en kolay yolu tatmaktan geçer.

Bir malzemenin miktarı, ne kadar az olursa olsun, yemekte büyük değişiklikler yapabilir. Bu nedenle malzemeyi eklemeyi önce ve sonra tatmak, etkisini anlamanıza yardımcı olabilir.

Servis yapmadan eti dinlendirin

Bu mantık, başta tavuk olmak üzere tüm et türleri için geçerlidir. İdeal dinlenme süresi yaklaşık 10 dakikadır. Isı kaybını önlemek için eti folyo ile kapatabilirsiniz.

Unlu mamulleri de dinlendirin

Bu özellikle ev yapımı ekmekler için geçerlidir. Herkes sıcak ekmeği sever ama fırından çıkar çıkmaz kesmek, size iyi bir ekmeğe mal olur.

Bu mantık kek, turta ve kurabiye gibi tüm unlu mamuller için geçerlidir.

Dinlendirme, pişirme işleminin bitmesini sağlar, doğru dış dokuyu geliştirir ve ayrıca tatlılığın gelişmesine yardımcı olur.

Temel salata sosu kuralı

İyi bir salatanın omurgası sosudur ve iyi bir sos, yağ ve asidin mükemmel birleşimidir. Bir salata sosu için oran 3yağ/1asittir. Asit sirke, balzamik sirke, limon ve hatta başka bir narenciye suyu olabilir.

İkisini küçük bir kavanoza koyun, biraz tuz ekleyin ve iyice çalkalayın.

Tuz, yağ, asit ve ısı

Tuz, yağ, asit ve ısının yemeğinizi nasıl değiştirdiğine dair bir temele sahip olmak, sizi düşündüğünüzden daha iyi bir aşçıya dönüştürebilir.

Tuz, lezzeti güçlendirir ve dokuyu etkiler.

Asit, lezzeti artırır, dengeler, renk ve dokuyu değiştiren kimyasal reaksiyonları başlatır.

Yağ, doyurucu ve lezzetli hale getirir, doku kazandırır.

Isı, malzemeleri daha heyecan verici bir şeye dönüştürmek için kullanılır. Karamelizasyon ve yavaş pişirme gibi şeyler, normal malzemeleri yeni bir seviyeye taşıyabilir.

Bunları anlamak, yeni teknik ve tatları denerken size bir yol haritası verir.

Fermantasyon

Fermantasyon, bir beceri değil eğlencedir. Soya sosu, miso, kombucha, kimchi, lahana turşusu ve yoğurt gibi şeyler fermente gıdalardır. Fermente gıdalar lezzetli, karmaşık tatlara sahip ve faydalı probiyotikler açısından zengindirler.

Su, tuz ve kavanoz varsa, evde herhangi bir meyve veya sebzeyi fermente edebilirsiniz.

Genel kural, yiyeceğin ağırlığının yüzde 2'si kadar tuzlu sudur. Bir kavanoza yiyecek ve tuzlu su ekleyin ve oda sıcaklığına bağlı olarak 5-10 gün boyunca kapalı tutun. 5 gün sonra kontrol edin. Bu sürece laktofermantasyon adı verilir ve laktobasil gibi iyi bakterilerin kötü bakterileri inhibe ederken gelişmesine izin verir.

Yemek pişirme konusunda ustalaşmak uzun bir yol. Yemek yapmak stresli değil eğlenceli olmalı...

Elbette bunların hiçbiri kural değil. Bu öneri, ip uçları ve püf noktalarıyla sıradan bir ev aşçısı bile olsanız fark yaratabilirsiniz.

Mısırcı Geldi...



Mısırlı Kuru Üzümlü Salata

Malzemeler

- 2 koçan haşlanmış mısır
- 1 adet kırmızı kapyalı biber
- Birkaç dal brokoli
- 1 fincan kuru üzüm
- Zeytinyağı
- Tuz
- ½ Limon suyu

Hazırlanışı:

Haşlanmış mısır tanelerine ayırın. Brokoli çiçeklerini kaynar tuzlu suda birkaç dakika diriliklerini kaybetmeyecek şekilde haşlayın. Sonra buzlu suya alın.

Kapya biberi yıkayın, çekirdeklerini çıkarıp küçük küpler halinde kesin.

Bir kaseye mısır tanelerini, buzlu sudan çıkarıp süzüp kuruladığınız brokoli çiçeklerini, kuru üzümleri ve kapyalı biberlerini koyup karıştırın. Arzuunuza göre tuz ekleyin. Zeytinyağı ve limon suyuyla yapacağınız sosla servis edin.



Mısırlı Peynirli Dip Sos

Malzemeler

- 1 koçan haşlanmış mısır
- 1200 gr. krem peynir
- 1 diş sarımsak (isteğe bağlı)

Hazırlanışı:

Haşlanmış mısır tanelerine ayırın. Bir diş sarımsağın kabuğunu soyup bıçağın tersiyle ezin. Krem peyniri bir kaseye alıp sarımsağı da ilave ederek iyice karıştırın. Mısır tanelerini ilave edin, isterseniz birkaç fesleğen yaprağı da kullanabilirsiniz. Sandviç, kanape ya da farklı atıştırmalıklar için dip sosunuz hazır.

Sütlü Mısır Çorbası

Malzemeler

- 2 yemek kaşığı tereyağı
- 2 yemek kaşığı un
- 2 su bardağı süt
- 2 su bardağı tavuk suyu
- 1 koçan haşlanmış mısır
- Tuz

Hazırlanışı:

Tencerede tereyağını eritip unu ekleyin ve unun kokusu çıkana kadar karıştırarak kavurun. Kokusu çıkan ve kavruşana una süt ve tavuk suyu ekleyin ve kaynayanaya kadar sürekli karıştırın. Çorbanın topaklanmaması için karıştırma işlemi önemlidir. Haşlanmış ve tanelerine ayrılmış mısırı kaynayan çorbaya ilave edin. Damak tadınıza göre tuzunu da ekleyerek kısık ateşte 10 dakika kaynatın. Son olarak tuzunu da ayarlayarak çorbamızı 10 dakika kısık ateşte kaynamaya bırakalım. Çorbanın kıvamı koyu olursa sıcak su ekleyerek biraz açabilirsiniz.



Egzotik Takılıyoruz

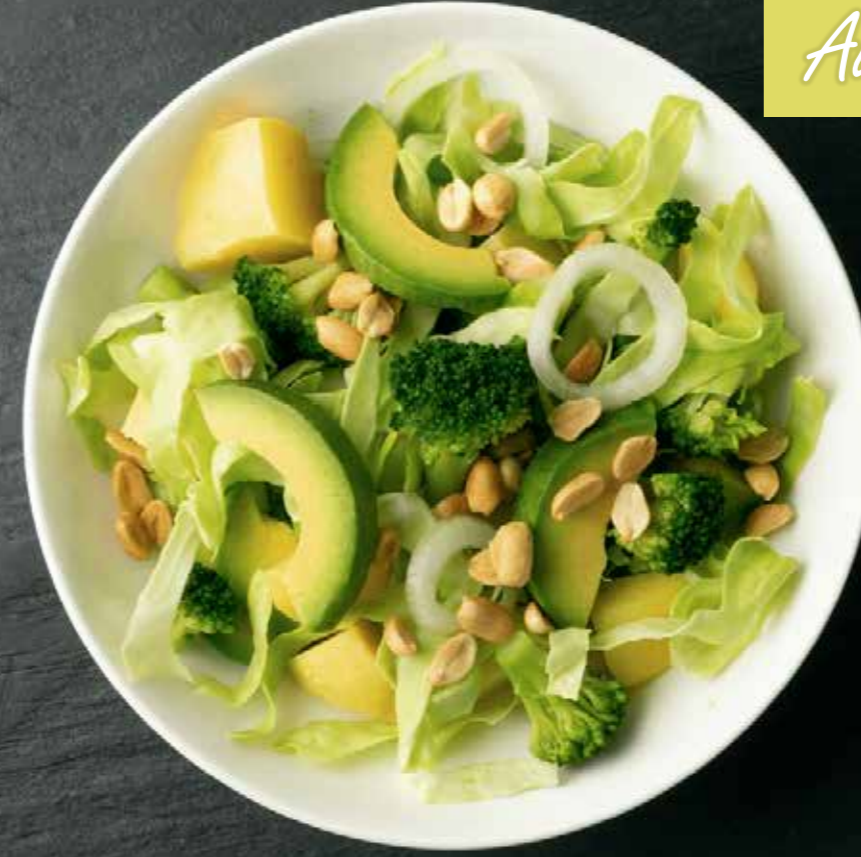
Hindistan Cevizli Toplar

Malzemeler

- 5 su bardağı süt
- 1 su bardağı irmik
- 6 yemek kaşığı toz şeker
- 1 paket toz krem şanti
- Hindistan cevizi

Hazırlanışı

Süt, irmik ve şekeri derin bir tencereye alın. Kısık ateşte sürekli karıştırarak pişirin. Muhallebiyi oda sıcaklığında bekletip buzdolabına koyun. İyice soğuyunca toz krem şantiyi ekleyin ve karıştırın (İsterseniz portakal kabuğu rendesi de ekleyebilirsiniz). Elinizle karışımdan parçalar alıp yuvarlak şekil verin. Hindistan cevizine bulayıp biraz daha dolapta bekletin ve servise hazırlayın.



Avokadolu Patates Salatası

Malzemeler

- 5 su bardağı süt
- 1 su bardağı irmik
- 6 yemek kaşığı toz şeker
- 1 paket toz krem şanti
- Hindistan cevizi

Hazırlanışı

Patateslerin kabuklarını soyup haşlayın. Brokoli çiçeklerini birkaç saniye kaynar suda tutun sonra buzlu suya alıp şık haşlama yapın. Avokadonun çekirdeğini çıkarıp ince dilimlerde kesin. Salata yapraklarını yıkayıp elinizle iri parçalara bölün. Soğanı soyup halkalar halinde dilimleyin.

Haşlanan patatesleri iri parçalar halinde doğrayın. Salata kasesinde patatesler ve hazırladığınız diğer tüm malzemeyi karıştırın. Zeytinyağı, limon suyu ve tuzla tatlandırın. Üzerine fıstıkları serperek servis yapın.

Ananaslı Ispanaklı Salata

Malzemeler

- ½ demet baby ispanak
- 50 gr. otlu peynir
- 1 adet ananas
- 1 fincan ceviz içi
- 1 adet limon
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı

Hazırlanışı

Baby ispanakları temizleyip iyice yıkayın, yapraklarını ayırıp süzölmeye bırakın.

Diğer tarafta ananası önce halka halka sonra bu halkaları da küçük parçalar halinde kesin. Kişi sayısına göre kullanacağınız ananas miktarını ayarlayabilirsiniz.

Ceviz içlerini elinizle iri parçalara ayırın. Otlu peyniri de küçük parçalar halinde kesin.

Tüm malzemeyi servis tabağına alıp karıştırın. Zeytinyağı ve limon ilavesiyle servis yapın.



Cennet Deniz

Deniz Mahsullü Paella



Malzemeler

- 2 adet soğan • 4 diş sarımsak
- 6 yemek kaşığı zeytinyağı
- 2 adet domates • 200 g kalamar
- 1.5 su bardağı kısa taneli beyaz pirinç
- 1/2 tatlı kaşığı safran
- 3 su bardağı sıcak tavuk suyu
- 4 karides (200 gram jumbo)
- 12 kabuklu midye (200 gram)
- 1 su bardağı bezelye
- Maydanoz • Tuz • Karabiber

Hazırlanışı:

Soğanları soyup küp şeklinde doğrayın. Sarımsakları da soyup çok ince kıyın. Domateslerin kabuklarını soyun ve soğanlar gibi küp doğrayın. Temizlediğiniz deniz ürünlerini bol suda durulayın. Tavuk suyunu tencereye alarak ısıtın. Aynı bir tavada zeytinyağını kızdırın ve doğradığınız soğan ve sarımsakları ekleyerek kavurun. Paella'da kullanacağınız pirinçleri yıkayıp süzün ve tavaya ekleyin. Üzerine de kp doğradığınız domatesleri ekleyin. Safranı da ilave edip ısıttığınız tavuk suyunun yarısını pirinçlere ilave edin. Tuz ve karabiber ekleyerek kapağını kapatın ve pişmeye bırakın. Bu arada yıkayıp temizlediğiniz deniz ürünlerini farklı bir tavada zeytinyağında yüksek ateşte ayrı ayrı soteleyin. Sotelenen deniz mahsullerini pilava ilave edip kalan tavuk suyu ve bezelyeleri de ekleyerek suyunu çekene kadar pişirin. Paellayı, ince kıyılmış maydanoz ile servis edin.

Somon Graten

Malzemeler

- 500 g somon fileto • 200 g patates
- Birkaç sap kereviz • Birkaç adet cherry domates • 50 gr tereyağı
- 50 g parmesan peyniri • 200 gr krema
- 1adet yumurta • 1 su bardağı süt
- 1 adet limon • Süslemek için dereotu

Hazırlanışı:

Önce patateslerin kabuklarını soyun ve dilimler halinde doğrayarak tuzlu suda 3 dakika haşlayın. Kereviz saplarını ince ince doğrayın ve tereyağında hafif soteleyin.

Parmesan peynirini rendeleyin. Dilimlenmiş somon filetolara tuz ve karabiber serpin.

Fırın kabına balık, ikiye böldüğünüz domatesler ve patatesleri yerleştirin. Diğer tarafta krema, süt, limon suyu ve limon kabuğu rendesiyle bir yumurtayı çırpılarak sosu hazırlayın. Hazırladığınız sosu tepsiye eşit dağıtın. 200 derece fırında 20-25 dakika pişirin. Dereotu ile süsleyerek servis yapın.

Karidesli Kabak

Malzemeler

- 3 adet orta boy kabak • 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 300 gr karides • 1/4 demet maydanoz
- Zeytinyağı • 50 gr. tereyağı • Tuz • Karabiber • Pul biber

Hazırlanışı:

Kabakları temizleyip, spagetti formunu verecek kesiciyle kesin ve suyunu iyice sıkın. İsterseniz tavada zeytinyağında çok hafif soteleyin (rengi kaybolmayacak kadar kısa süre) tuz ve karabiberle tatlandırın. Karidesleri temizleyip kızgın tavadaki tereyağında soteleyin, tuz ve kırmızı pul biberle tatlandırın. Pişen karidesleri sotelediğiniz kabakların üzerine alın, kıyılmış maydanoz ve biraz zeytinyağı ilave ederek servis edin.

Kayısı ile 2 Pratik Tarif

Kayısılı Kek

Malzemeler:

- 3 adet yumurta • 1 su bardağı süt
- 1,5 su bardağı un • 1/2 su bardağı irmik • 1 su bardağı sıvı yağ
 - 1 su bardağı toz şeker
 - 1 su bardağı taze kayısı
- 1 paket vanilya • 1 paket kabartma tozu

Hazırlanışı:

Bir kasede yumurtaları iyice çırpıttıktan sonra şekeri ilave edin. Krema kıvamı alıp beyazlaşınca kadar

çırpmaya devam edin. Karışıma süt ve sıvı yağı ekleyip kısa bir süre daha çırpın. Karışıma kuru malzemeleri eklemeye başlayın, un, irmik, vanilya ve kabartma tozunu ekleyip tekrar karıştırın.

Kek hamurunu yağlı kağıt serilmiş tepsiye alın. Yıkayıp çekirdeklerini çıkardığınız ve ortadan ikiye böldüğünüz kayısıları kekin üzerine sırayla yerleştirin. Önceden 180 derecede ısıtılmış fırında yaklaşık 35-40 dakika pişirip servis yapın.

Hızlı, Sağlıklı, Enfes...

Kızılcık Kokteyli

3 bardak suyu kaynatın.

3 dal biberiyeyi ekleyin, 5 dakika daha kaynatın.

Önce oda sıcaklığında soğutun, sonra buzdolabına koyup yarım saat bekletin. 1 bardak kızılcık suyu ve 2 bardak elma suyunu biberiyeli suyun içine dökün.

Karıştırın ve süzerek bardaklara koyun. İsteğe göre kızılcık taneleriyle servis yapın.



Kayısılı Toplar

Malzemeler:

- 1 su bardağı kuru kayısı
- 1/2 su bardağı ceviz • 1/2 su bardağı fındık • 1 çay bardağı Hindistan cevizi
- 1 yemek kaşığı bal

Hazırlanışı:

Kuru kayısıları ve kuru yemişleri mutfak robotunda karıştırın Hamur kıvamı elde etmek için bal ve oda sıcaklığında tereyağını ilave edin. Son olarak Hindistan cevizini de ilave edip bir kez daha karıştırın. Karışımı elinize alıp ceviz büyüklüğünde yuvarlak toplar haline getirin. Hindistan cevizi ile kaplayarak servis yapın.



Karpuzlu Limonata

Malzemeler:

- Temizlenmiş, çekirdekleri çıkarılmış yarım karpuz
- 3 adet limon
- 1,5 barda soğuk su
- 3 yemek kaşığı esmer şeker

Hazırlanışı:

Karpuzu küçük parçalar halinde kesin ve blender'a koyun. Limonu yıkadıktan sonra kabuklarını rendeleyin ve suyunu sıkın.

Blender'daki karpuzların üzerine limon suyu, limon kabuğu, soğuk su ve şeker ilave edip karıştırın. Hazırladığınız karışımı süzgeçten geçirip iri posaları ayırın. Bir sürahiye alıp buzdolabında soğumaya bırakın.

Alara Ozaner'le

doğaçlama lezzetler

Hem lezzetli hem az kalorili
(nispeten 😊) hem sağlıklı hem de
uzun süre tok tutan bir smoothie
bowl tarifi ve Meyve Cümbüşü
ardından da Sezar Salata
ile Kinoa Köfte...

Tarif ve Fotoğraflar: Alara Ozaner



İki Sütü Smoothie Bowl

Bazını hazırlamak için donmuş muz, donmuş kale, hindistan cevizi sütü, badem sütü, hindistan cevizi cipsi, 1 yemek kaşığı yulaf, 1 tatlı kaşığı chia, 1 tatlı kaşığı moringa tozu ve bir avuç buzu blender'dan geçirdim. Daha sonra elde ettiğim karışımı 10 dakika kadar buzlukta beklettim. Normalde buz kullanılmaz, fazla sıvılaştırır. Fakat daha çok sayıda veya miktarda malzeme kullanarak kahvaltıda aldığım kaloriyi arttırmak yerine ben buz ekleyip buzlukta bekletiyorum böylece hem çok soğuk oluyor hem kıvamı yoğunlaşıyor hem de porsiyon buyuyor.

Üstüne ise ne isterseniz o! Malum yaz geldi, ben de oyumu yazın vazgeçilmezlerinden olan şeftali, kayısı ve incirden yana kullandım.

Granola ise şekersiz ve ev yapımı! Şeker yerine keçi boynuzu pekmezi kullandım. İçine ise kabak çekirdeği, badem, goji, fındık vb. kuru yemişleri ekledim. Şu noktada bağımlısı olduğumu söyleyebilirim. Moringa ve kalenin tahmin edersiniz ki bayık bir tadı var, yani tadı yok 😊 Keçi boynuzu pekmezi ise çikolatamsı bir tat verdiği için birbirlerini çok güzel tamamlıyorlar

Meyve Cümbüşü

Akşamdan yulafı hazırlıyoruz, sabah olunca da süslüyoruz.

Akşamdan bir kaseye:

- Yarım bardak yulaf
- 1 tatlı kaşığı chia tohumu
- 1 bardak badem/fındık/hindistan cevizi sütünü koyuyoruz.

Tatlandırmak için vanilya özütü, tahin, fıstık/badem ezmesi, hurma, hindistan cevizi cipsi veya tarçın akşamdan veya sabah katabilirsiniz. Uyanınca üzerine ekleyebileceğiniz: (resimlerden yola çıkarak) Karabuğday granola (marketten aldığım çok tatsız tuzsuz çıkınca tavada hindistan cevizi yağında kavurdum, of of of inanılmaz oldu)

- Muz • Çilek • Papaya
- Yabanmersini • Mango (hindistan cevizi yağıyla karamelize ettik)
- Kabak çekirdeği • Keten tohumu (Sunum size kalmış:)

Karşınızda Diyet Sezar Salatası!

Canımın en çok çektiği yemeklerdendi. Sezar salata tarifi her yerde var ama diyet olsun diye sosunu mayonezle değil yoğurtla yaptığım salatanın üstüne sütü çikolatalı kurabiye yapmam pek de mantıklı olmadı. Sunumu çok iyi olmasa da kurabiyelerin tadı efsane. Kurabiye tarifini @damyskitchen'da bulabilirsiniz. Tarifin aksine fındık unu ve sütü çikolata kullandım, o sırada elimde bunlar vardı.

Kinoa köfte nereden geldi aklıma?

Çok da basit ve hızlıymış yapması, Google'a yazınca onlarca tarif karşınızda. İçine istediğiniz yeşilliği ve baharatları ekleyebilirsiniz. Kinoa köftelerini naneli süzme yoğurt ile tamamlamaktansa, baktım evde kabak noodle ve burrata var. Bir de pancar ve domates doğradık mı doldurduk tabağı! Tatlı olarak da ev yapımı çilekli limonlu sorbe. Aslında normal dondurma tercih ederim ama o sırada evde kremam yoktu. Tarif için @healthymealtoday'e bakın mutlaka. O kadar lezzetli ve refreshing oldu ki şu an buzlukta mango, yabanmersini ve ananas sorbe olmak için sıralarını bekliyorlar.



İki Sütü Smoothie Bowl



Meyve Cümbüşü

Kinoa Köfte



Sezar Salata



Hafif Lezzetleri Sevenler için

Hindili Kabak Gondol

Malzemeler

- 4 adet kabak • 1 parça hindi göğsü
- 1 adet soğan • 2 adet kırmızı biber
- 200 gr. mantar • 1 yemek kaşığı salça • 2 su bardağı sıcak su
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 su bardağı sıvı yağ • Tuz
- Karabiber • Kimyon

Kabakları yıkayıp ikiye kesin. Bir kaşıkla içlerini çıkartın ve kabaklara gondol şekli verin. Sıvı yağı bir tencerede kızdırın. Kabakları koyun ve 1-2 dakika arkalı önlü kızartın. Ardından kabakları bir fırın kabına yerleştirin. Soğan, kırmızı biber ve mantarı doğrayın. Hindiye küp küp kesin. Sebzeleri ve hindiye zeytinyağında soteleyin. Mantarlı hindiye kabakların içine dağıtın. Aynı tavaya salça, tuz, karabiber, kimyon ve su koyup birkaç dakika karıştırın. Salçalı suyu kabakların içine dökün, kalanını fırın kabına aktarın. 180 derecelik fırında 25 dakika pişirin.

Kabak Spaghatti

Malzemeler:

2 adet kabak

Sos:

- 2 yemek kaşığı sızma zeytinyağı
- 2 tatlı kaşığı balzamik sirke
- 10 adet fesleğen yaprağı,
- 2 yemek kaşığı rendelenmiş parmesan peyniri
- Tuz

Hazırlanışı:

Kabakları iyice yıkayın. Kabuklarını soymadan spiral sebze doğrayıcı ile spagetti gibi doğrayın. Ardından ya kızgın tavada çok az zeytinyağı ile 1-2 dakika soteleyin ya da kaynar tuzlu suda 1 dakika haşlayıp hemen buzlu suya alın ve süzün.

Sosu için; taze fesleğini ince kıyın, zeytinyağı, rende parmesan peyniri ve balzamik sirkeyle karıştırın.

Kabakları servis tabağına alıp sosu ilave edin, üzerine biraz daha parmesan rende ekleyebilirsiniz. Domates ve bebek ıspanak yapraklarıyla servis edebilirsiniz.

İncir Sevenlere Gelsin...

İncirli Kruasan

Malzemeler:

- 1 adet kruasan • 1 adet incir
- 50 gr hindi füme salam
- 50 gr. beyaz peynir • Taze kekik

Hazırlanışı:

Yapılışı son derece kolay olan bu tarifte, taze kruasanı ortadan ikiye bölün.

Dilimlediğiniz beyaz peynir, incir ve hindi salamları kruasanın içine yerleştirip taze kekik yapraklarıyla servis yapın.



İncirli Salata

Malzemeler

- 1 demet roka • 1 adet elma • 1 adet şeftali • 2 adet incir • 1/2 su bardağı ceviz içi
- Zeytinyağı • Balsamik sirke

Hazırlanışı:

Rokaları temizleyip yıkayın ve süzölmeye bırakın. Meyveleri de aynı şekilde yıkayın elma ve şeftalinin çekirdeklerini çıkarıp dilimleyin. İncirleri dörde bölün.

Salata kasesine roka yapraklarını, iri parçalara böldüğünüz ceviz içini ve dilimlediğiniz meyveleri yerleştirin. Zeytinyağı, tuz ve balsamik sirkeyle hazırladığınız sosu döküp karıştırın. Salatamızı servise hazır.

İncir Reçeli

Malzemeler

- 1 kg. incir • 1 kg. toz şeker
- ½ adet limonun suyu

Hazırlanışı:

İncirleri yıkayın ve süzölmeye bırakın (saplarını kesmeyin). Süzölen incirleri geniş bir tencereye alın, sapları yukarı bakacak şekilde düzgünce dizin. Şekeri tencereye boşaltın, tencerenin kapağını kapatın ve 1 gece bu şekilde bekletin. Ertesi gün ocağı kısık ateşe ayarlayın ve reçel koyulaşana kadar pişirin.

Ocaktan almadan 5 dakika önce limon suyunu ekleyin, bir taşım daha kaynatın. İncir reçelinizi önceden dezenfekte ettiğiniz cam kavanozlara doldurun. Soğutun, sonra kapaklarını kapatıp buzdolabında saklayın.



Tansiyonum çıktı...

Asemptomatik oluşu tanıyı geciktirdiğinden vücutta "sinsice" ilerleyen hipertansiyon, büyük ölçüde önlenebilir.

Arteriyel kan basıncının 140/90 mmHg veya daha yüksek seyretmesi haline hipertansiyon deniyor. Hipertansiyon baş ağrısı, kulak çınlaması gibi genel belirtiler gösterse de kronik yükseklikte bu belirtiler olmayabiliyor. Hipertansif hastaların yüzde 45'i hastalığın farkına varamayabiliyor.

Yüksek tansiyon kaynaklı yaşam kaybı, 1999'dan 2017'ye yüzde 45 arttı. Hipertansiyonun önemli risk faktörü olduğu dört kardiyometabolik hastalık, önlenebilir yaşam kayıplarının en önde gelen nedeni oldu.

1999 ve 2011 arasında, tanı ve tedavideki gelişmeler bu oranda düşüş sağladıysa da kardiyovasküler hastalığa karşı savaşta, odağın hastalığı önlemeye daha fazla kayması gerektiği savunuluyor.

Türk Kardiyoloji Derneği, ülkemizde yüksek tansiyon hasta sayısının 20 milyona yaklaştığını ve erişkin her üç kişiden birinin yüksek tansiyon hastası olduğunu açıklıyor.

Hipertansiyonda kan, damar duvarlarını çok fazla iter. İki değer ölçümü vardır: Büyük tansiyon denilen sistolik basınç ve küçük tansiyon denilen diastolik basınç. Sistolik basınç, kalbin kanı pompalarken oluşturduğu basınç ve diastolik basınç da kalbin kan pompalamaya ara verdiğiindeki basınç olarak ifade edilebilir.

2017'de, Amerikan Kardiyoloji Koleji ve Amerikan Kalp Derneği,

Asemptomatik oluşu tanıyı geciktirdiğinden vücutta "sinsice" ilerleyen hipertansiyon, büyük ölçüde önlenebilir.

hipertansiyon eşiği için daha düşük rakamlar açıkladı: 130/80. Tansiyon ölçümleriniz bu değerlerin üzerindeyse, yeni yönergeler sizi yüksek tansiyonlu kategorisine sokuyor.

Bir önemli bilgi değişikliği de yaşlandıkça kan basıncının yükselmesinin normal olduğu düşüncesinde. Yeni bir araştırma, yaştan bağımsız olarak, sayı 120'ye kadar çıkmadığı sürece kan basıncının sabit olma eğiliminde olduğunu gösteriyor.

Kan basıncının hızlı yükselişi, masa başı çalışma dünyasında hayatımızın parçası haline gelen uzun ekran süreleri, abur cuburla yetersiz beslenme, fiziksel aktivite eksikliği ve modern yaşamın günlük stresi gibi faktörlere bağlı. Bu risk faktörlerinden hiçbirinin olmadığı Amazon'daki kabilelerde, kan basıncının insanlar yaşlandıkça çoğunlukla düşük ve sabit kaldığı belirlendi.

Her 20 puanlık sistolik veya 10 puanlık diyastolik basınç artışı, kalp hastalığı ve felç

Yüksek tansiyonu önlemek için yapılabilecekler

Uzmanlar, yüksek tansiyonu önlemek veya tedavi etmek için hemen hemen aynı tavsiyeleri veriyor:

- Orta derecede fiziksel aktivite yapın.
- Bolca meyve ve sebze tüketin.
- Sağlıklı kilonuzu koruyun.
- Tuz ve alkolü azaltın.
- Sigara içmeyin.

Ayrıca nefes ve diğer gevşeme tekniklerinin de kan basıncını düşürdüğü biliniyor.

Kronik kan basıncı yüksekliğine bağlı gelişebilecek birçok hastalığın önlenmesi mümkün. Yapılacaklar, tansiyonun periyodik olarak ölçülmesi, düzenli hekim kontrolü, iyi beslenme ve gerektiğinde düzenli ilaç kullanımı...

riskini ikiye katlayabiliyor. Hipertansiyonun teşhisi ve tedavisi söz konusuysa hem sistolik hem de diastolik değerler önem kazanıyor.



Bel Ağrısından Yıldım

Beldeki ağrıyı azaltmak veya önlemek için yapabileceğiniz en iyi şey, doğru germe hareketlerini içeren egzersizler yapmak ve sağlıklı bir kiloda olmak. Gereksiz ağırlığı azaltarak, omurganın yükünü hafifletmek, güçlü kas yapısına sahip olmak, bel ve sırt ağrılarını önlemek veya azaltmak için yardımcı olabilir.



Egzersizler

Harekete Geçme

Kedi/deve: 1 x 20

Sağa sola kıvrılma: 1 x 20

Öne adımla kalça germe:
her iki tarafta 1 x 20

Etkinleştirme ve güçlendirme

Kısmi doğrulma: 3 x 8
(yukarıda 1-2 saniye durma)

Tek bacakla kalçayı yukarı kaldırma:
her iki tarafta 3 x 10

Deadbug (Ölü böcek) Hareketi:

Her iki tarafta 3 x 5

Anahtar kasların koordinasyonunu ve ekip çalışmasını geliştirme

Kuş/köpek: Her iki tarafta 3 x 5

Plank: 3 x 30s

Hareket sırasında sabit kalma

Tüm vücutla squat: 1 x 15

Covid bitince sırtım gevşer mi?

Sırt ağrısı, doktora gitmenin en yaygın nedenlerinden biri. Sırt ağrısı ve gerginliği, özellikle insanlar kendilerini stresli hissettiklerinde, masa veya bilgisayarların üzerine eğilerek çok zaman geçirdiklerinde yaşadıkları şikayetlerden biri.

Araştırmalara göre, insanların %80'i hayatlarının bir noktasında sırt ağrısı çekiyor. Omurgamızın kaldırması gereken tüm ağırlığı ve yer çekimine karşı olan savaşını düşününce, bu çok da mantıksız bir çıkarım değil.

Uzaktan ya da ofisten çalışın fark etmiyor. Uzun oturma süreleri ve omuz kaslarının gerginliği, bozuk duruş, zayıf kan dolaşımı, boyun sertliğine ve baş ağrısına neden olabilir. Bu içeriği bilgisayarınızın önünde otururken veya boynunuzu eğerek telefonunuzdan okuyorsanız, gelecekteki rahatsızlığınızın temelinin atıyor olabilirsiniz. Omurganıza da iyilik yapmıyorsunuz.

Düzenli germe hareketi, sırt ağrısını hafifletmeye ve önlemeye yardımcı olabilir. Boynu, omuzları ve sırtın üst kısmını geren egzersizler, ağrıyı hafifletip ve sıkı kasları gevşetip

rahatlatabilir.

İşin sırrı, rahatça yapabileceğiniz birkaç basit egzersiz bulmak ve sonra bunlara bağlı kalmaktır.

Çok az çaba harcayarak sırt ağrısıyla mücadele etmenin etkili bir yolu var. Basit germe egzersizleriyle, rahatlık, esneklik ve hareket seviyenizde gözle görülür bir fark hissedeceksiniz.

Kardio genel olarak yardımcı olsa da sırtımız ve boynumuz, çoğu zaman felaketin eşiğinde. Tek bir yanlış hareketle, önünüzdeki birkaç günü, daha da zor hale getirebilirsiniz. Bu yüzden, ara verdiğinizde, vücudunuzun üst kısmı için stretching iyi bir fikir olabilir. Her gün, saatlerce kambur durduktan ve gerildikten sonra, kasılan ve kısalan göğüs kaslarınıza odaklanın. Pektoral kasları açmak, kürek kemiğinin ait olduğu yere yavaşça yerleşmesine izin verir. Kürek kemiğinin mutluluk veren bu duruşu, aynı zamanda sihirli bir şekilde daha canlı ve enerjik hissetmenizi sağlar. Tamam, bu sihir değil; sadece göğsün daha açık hale gelmesi, ciğerlerin genişlemesi ve daha derin nefes alabilmek. Yani bol oksijen!

Sıcak hava öldürüyor

İsterseniz iklim değişikliği isterseniz küresel ısınma deyin; havalar bildiğimiz havalar değil. Rekor değerleri gösteren termometreler, yüksek sıcaklıklar sağlığımızı tehdit ediyor.

Uzmanlar bol sıvı tüketmek güneşin en yoğun hissedildiği saatlerde dışarıda olmamak konusunda uyarılarına aralıksız devam ediyor. Çünkü aşırı sıcağa maruz kalma, bayılma, sıvı kaybı ve hatta ani ölümlerle sonuçlanabiliyor. Aşırı sıcağa maruz kalındığında vücut ısısı 39 – 40 derecelere çıkabiliyor, normal vücut ısısının 37 derece ve altında olduğunu düşündüğünüzde, vücut kendisini soğutmadığı zaman sağlık sorunları görülmeye başlıyor. Ayrıca sıcak ve nemli hava vücuttaki terin buharlaşmasını da zorlaştırıyor.

Örneğin Kanada'da ve ABD'de henüz yaz bitmeden 800'e yakın kişinin aşırı sıcaklardan öldüğü belirtiliyor.

65 yaş üstü ve kronik rahatsızlığı bulunan grup, aşırı sıcaklardan daha fazla etkileniyor ve risk grubunun da üstünde yer alıyor.

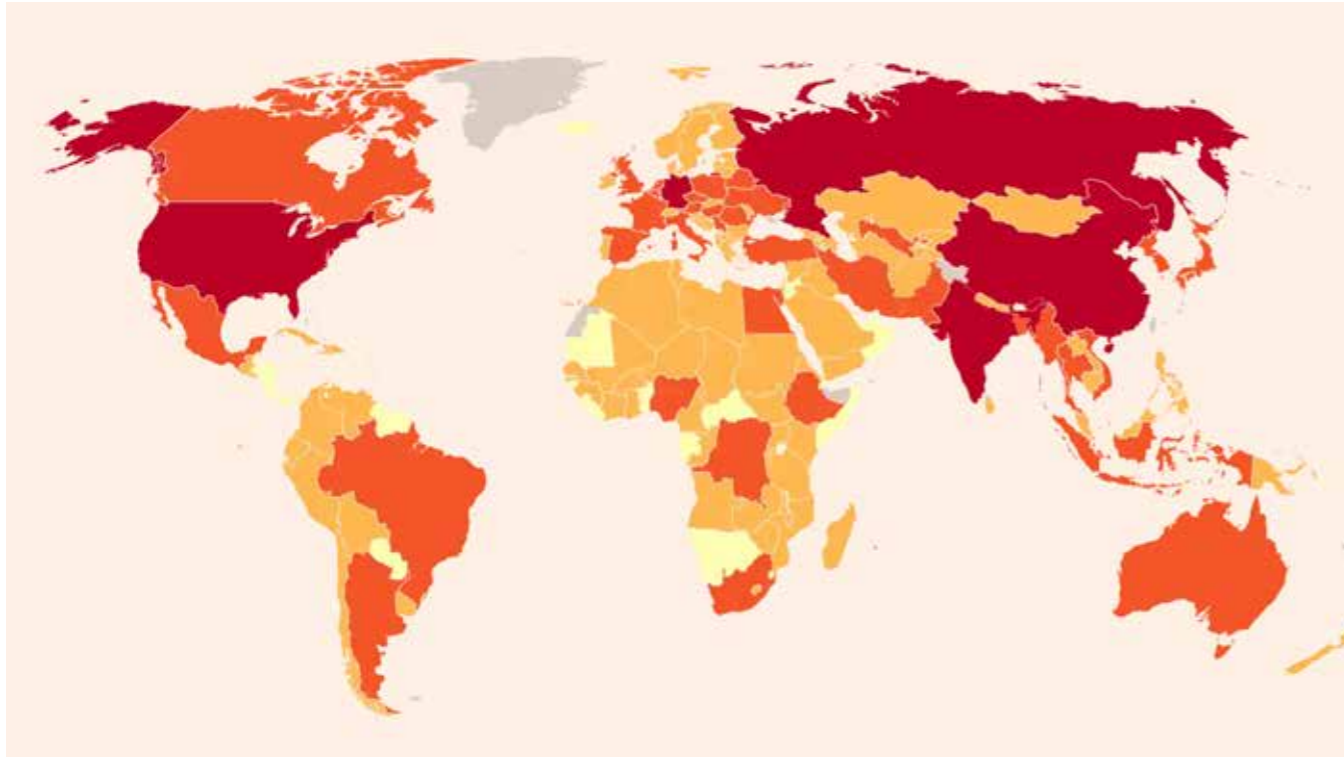
Tıp dergisi The Lancet'te yayınlanan araştırma, 2000-2004 ile 2014-2018 yılları arasındaki sonuçlar incelendiğinde küresel ortalama ısıya bağlı ölümlerin yüzde 54 arttığını gösteriyor.

Gezegen ısındıkça, sıcak hava dalgalarının sağlık üzerinde daha büyük etkisi oluyor. Aşırı ısınmanın sağlık üzerinde olduğu kadar sosyal yaşam ve ekonomi üzerinde de etkileri görülüyor. Özellikle gelişmekte olan ülkelerdeki açık hava çalışmaları sıcak hava

Tıp dergisi
The Lancet'te yayınlanan
araştırma, 2000-2004
ile 2014-2018 yılları
arasındaki sonuçlar
incelendiğinde küresel
ortalama ısıya bağlı
ölümlerin %54 arttığını
gösteriyor.

dalgalarından ciddi şekilde etkileniyor. Yalnızca Hindistan'da, tahmini 300 milyar kayıp çalışma saatinden söz ediliyor.

Dondurucu soğuğuyla bilinen Rusya da geçtiğimiz yıldan bu yana sıcak hava dalgalarıyla mücadele ediyor. Resmi makamlardan yapılan sınırlı açıklamaya rağmen sıcaklık kaynaklı ölümlerin arttığı da ulaşılan haberler arasında...



Yeşil Habercilik: BBC Örneği



Dünyada iklim kriziyle ilgili farkındalık her geçen gün artarken devletlerden şirketlere her kademedeki çevreye etkiyi en aza indirecek farklı önlemler alınıyor. Gazetecilik mesleği de faaliyetleri nedeniyle karbondioksit salımına neden olan gruplardan biri. Bu konuda duyarlı bir yol izleyen uluslararası yayın kuruluşu BBC'nin karbon emisyonunu azaltmak için neler yaptığına gelin birlikte bakalım.

Future Planet'te, BBC Future'ın dünya çapında acil çevresel zorluklarla karşı karşıya kalanlar hakkında hikayeler bulabilirsiniz. Sahip oldukları etkiden sorumlu ve okuyucularına karşı şeffaf olmak istedikleri için her içerik, onu yaratmayla ilişkili karbon emisyonlarının tahmini rakamını taşıyor.

Her içeriğin karbon ayak izini iki kısma ayırıyorlar:

- Muhabirlerin ulaşımından kaynaklanan
- Yayınlamak için gereken dijital altyapıdan kaynaklanan

Ulaşım emisyonları

Bir hikayeye karar verirken, ne kadar seyahat gerektiği kilit faktör. Şu ana kadar Future Planet uçuş gerektirmeyen bir yayın organı olarak kalmayı tercih ediyor. Yerel muhabirlerle çalışmaya odaklanmak, seyahatleri de minimumda tutuyor. Uzun mesafeli bir hikaye devreye alınırsa, muhabirden bölgedeki diğer güçlü hikayeleri de araştırmasını istiyorlar. İçerik hazırlandıktan sonra,

muhabirler ne kadar seyahat ettiklerini, ulaşım yöntemlerini not ediyorlar ve emisyonları için bir karbon hesaplayıcı kullanıyorlar.

Dijital ayak izi

Bu hesaplama, internetten veri aktarımında kullanılan enerjiyi ve tüketilen elektrik birimi başına salınan CO₂ miktarını tahmin etmeyi içeriyor. Future Planet, karbon hesaplama hizmeti sunan tek kurum olan Wholegrain Digital ajansı ile çalışıyor. Dijital içerikte en önemli faktörlerden biri okuyan insan sayısı. Kaç okuyucunun hikayeyi tıklayacağı tahmin edilemediğinden, tüm hikayeler için sayfa başına aynı emisyon tahmini kullanılıyor. Bir sayfanın kaç görsele sahip olduğu ve uzunluğu, sayfayı yüklemek için gereken enerjide ve okuyucunun sayfada harcadığı zaman konusunda büyük fark yaratabiliyor. Hikayeler uzunluk ve görüntü sayısı bakımından farklılık gösterdiğinden bu rakamın bir tahmin olduğunu vurgulamak önemli.

Bazı bilinmeyenler

Okuyucunun içeriğe eriştiği cihaz, harcanan enerjide büyük bir fark yaratabilir. Telefon, dizüstü bilgisayardan çok daha az enerji kullanır.

Okurlar dünyanın her yerinde... Enerji şebekesinin karbon yoğunluğu ülkelerde değişiklik gösteriyor.

Future Planet'in birden çok veri merkezinde sunucuları bulunuyor. Yükü azaltan üçüncü taraf sunucu ağları da kullanılıyor. Bu hesaba katılmadığından tahmini biraz şişiriyor.

Emisyonların dijital bileşeninin tek rakam yerine aralık olarak gösterilme nedeni, bunlardan kaynaklanan kümülatif belirsizlik.

"Yeşil" blue jean modası

Berkeley Üniversitesi'ndeki bilim insanları, jean'lerin karakteristik renk tonundan sorumlu indigo boyayı üretmek için bakterileri kullanarak, klasik lacivert rengi daha çevreci hale getirmeye çalışıyor.

Halk arasında bilinen tabiriyle kot pantolonların üretimi için denim kumaş indigofera bitkisinden elde edilen boyanın rengini taklit eden sentetik boya ile boyanıyor. Denim için indigo renkli boya üretimi oldukça kirli ve çevre için zararlı bir süreç. Bu boyayı sentezleme, bir dizi toksik kimyasal gerektiriyor ki, bu da muazzam miktarda kirlilik yaratıyor. Dünyanın bazı bölgelerinde, denim fabrikalarının yakınındaki nehirler çivit mavisi renginde akıyor. Deniz canlıları ve tabii işçiler ve bölge sakinlerinin sağlığı da olumsuz etkileniyor. Çevre kirliliği alarm verirken, her yıl üretilen 40 bin tondan fazla indigo sebebiyle bu durum artık görmezden gelinemeyecek boyutta.

Ama durun iyi haberler de var. Araştırmacılar, bitkilerden esinlenerek, sentezlenmesinde ve boyanmasında daha az kimyasal gerektiren indigo rengi için bir tür koli basilli bakterisi tasarladılar. Kimyasal işlem gerektiren sentetik indigonun aksine, üretilen prototip yalnızca bir enzim ilavesine ihtiyaç duyuyor. Uzmanlar, nihai sonucun geleneksel sentetik indigo boyama ile "özdeş" olduğunu söylüyorlar. Bakterilerin ürettiği çivit mavisi kitlesel pazara hazır hale gelmeden önce aşılması gereken iki ana zorluk var:

İlki, indigo boyama işleminin yüksek pH'ta verimli olması. Çoğu denim fabrikası yaklaşık 10,5 pH kullanıyor. Bu enzimse 8 pH değerinde işliyor. Bu nedenle araştırmacı ekip, enzimi daha yüksek bir pH'ta çalışması için düzenlemeye çalışıyor. İkinci zorluk ise, laboratuvar ölçeğinden endüstriyel ölçeğe geçmek. Bakterilerin ürettiği çivit mavisinin, birkaç yıl içinde sadece küçük ölçekli tasarımcıların kot üretiminde kullanılabileceğini tahmin ediliyor.

The Atlantic'in Müsilaj Albümü: Dünya Yine Bizi Konuşuyor

Kaliteli ve güzel yaşam sadece yediklerimiz içtiklerimiz ya da yaptığımız egzersizlerin sıklığıyla tanımlanmayacak kadar kapsamlı ve önemli bir konu...

Fiziksel ve ruhsal sağlığımız, refah düzeyimiz, ailemiz, iş hayatımız, sosyal ilişkilerimiz... Hepsi güzel bir yaşamın kapısını açan anahtarlar. Biri eksik kaldığında hayatımızda da bir şeyler eksik kalıyor. Peki yaşadığımız çevreyi yukarıda saydıklarımızdan ayırmak mümkün mü; asla!

Hoyratça davrandığımız doğa bugün bize farklı işaretlerle "yanlış yapıyorsun" uyarısı verirken özgürce yürüdüğümüz ormanların, bastığımız çimlerin, serinlediğimiz denizlerin kıymetini daha çok anlıyoruz.



Marmara Denizi'nin Caddebostan sahilinden yukarıdan çekilen bu hava fotoğrafı, Haziran ayında müsilaj içinden geçen tekneleri gösteriyor. Fotoğraf: Yasin Akgül / AFP / Getty



Bir dalgıç, Caddebostan sahilinde müsilaj temizleme çalışmalarında... Fotoğraf: Serhat Çağdaş / Anadolu Ajansı / Getty



Büyükada'da 30 metre derinlikte müsilaj deniz canlılarını kaplıyor. Fotoğraf: Şebnem Coşkun / Anadolu Ajansı / Getty



"Nerede yanlış yaptık" sorusunun yanıtı bulup hızla harekete geçmek için artık kaybedecek vaktimiz yok. Son aylarda Marmara denizinde görünen müsilaj bunun örneklerinden biri; denizin gördüğümüz ve görmediğimiz alanlarına verdiği zarar hala tartışılırken ABD merkezli The Atlantic dergisinde yayınlanan Türk fotoğrafçıların karelerine yansyanlar bizi tekrar tekrar düşünmeye ve harekete geçmeye çağırır birer çığlık gibi...



Kocaeli'nin Darca ilçesinde çekilen bu hava fotoğrafı, müsilaj içinden bir botla pedal çeviren insanları gösteriyor. Fotoğraf: Yasin Akgül / AFP / Getty



Caddebostan sahilinde demirleyen tekneler arasında müsilaj girdapları görülüyor. Fotoğraf: Muhammed Enes Yıldırım / Anadolu Ajansı / Getty



Çanakkale'de müsilaj parçasının üzerinde ölü bir balık görülüyor. Fotoğraf: Ali Atmaca / Anadolu Ajansı / Getty

Bağışıklık Aşağı Yaşlılık Yukarı

Bulaşıcı Yaşlanma

Doğduğumuz gün yaşlanmaya başlarız, bu yaşadığımız sürece devam eder ve vücudumuzda her şey ters gitmeye başlar. Cildimiz sarkar, kas dokumuz zayıflar, vücut şeklimiz ve yağ dağılımımız değişir. Kanser riski artar, eklemlerimiz gıcirdar, hafızamız zayıflar ve hatta mikrobiyomumuz bile bize sorun çıkarmaya başlayabilir.

Daha da hücresele düzeyde bakıldığında, kalp hücrelerimizdeki mitokondri protonları sızdırır, yağ hücreleri iltihaplanır, deri hücrelerimizdeki genetik süreçler bozulur, kas hücrelerimiz oluşturmaktan daha fazla parçalanır ve beyin hücrelerimiz kronik stresli hale gelir.

Tabii ki yaşlanmanın bu farklı tezahürleri aynı anda ortaya çıkmaz ve insandan insana önemli farklılıklar gösterir. Yaşlanma, yaşam tarzı faktörleri yoluyla hafifletilebilse de kimse yaşlılıktan kaçamaz.

Yaşlanmanın vücudumuzun pek çok bölümünü etkilemesinin nedenlerinden biri de bedenimizde bulaşıcı olmasıdır. Yaşlanan hücreler bölünmeyi durdurur ve yaşlanmayla ilişkili bir salgı geliştirir. SASP, "yaşlanmayla ilişkili salgı fenotipinin" kısaltmasıdır. Bu, eski hücrelerin zararlı molekülleri komşularına yaydığı anlamına geliyor.

SASP'nin bir parçası olarak üretilen moleküllerin birçoğunun olumsuz etkileri vardır ve yaşlanma yayılır.

SASP'nin ötesinde, seyreltme yoluyla önemli miktarda sinyalleme proteinlerinin uzaklaştırılmasının belirli sinyal yollarını sıfırlaması mümkündür. Yani, yaşlanmanın etkilerini azaltmak için kan seyreltme veya değişimi bir seçenek olabilir.



Farelerde yapılan bir araştırma, yaşlanmış bağışıklık sisteminin çeşitli organlarda yaşlanmayı tetikleyebileceğini öne sürüyor.

Yaşlı Bağışıklık Sistemi

Yaşlanmanın bağışıklık sistemimize hiçbir faydası olmadığı iyi biliniyor.

Farelerde yapılan bir çalışma, yaşlanmış bir bağışıklık sisteminin diğer organlarda yaşlanmayı tetikleyebileceğini öne sürüyor. Bilim insanları araştırmada, fareleri, DNA'larındaki onarım proteini için kodlanmış bir geni silerek, genetik olarak erken yaşlanan bir bağışıklık sistemine sahip olacak şekilde geliştirdiler. Sonuçta, bağışıklık sistemlerindeki hücreler zamanla diğer dokulardaki hücelere göre daha fazla DNA hasarı biriktirdi ve fareler, bozulmuş bağışıklık fonksiyonları ve yaşlanan bağışıklık hücreleri ile erken bir bağışıklık yaşlanması başlangıcı yaşadılar. Organlarından bazıları da erken yaşlanma belirtileri gösterdi. Bu yaşlanan farelerden ya da yaşlı farelerden genç farelere nakledilen splenositler, onların yaşlanmasına neden oldu.

İlginç bir şekilde, tersi de geçerliydi. Genç bağışıklık hücrelerinin nakledilmesi, yaşlanmayı hafifletiyor

gibi görünüyordu. Yaşlanma karşıtı bir bileşik olan rapamisin, farelerde bağışıklık yaşlanması belirtilerinin bazılarını azalttığı ve bağışıklık işlevlerini iyileştirdiği ortaya çıktı.

Sonuç olarak, yaşlanmakta olan bir bağışıklık sisteminin, sistemik yaşlanmayı teşvik etmede bir rolü olduğunu ve gençleşmesinin sağlıklı yaşlanmayı uzatmak için önemli bir terapötik seçenek olabileceğini gösterdi.

Elbette fareler insan değil. Bununla birlikte, immün sistemindeki yaşlanma, yaşlanan insanlar için de bir zorluk oluşturuyor.

Bağışıklık sisteminin erken yaşlanmasının, uzun süreli covid'in nedenlerinden biri olabileceği öne sürülüyor.

Bağışıklık sistemini hedef almanın bir bütün olarak yaşlanmayı azaltmak için yeterli olup olmadığı henüz belirlenmedi. Pek de olası gibi görünmüyor. Yaşlanma bulaşıcıdır ve ayrımcılık yapmaz. Ancak bağışıklık sistemimizi genç ve işlevsel tutmak kötü bir fikir olamaz.

Kulüp Dalıya

Yaşlanma konusundaki araştırmalar altın çağını yaşıyor. Neredeyse her gün, ilaçlardan yaşam tarzlarına kadar, ömrü potansiyel olarak uzatan gelişmeleri duyuyoruz.

Aslında bu konuda yapılabilecek eski bir numara daha var: 100 yaşına gelmiş, sağlıklı görünen ve daha yavaş yaşlanan insanların incelenmesi.

Asırlık insanların paylaştığı genleri, yaşam tarzı faktörleri gibi belirli özellikleri bulmak, yaşlanma süreciyle ilgili araştırmalar için iyi bir başlangıç noktası olabilir.

Bu ayrıcalıklı kulüpte daha da ayrıcalıklı iki seviye var: 105 yaşını geçmiş yarı-süper ve 110 yaşını geçmiş süper asırlıklar!

Yüz yaşını geçen 1000 kişiden yaklaşık biri bu noktaya ulaşır ve bu insanlar da genellikle diğerlerinden daha sağlıklı kimselerdir.

Dünyada yaklaşık 300-400 süper asırlık insan olduğu tahmin ediliyor. İlk 50'deyse 47 kadın ve 3 erkek var.

Yaşasın Kadınlar!

Genom Arayışı

Süper asırlıkların sırrını bilmeyi hepimiz isteriz.

Bunu öğrenmeye, onların genomlarından başlamak iyi bir fikir olabilir.

Yapılan yeni bir çalışmada, 105 yaş üzeri, 81 İtalyan yarı-süper asırlık ve süper asırlık insanın genomlarının yanı sıra sağlıklı, coğrafi olarak eşleştirilmiş, yaş ortalaması 68 olan kişilerin genomları da araştırıldı. Araştırmacılar bulgularını, daha geniş ve yine asırlık bir toplulukla da doğruladılar.

İlk olarak, STK17A ve COA1 genleri üzerindeki belirli varyantlara bakarak, yarı

lik olarak, STK17A ve COA1 genleri üzerindeki belirli varyantlara bakarak, yarı süper ve süper asırlıkların beyin sağlığını, bedenlerindeki moleküler sinyalleşmeyi, vücutlarının protein işleyişini ve melanin oluşumunu içeren spesifik varyantlara sahip olma ihtimalinin çok daha yüksek olduğunu buldular.

Daha sonra, araştırmacılar, bir yığın olarak miras alınan gen varyantları grupları olan belirli haplotipleri aramaya başladılar. En önemli bulgu, tümü COA1 geninin parçaları olan üç haplotipin varlığıydı. Bunların üçü de yarı-süper ve süper asırlıklarda daha az görülüyordu.

Son olarak, bilim adamları, birey hücreleri arasındaki DNA değişikliklerini arayarak somatik mutasyonların analizini yaptılar ve 105 ve 110 yaş üzeri bireylerde, yıkıcı mutasyonların yaşa bağlı artıştan kurtulmuş olduğunu, bunun da kardiyovasküler rahatsızlıklardan korunmayı sağlamış olabileceğini buldular.

Asırlık olma şansı sadece belirli gen varyantlarının varlığına değil, aynı zamanda zararlı mutasyonlara karşı dirence de bağlı. Bu da bize, DNA onarım mekanizmalarının sağlıklı yaşlanma için bir araç olabileceğini düşündürmekte.





Sığıyorum öyleyse otururum!

Kedilerin büyük, küçük, şekilli, şekilsiz, sığabildikleri her yere girmeye bayıldıkları bir sır değil.

Sosyal medya, kendilerini karton kutulara, sepetlere, valizlere, çekmecelere, vazolar ve plastik saklama kaplarına sıkıştıran kedi görüntüleriyle dolu. Bazıları bir banyo lavabosuna kıvrılırken diğerleri ayakkabıları, kâseleri, alışveriş çantalarını, kahve fincanlarını, boş yumurta kutularını ve diğer küçük, sınırlanmış alanları tercih edebiliyor.

Büyük kediler de ev kedileriyle aynı özellikleri paylaşıyor. Korunan tabiat alanlarında yaşayan büyük kedilere karton kutular verildiğinde, onların da kutuların içine girdikleri ve harika zaman geçirdikleri görüldü.

Yaptıkları diğer birçok tuhaf şey gibi, bilim insanları bu kedi gizemini de henüz tam olarak çözebilmiş değil.

Bu davranışın hayvan içgüdüleri tarafından yönlendirildiği ve pusuya düşmüş yırtıcılar olarak, saklanabilecekleri, avlarını gözlemleyebilecekleri, kendilerini güvende hissedebilecekleri kapalı yerlere çekildikleri düşünülüyor.

Yeni bir çalışma kedilerin, iki boyutlu kare yanılıması şekillerin içine oturma olasılığının daha yüksek olduğunu ve bu durumun onların, görsel yanılısma algısı hakkında daha fazla fikir verebileceğini ortaya koydu.

Kedilerin içine oturmaya mecbur hissedip hissetmediğini görmek için araştırmacılar, kedi sahiplerinden oturma odalarının zeminlerine farklı şekiller yerleştirmelerini istedi. Bazıları yerde banttan bir kare oluştururken, diğerleri Kanizsa yanılısaması olarak bilinen optik bir illüzyon oluşturdular. Bir karenin dört köşesini oluşturuyormuş gibi görünecek şekilde yerleştirilmiş dört "pac-man" benzeri şekilden oluşan sahte kareler, 90 derecelik açılarla kesilmiş dört daire kullanılarak yapıldı.

Kediler odaya girerken filme alındı ve araştırmacılar, kedinin şekillerden birinde en az üç saniye oturup oturmadığını not ettiler. Toplamda 500 kedi test edildi,

Yeni bir çalışma kedilerin, iki boyutlu kare yanılısaması şekillerin içine oturma olasılığının daha yüksek olduğunu ve bu durumun onların, görsel yanılısma algısı hakkında daha fazla fikir verebileceğini ortaya koydu.

ancak yalnızca 30 kedi sahibi deneyi altı gün boyunca tamamladı. Dokuz kedi sürekli olarak şekillerden birine oturmayı seçti. Bu dokuz kedi normal kareye sekiz kez, mükemmel Kanizsa karesine yedi kez ve şekilsiz Kanizsa alanına yalnızca bir kez oturdu.

Kedilerin Kanizsa illüzyonunu, neredeyse kareyi seçtikleri sıklıkta seçtiği görüldü.

Araştırmanın çıkarımlarına göre, mevcut bulgular, kedilerin optik illüzyonlara duyarlılığına ilişkin önceki araştırmaları doğrular nitelikte olduğunu ortaya koyuyor.



Stres bir neden olabilir

Bunun birden fazla nedeni olabilir ancak kediler için, stresli şartlar altındayken bir kutu veya diğer bir kapalı ortamda bulunmanın kedi davranışı ve fizyolojisi üzerinde derinden etkileri var gibi gözüküyor.

Bazı araştırmacılar, kedilerin kapalı bir alanda saklandıklarında hissettiği benzer bir güvenlik ve emniyet duygusu sağlayabileceğinden şüpheleniyor. Bu tüylü dostlarımız, kapalı alanlarda daha rahat ve daha güvende hissediyorlar.

İşte artık nedenini biliyorsunuz! Kutular yalıtın, gerginlik dindiren, kedilerin saklanabildiği, rahatlayabildiği, uyuyabildiği ve birlikte yaşadıkları, ne yapacağı belli olmayan biz devasa maymunlara karşı sinsi saldırılar düzenleyebildiği alanlardır.



Herkesle İletişim

Yeni bir araştırma, yavru köpeklerin parmakla gösterme hareketini anlayabildiklerini ve bu yeteneğin güçlü bir genetik temele sahip olduğunu gösteriyor.

Köpek sahipleri, köpeklerine bir tavuk parçasını veya sopayı işaret ederek göstermeyi çok etkileyici bulmayabilirler. Ancak bu basit hareketi takip etme yeteneği, sadık dostlarımızı hayvanlar alanında nadir bir konuma yerleştiriyor.

Köpeklerle insanlar arasındaki bu özel bağ, insanların yüzyıllardır köpekleri evcilleştirmesi ile oluştu.

Arizona Üniversitesi araştırmacıları, köpeklerle yaptıkları araştırmada onların iletişim yeteneklerini test ettiler. Araştırma, insanlara çok az maruz kalan 8 haftalık köpek yavrularının bile işaretlerle gösterilmeyi anlayabildiğini ve bu yeteneğin yanı sıra, insan yüzlerine dikkat etme eğilimlerinin olduğunu buldu. Araştırmacılar, köpeklerin bu özelliklerinin genetik temelli veya kalıtsal olduğunu ve onların insanlarla iletişim için biyolojik olarak hazır doğduklarını söylüyorlar. Köpeklerin sosyal zekâsı için genetik bir temel bulmanın, onların nasıl evcilleştirildiklerine ve nasıl daha iyi hizmet köpeklerinin yetiştirilebileceğine yardımcı olabileceğini de ekliyorlar.

Engelli bireyleri veya travma sonrası stresten mustarip olanları desteklemek için hizmet köpekleri yetiştiren kuruluş, 375 adet sekiz ila on haftalık Labrador Retriever ve Golden Retriever yavrusunun, sosyal biliş özelliklerinin öğrenilmiş mi yoksa doğuştan mı olduğu sorusuna 4 test görevi ile cevap vermeye çalıştı.

İlk iki görev, yavruların insan hareketlerini anlama yeteneklerini değerlendirmeyi amaçlıyordu. Her iki görevde de yavrular yüzde 67 doğru seçimi yaptılar. Bu denemelerdeki doğruluklarda, insan hareketlerinin belirleyici faktör olduğunu öne sürüldü. Sevimli yavruların yetişkin köpekler kadar insan hareketlerini takip edebildikleri söylendi.

Üçüncü görevde, köpeğe bakarken 30 saniye boyunca konuşan birisiyle, yavruların insan yüzlerine dikkat etme eğilimi ölçüldü. Süre ortalama altı saniyeydi. Yetişkin köpekler insanlarla daha fazla göz teması kurma eğiliminde olduklarından, onların insan yüzleriyle daha fazla ilgilenmeyi zamanla öğrendiklerini düşündürdü.

Final testlerinde köpeklere, insanların yardımı

olmadan başaramayacakları görevler verildi ve neredeyse bütün köpeklerin eğitmenlerden yardım istediklerini belirten hareketler sergiledikleri gözlemlendi.



Araştırma, insanlara çok az maruz kalan 8 haftalık köpek yavrularının bile işaretlerle gösterilmeyi anlayabildiğini ve bu yeteneğin yanı sıra, insan yüzlerine dikkat etme eğilimlerinin olduğunu buldu.

Doğdukları andan beri bizi anlayabilen sadık dostlar...

Araştırmacılar daha sonra sonuçları, her bir hayvan hakkında kapsamlı soy bilgisi ile birleştirdi. Bu da araştırma ekibinin her bir köpeğin soy ağacının, dolayısıyla da altta yatan genetiğinin, diğer faktörlerden daha iyi bir istatistiksel açıklama sağlayıp sağlamadığını değerlendirmesine izin verdi.

Bu araştırmanın, evcilleştirme hikayesinin eksik bir parçasını potansiyel olarak doldurmanın ötesinde, bu

sosyal becerilerin genetik temelini belirlemenin, daha da başarılı hizmet köpekleri yetiştirilmesine yardımcı olabileceği söyleniyor.

Araştırmacılar, onların bu komutları anlama yetisine genetik olarak nasıl sahip olduklarını tam olarak anlamamış olsalar da ilerideki çalışmalarda bunların da ortaya çıkma ihtimalinin oldukça yüksek olduğu belirtildi.

Sonuç olarak, aslında yüzyıllardır bizimle birlikte olan sadık tüylü dostlarımız, zaten doğdukları andan beri bizi anlıyorlar.



İlle de "PUSH-UP" Olsun

Şınavı neden egzersiz rutinimize dahil etmeliyiz? İşte cevaplar...

Şınav çekmek, evde kapalı kaldığımız günlerde popülerite kazanmış olsa da çoğu kişi tarafından hala yeterince uygulanmayan bir genel kuvvet egzersizi. Birden fazla kas grubunu aynı anda, etkili şekilde çalıştırıyor. Üst beden gücünü arttırmada, göğüs kasları, triseps ve deltoidleri geliştirmede oldukça işlevsel.

Neden push-up?

Son araştırmalar, şınavın güç ve hipertrofi kazanımı için bench press ile karşılaştırılabilir olduğunu gösterdi. Bench press'in aksine elleri hareket ettirebilmek, egzersizi kendi anatominize uyarlamaya olanak tanıyor.

Katılımcıların bench press ve banded push-up'tan birine odaklandıkları bir çalışmada, her iki grubun kas gücünde benzer kazanımlar olduğu gözlemlendi. İlgili kaslarda bir fark olmadığı, kas büyümesinin her ikisinde de olduğu, bağlı kasların her ikisinde de aynı şekilde hareket ettiği sonucuna

varıldı. Bu nedenle araştırmacılar, güç kazanımı sağlamak için her iki egzersizin birbirinin yerine kullanılabileceğini öne sürdüler.

Şınavın sağlığınıyla ilişkisi hakkında söylenecek çok şey var. Kendi vücut ağırlığınızı yükseltecek kadar güçlü olmak, zindeliğiniz ve gelecekte rahat edebilmeniz için harika bir yol. Bu konuda yapılan bir araştırma 10 yıl boyunca, 1500'den fazla katılımcıda 40'tan fazla şınavı tamamlayabilenlerin, 10'dan daha azını tamamlayabilenlere kıyasla, kardiyovasküler rahatsızlık riskinin önemli ölçüde düşük olduğunu belirtti.

Push-up tüm vücut kaslarını çalıştırarak kas sağlığımızı korumaya yardımcı oluyor. Kardiyovasküler sistemimizi geliştirerek kalp sağlığımızı iyileştiriyor. Omuzlarımızı, belimizi güçlendirerek yaralanmaları önüyor. Duruşumuzu iyileştiriyor. Testosteronu artırmasının yanı sıra osteoporoz gelişimini yavaşlatıyor.

Şınavın en iyi özelliği çok yönlülüğü.
En kolaydan en zor varyasyona ilerletmenin doğru yolu aşağıda:



Şınav Becerinizi Nasıl Geliştirebilirsiniz?

1-Duvar push-up'ı

Şınavın en kolay versiyonu. Burnunuzu duvara değdirmeye çalışın.

2-Eğimli push-up

Sandalye, sıra veya kademeli barlarda, aşamalı olarak gerçekleştirip geliştirebilmeniz en iyi yolu. Harekette güçlendikçe, aşağı doğru inebilirsiniz. Rahatça 3x10'luk performansı yakalayabildiğinizde ilerleyebilirsiniz.

3-Diz üstü push-up

Üst beden aynı kalacak şekilde, ayaklar yerde veya havada ve dizler zeminle temas halindeyken, rahatça 3x10'lu seti gerçekleştirebildiğinizde, ilerleme zamanıdır.

4-Push-up

Kalça kaslarınızı sıkarak vücudunuzu düz tuttuğunuzdan emin olun. Yine 3x10'lu seti rahatlıkla tamamladığınızda ilerleyebilirsiniz.

5-Banded Push-up

Sırtınızda ve her elinizin altında bir direnç bandı ile şınavı normal şekilde gerçekleştirin. Orta dirençli bir bantla, yine 3x10'luk setler rahatça yapıldığında, devam edebilirsiniz.

6-Ağırlıklı Push-up

Ağırlıklı şınav, bu hareketin son varyasyonudur. Ağırlık yeleği ya da ağırlık plakası ile yapılabilir. 20 kg'a kadar bir ağırlığı kendi başınıza kaldırabilmelisiniz. İlerleme, ağırlığı artırarak yapılabilir.



Kaynak: <https://medium.com/in-fitness-and-in-health/why-we-should-include-push-ups-in-our-training-464df6efddf3>

Erkenci Kuşlara Egzersizler

Sabah egzersizlerinize başlarken kendinizi şişkin ve güçsüz mü hissediyorsunuz? Siz koştuğunuzda bu his kaybolursa da onu tamamen ortadan kaldırmamanın bir yolu var. Mobilite egzersizleri sadece ısınmanızı sağlamaz, alışkanlık haline getirirseniz sağlığınız üzerinde de kalıcı etkiler yaratabilir. Eklem hareketliliği, esnekliğe katkıda bulunan önemli bir faktör. Bu yüzden mobilite eğitimi harekete ve motor kontrolüne dayandığı için statik esnemenin daha önemli. Kalıcı bir etki yaratarak sinir sistemi değişikliklerine de yol açabiliyor. Yaşlanmanın güçsüzleştirici etkilerini bile yavaşlatarak daha dolu ve daha işlevsel bir hayat tarzına yardımcı oluyor. Sabahları egzersiz için erken kalktığınızda ayakkabılarınızı bağlamak bile zor gelirken, yapmak isteyeceğiniz son şey rutininize daha fazla hareket eklemektir. Neyse ki 5 dakikalık bir değişim bile yukarıda listelenen faydaların çoğunu ortaya çıkarabilir. En iyi şekilde performansınızı göstermeye daha iyi hazırlanabilmek için, büyük eklemleri harekete geçirmede harika bir iş çıkartabilir.

5 Dakikalık Sabah Rutini

Her zaman olduğu gibi, emin olmadığınız herhangi bir mobilite egzersizini denemeden önce lütfen doktorunuza danışın ve egzersizlerinize ihtiyaçlarınıza göre değiştirmeniz gerekirse endişelenmeyin.

Performansı artırmak, sakatlık risklerini azaltmak ve hatta bazen duruş bozukluklarını düzeltmek için bile basit esnetme ve mobilite hareketleri olumlu sonuçlar getirebilir. İhtiyacınız olan tek şey 5 dakikadır. Hadi, yarın sabah spora!

1) Dizleri Sallama

Her yana 8-10 tekrar

Sırt üstü uzanın. Kolları iki yana açın. Dizleri kırarak birleştirin. Yavaşça yana doğru birleşik olarak indirin. Derin, yavaş nefesler alın. Vücudunuzun üst kısmını daha fazla açmak istiyorsanız, kollarınızı Y pozisyonuna getirin.

2) 90/90 Esneme

Her yana 5-8 tekrar

Gövde dik olarak, bir dizinizi önünüzde, diğeri geride 90 derece bükerek oturun. Ellerinizden destek alın. Topuklarınız yerde kalacak şekilde bir taraftan diğerine bacaklarınızı döndürün.

3) Kedi ve İnek Pozisyonu

10 tekrar

Nefes alırken, boynunuzu aşağı indirin ve omurganızı yükseltin. Nefes verirken omurganızı indirin ve boynunuzu kaldırın. Mümkün olduğu kadar pelvis ve kürek bölgesini çalıştırın.

4) Örümcek Adam Lunge

Her yana 5 tekrar

Push-up pozisyonunda başlayın. Bir ayağınızı öne çıkarın ve diğer eli yanına koyun. Ardından, diğer kolu yukarı kaldırın. Düzgün bir esneme için gözlerinizle başparmağınızı takip edin. Hareketleri yavaşça yapın.

5) Tırtıl Hareketi

8-10 tekrar

Ayakta durarak başlayın ve elleriniz yere değene kadar kalçanızı yavaşça eğin. Dizinizi biraz bükmekten çekinmeyin. 2. pozisyona gelene kadar elleriniz yerde ilerleyin. Sonra tekrar geri geri hareket edip 1. Pozisyona gelin.

Koşudan Sonra Mutlaka...

Antrenman programınız bedeninizi geliştirmenize yardımcı olmadıkça büyük rol oynasa da ilk bakışta önemsiz görünebilecek başka etkili faktörler de var.

Aşağıdaki üç uygulamayı benimsemeyiz daha hızlı koşmanız, daha çabuk toparlanmanız, sakatlanmaların önlenmesi ve genel olarak daha verimli bir sporcu olmanızda gerçekten bir fark yaratacaktır.

Bunları yiyecek:

Koşuyu bitirdikten sonraki 60 dakika içinde yemek yemenin, antrenman sonrası toparlanma süreci için inanılmaz derecede önemli olduğu kanıtlandı. Çalışmalar, antrenmandan sonraki iki saatin kasların glikojen depolarını yeniden inşa etmeye en müsait oldukları zaman olduğunu gösteriyor.

Araştırmalar, yüksek karbonhidrat/protein oranına (en az 3: 1) sahip bir atıştırmalık seçmenin, özellikle günlük koşu veya bisiklet seansı gibi kardiyo egzersizlerini optimize etmenize yardımcı olabileceğini ortaya koyuyor.

Seçebileceğiniz atıştırmalıklardan bazıları şunlar:

- Bir elma veya muzun yanında bir kaşık fıstık ezmesi
- Fıstık ezmesi, yaban mersinli veya muzlu pirinç keki
- Üstünde çikolata parçaları ve fıstık ezmesi bulunan muzlu vegan dondurma
- Avokado, kabak çekirdeği ve tatlı patates yanında besin mayası
- Ceviz, çilek ve chia tohumlu yulaf ezmesi

10 dakika boyunca bunu uygulayın:

Koşu, hızlı bir duş ve biraz yakıt aldıktan

sonra, yaklaşık 10 dakika boyunca bacaklarınızı kaldırıp duvara dayayarak dinlenebilirsiniz.

Bu pozun faydalarından bazıları şunlardır:

- Dolaşımı düzenler.
- Bacak damarlarındaki basıncı azaltır.
- Kanı kalbe yönlendirir.
- Lenfatik drenajı iyileştirir.
- Ödemi azaltır.
- Bacakların şişmesini engeller.

Benzer pozisyonda küvete uzanmak da sonraki gün yapacağınız egzersizler için bacaklarınızın daha canlı ve daha az ağrılı hissetmesine yardımcı olma potansiyeline sahiptir.

30 dakika ağırlık antrenmanı yapın:

Bunu her gün değil, koşuktan sonra haftada 2-3 kez yapmanız gerektiğini

belirtmek lazım. Ağırlık kaldırdığınızda tüm kas grupları çalışır. Bu yüzden bunu her gün yapmak faydadan çok zarar verir. Amacınız kaslarınızın dayanıklılığını arttırmaksa, egzersizler arasında en az 24 saat dinlenin.

Hızlanmak, güçlenmek ya da kilo vermek için ağırlık kaldırmak hedeflerinize ulaşmanıza yardımcı olabilir.

Koşmak teoride basit görünse de aslında daha hızlı, daha güçlü ve daha verimli olmanıza yardımcı olan birçok hareket var.

Beslenme ve kuvvet antrenmanı gibi küçük şeylere odaklanarak kendinizi geliştirebilirsiniz.

Egzersiz sonrası toparlanma uygulamaları gibi ince ayrıntıları da gözden kaçırmayın.

Sonuçta tüm bunlar daha fit, daha güçlü bir sporcu olmanıza yardımcı olabilir.



Benim de kabusum mavi ışık

Yastığa başınızı koyuyor ama bir türlü o özlediğiniz derin uykuya dalamıyorsanız, belki de mavi ışıkla olan ilişkinize bir mola vermeniz gerekiyordur...

Araştırmalar geceleri ışığın, özellikle de mavi ışığın, uyku süresini ve kalitesini olumsuz etkileyebileceğini ortaya koyuyor. Bazı bilim insanları, yatmadan önce ekran ışığının, insanları uykusuz bırakan çevresel ve davranışsal faktörlerin, yalnızca küçük bir bileşeni olduğunu söylüyor.

Vücut saatini ayarlama

Tüm canlılar, gece ve gündüz döngüsüne ayarlanmış bir biyolojik saate sahip. Uygun şekilde ayarlandığında yaklaşık 24 saatlik bir döngüde çalışıyor ve kişiye göre değişiklik gösteriyor. Karanlık, beynin uykuyu destekleyen hormonu olan melatonin üretimini tetikliyor. Parlak ışık ise melatonin üretimini baskılıyor.

Efektini filtrelemek

Oda ışıkları, sokak lambaları ve ekranlar dahil olmak üzere, tüm yapay ışığı filtrelemek en büyük faydayı sağlıyor. Gece modu uygulamaları tek başına yeterli olmadığından ekran parlaklığının azaltılması da öneriliyor.

Gün ışığının yeterince takdir edilmeyen önemi

Gün boyunca parlak ışık altında olduğunda, geceleri ışığın sirkadiyen ritm (biyolojik saat) üzerindeki etkisi nispeten önemsiz kalıyor. Ama günü loş bir odada geçirmek, gece de aynı ışığa maruz kalmak uyanma ve uyku düzenlerini bozmaya başlayabiliyor.

Lux

Günlük rutininiz de sirkadiyen saatinizin hormonal sinyallerini etkileyebiliyor. Işık, bunu etkileyen tek faktör olarak kabul edilmiyor.

Işığın etkisi, kaynağının parlaklığına değil, göze neyin ulaştığına bağlı. Gözdeki bu aydınlık, ışık miktarının ölçüsü olan lux ile ölçülüyor.

Güneşli bir günde 10 bin lux veya daha fazla, bulutlu bir günde en az bin lux alabiliyoruz. Bir iç mekan aydınlatması, gözde 100 ila 250 lux üretirken, standart ofis aydınlatması yaklaşık 500 lux'e kadar çıkabiliyor.

Ekranlar, tam parlaklıkta ve normal izleme mesafelerinde 1 lux'ten 37,8 lux'e kadar verebiliyor.

Yetişkinlerde, sirkadiyen sistemi tetiklemek için gözlerde yaklaşık 350 ila 500 lux gerekiyor. Geceleri 30 lux'ün hiçbir fark yaratmayacağı söyleniyor.

Akşamları ekranlarda geçirilen zaman, 15-17 yaş arasındaki gençlerde melatonin düzeylerini bir saat sonra yüzde 23 ve iki saat sonra yüzde 38 oranında baskılıyor. Bu sonuca göre ergenler, ışığa diğer popülasyonlardan daha duyarlı davranıyor.



Karanlık, beynin uykuyu destekleyen hormonu olan melatonin üretimini tetikliyor. Parlak ışık ise melatonin üretimini baskılıyor.

PINAR
KIDO
SÜTE EĞLENCE KATIYOO!



YENİ LEZZETLER!



PINAR AÇ BITİR

KAHVALTIYA

TAM GELİR



PINAR
AC BITİR
TAM
GELİR