

GIDA, SU VE BESLENME KONUSUNDA SIK SORULAN SORULAR (II)



Hazırlayanlar

Dr. Dyt. Meltem Soylu
Sağlık Memuru Engin Alacahan
Sağlık Bakanlığı
Türkiye Halk Sağılığı Kurumu
Uzm. Gıda Müh. Cengiz Kesici
Sağlık Bakanlığı

**2012
ANKARA**

İkinci Basım : 2012

Sağlık Bakanlığı Yayın No: 727

ISBN : 978-975-590-243-2

Baskı : Reklam Kurdu Ajansı Org. Tan. Tas. Rek. San. Tic. Ltd. Őti.
Altın Örnek Sanayi Sitesi 1519. Sokak No:52
İvedik, Ostim, Yenimahalle / ANKARA
Tel: 0.312 394 79 81 Fax: 0.312 394 79 82
www.reklamkurdu.org - www.kangurureklam.com

Bu yayın; T.C. Sağlık Bakanlığı, Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Obezite Diyabet ve Metabolik Hastalıklar Dairesi Başkanlığı tarafından bastırılmıştır.

Her türlü yayın hakkı, T.C. Sağlık Bakanlığı'na aittir. Kısmen dahi olsa alınamaz, çoğaltılamaz, yayınlanamaz.

TEŞEKKÜR

Ulusal sağlık politikalarının ana hedefi sağlıklı bireylerden oluşan sağlıklı bir topluma ulaşmaktır. Devlet, hastalıklar ile m¼cadeleye yönelik etkin ve yaygın politikalar geliştirirken, bir taraftan da hastalıklarla m¼cadelede temel teşkil eden vatandaşların öz sorumluluğun geliştirilmesine yardımcı olacak doğru bilgi kaynakları ve çeşitli imknları sağlayarak toplumu ve bireyleri sağlıklı bir hayat tarzına teşvik eder. T¼m d¼nyada ve ülkemizde kronik hastalıklar l¼m nedenlerinde ilk sırada yer almakta olup t¼t¼n kullanımı, obezite, yetersiz hareket ve alkol kullanımı ortak önlenebilir risk faktörleridir.

T¼t¼n ile m¼cadele çalışmalarımız D¼nya Sağlık rg¼t¼ başta olmak üzere uluslararası alanda ve ülkemizde takdirle karşılanmakta olup aynı kararlılıkla devam edecektir. Diğer yandan çağımızın en b¼y¼k sağlık problemlerinden biri olan sağlıksız beslenmenin bir sonucu olan obeziteden (şişmanlık) korunmada devlete ve bireylere farklı sorumluluklar d¼řmektedir. Obezite, kalp-damar hastalıkları, y¼ksek tansiyon, şeker hastalığı, bazı kanser t¼rleri, solunum sistemi hastalıkları, kas-iskelet sistemi hastalıkları gibi pek çok sağlık probleminin oluşmasına zemin hazırlamakta, hayat kalitesi ve s¼resini olumsuz yönde etkilemektedir.

Obezitenin en önemli nedenlerinden olan sağlıksız beslenme ve hareket yetersizliği, t¼t¼n kullanımına bağlı meydana gelen sağlık sorunlarından sonra önlenebilir l¼mlerin ikinci en sık nedenidir. Toplumun obezite ile m¼cadelede sağlıklı beslenme bilgi konusunda d¼zeyini artırmak, yeterli ve dengeli beslenme ve d¼zenli fiziksel aktivite alışkanlığı kazanmasını teşvik etmek ve böylece ülkemizde obezite ve obezite ile ilişkili hastalıkların (kalp-damar hastalıkları, diyabet, bazı kanser t¼rleri, hipertansiyon, kas-iskelet sistemi hastalıkları vb.) gr¼lme sıklığını azaltmak amacıyla T¼rkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı hazırlanmıştır. Geniş tabanlı ve çok sektrl¼ bir yaklaşımı benimseyen Program ile ilgili Başbakanlık Genelgesi 29.09.2010 tarihli ve 27714 sayılı Resmi Gazete'de yayımlanarak y¼r¼rl¼đe girmiş bulunmaktadır.

Söz konusu program kapsamında toplumda yapılacak eğitimlerle farkındalık ve bilgi d¼zeylerinin artırılması çalışmalarına katkıda bulunacağına inandığımız bu bilgi serisinin ikinci baskısı ihtiyacı doğmuştur. Başta koordinatrlerimiz ve yazarlarımız olmak üzere birinci baskının hazırlanmasına emeği geçen Bakanlığımızın değerli yöneticilerine ve katkı veren herkese teřekk¼rlerimi sunarım.

Dr. Mustafa AKSOY

T¼rkiye Halk Sağlığı Kurumu Başkanı

1. BASKI SUNUŞ

Türkiye’de beslenme ile ilgili temel veriler incelendiğinde yetersiz ve dengesiz beslenmeye bağlı önemli sağlık sorunlarının bulunduğu görölmektedir.

Yapılan araştırmalar bu sağlık sorunlarının ekonomik güçsüzlüklerden daha çok beslenme bilgisinin yetersiz oluşundan kaynaklandığını göstermektedir. Bu çalışmalarda halkın beslenme konusunda yetersiz ve yanlış bilgilere sahip olduğu, bilimsel temeli olan doğru bilgilere ulaşmada sıkıntı çekildiği ve beslenme ile ilgili bilgilerin daha çok komşu, arkadaş, gazete ve televizyon gibi kaynaklardan öğrenildiği saptanmıştır.

Beslenme sorunlarının önlenmesinde alınması gereken temel önlemlerin başında toplumun beslenme konusunda bilinçlendirilmesi gelmektedir. Beslenme eğitimleri ile toplumun; yeterli ve dengeli besin tüketimi alışkanlıklarının geliştirilmesi, yanlış olanların ortadan kaldırılması, besinlerin sağlığı bozucu duruma gelmesinin önlenmesi ve besin kaynaklarının daha etkin ve daha ekonomik kullanımı konularında eğitilerek, beslenme durumunun düzeltilmesi hedeflenmektedir.

Bu kitapta merak edilen, öğrenilmek istenilen belki de yanlış bilinen gıda ve beslenmeyle ilgili pek çok sorunun cevabının bulunacağını ümit eder, bu kitabı hazırlayan Sayın Dr. Dyt. Meltem Soylu, Uzm. Gıda Müh. Cengiz Kesici ile çalışmada emeği geçen herkese teşekkür eder, kitabın okuyanlara faydalı olmasını dilerim.

Dr. Seraceddin ÇOM
Genel Müdür

İÇİNDEKİLER

SUNUŞ.....	3
85. Günlük kalsiyum ihtiyacı hangi besinlerle sağlanır?	7
86. Yumurta kolesterolü yükseltir mi?	7
87. Yaz aylarında daha sık yapılan mangalda et pişirmenin sakıncaları var mıdır?	7
88. Fast-food (ayak-üstü) besinler tüketilirken nelere dikkat edilmelidir?.....	8
89. Spor performansını olumlu etkileyen besinler nelerdir?	9
90. Çocukların okul başarısını olumlu yönde etkilemek için beslenmede nelere dikkat edilmelidir?	10
91. Sınav esnasında şeker ve şekerli besinlerin tüketilmesi faydalı mıdır?.....	11
92. Gebe kadınların yumurta yemesi sakıncalı mıdır?	12
93. Emziren annenin süt verimini artıran besinler nelerdir?	12
94. Her gün sarımsak yenilmesi kalp sağlığı açısından faydalı mıdır?.13	
95. Turşunun besleyici değeri var mıdır?	13
96. Kızartma yağlarının tekrar kullanılması sakıncalı mıdır?	14
97. İyotlu tuzda iyodun kayba uğramaması için neler yapılmalıdır?....	14
98. Bebeklerin normal aylık ağırlık artışı ne kadar olmalıdır?	14
99. Fındık, fıstık, ceviz kalp hastalıklarına karşı koruyucu mudur?	15
100. Besinler hazırlanırken C vitamini kayıpları nasıl önlenebilir?	15
101. Şeker hastalarının ekşi elma yemesi yararlı mıdır?	16
102. Tarhananın güneşte kurutulması sakıncalı mıdır?	16
103. Bakır ve alüminyum kaplarda besinlerin pişirilmesi ya da saklanması sakıncalı mıdır?	16
104. İshalde çocuklara su vermemek doğru mudur?	17
105. Bal bebekler için zararlı mıdır?	18
106. Neden bebeklere 1 yaşına kadar tuz ve şeker verilmemelidir?.....	18
107. 1 yaşına kadar çocuklara balık, yumurta vs. verilmemesi doğru mudur?.....	18
108. Karaciğer ve beyin bebek beslenmesinde yer almalı mıdır?.....	18
109. Pişirme esnasında yiyeceklerin besin kayıplarını önlemek için neler yapılmalıdır?	18
110. Posanın beslenmemizdeki önemi nedir?	20
111. Farklı türdeki yağların tüketilmesi sağlığımızı nasıl etkiler?	21
112. Ekmek israfını önlemek için neler yapılmalıdır?.....	21

113. Şok (çok düşük kalorili) diyetlerle kilo vermenin sakıncası var mıdır?	22
114. Zayıflama diyetlerinde nelere dikkat edilmelidir?	23
115. Ağırlık kaybeden kişi neden tekrar kilo alır?	23
116. Kilo kontrolü için diyet mi egzersiz mi daha etkindir?	23
117. Etkin kilo kontrol programları nasıl olmalıdır?	24
118. Egzersiz yapıyorum; ama hala kilo veremiyorum, neden?.....	24
119. Yanlış zayıflama diyet uygulamaları nelerdir?.....	25
120. Yumurtanın buzdolabına konulmadan önce yıkanması sakıncalı mıdır?.....	25
121. Dondurulmuş besinler hazırlanırken ve tüketilirken nelere dikkat edilmelidir?	25
122. Oksalat nedir?	27
123. E vitaminin vücuttaki etkileri nelerdir?	27
124. D vitaminini besinlerle almak mümkün müdür?.....	28
125. Mikrodalga fırında hazırlanan besinlerin sağlığa sakıncaları var mıdır?	28
126. Sık çay ve kahve tüketimi zararlı mıdır?	28
127. Yiyeceklere hormon katılmakta mıdır? Sağlığa etkileri nelerdir? ...	29
KAYNAKLAR	30

85. Günlük kalsiyum ihtiyacı hangi besinlerle sağlanır?



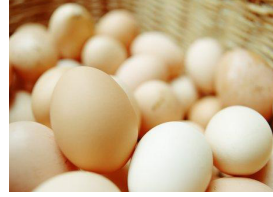
Süt ve süt yerine geçen yoğurt, peynir ve süttozu gibi süttten yapılan besinler ile günlük kalsiyum ihtiyacımız karşılanabilir. Yetişkinlerde günlük süt tüketiminin en az 500 gram olması önerilmektedir.

Her gün yetişkin bireylerin 2 porsiyon, çocukların, adölesan dönemi gençlerin gebe ve emzikli kadınlarla menapoz sonrası kadınların 3-4 porsiyon süt ve yerine geçen besinleri tüketmeleri gerekir. Bir orta boy su bardağı (200 cc) süt veya yoğurt veya iki kibrit kutusu büyüklüğünde peynir bir porsiyondur.

86. Yumurta kolesterolü yükseltir mi?

Yumurta yağının üçte biri doymuş, %10 kadarı çoklu doymamış, kalanı tekli doymamış yağ asitlerinden oluşur. Yumurta sarısı yüksek kolesterol içermesine karşın doymamış yağları içerdiğinden kolesterol yükseltici etkisi kırmızı etten düşüktür.

Bu nedenle kolesterolü yüksek olan kişilerde tüketimi sınırlandırılmasına rağmen normal kişilerde özellikle de çocuklarda sık tüketilmesi gereken, besleyici değeri oldukça yüksek bir besindir.



87. Yaz aylarında daha sık yapılan mangalda et pişirmenin sakıncaları var mıdır?



Yanan besinler, özellikle hayvansal kaynaklı olanlar, sağlığımıza zararlıdır. Yanan et, balık ve tavuktaki kolesterol okside olur ve damarlara zarar verir. Yanan ve dumana maruz kalan besinlerde (döner, mangalda pişen etler, kavurmalar) ve yağlarda oluşan kimyasal maddeler (nitrosaminler, heterosiklik aminler, polisiklik aromatik hidrokarbonlar, peroksitler v.b.) kanser oluşumunu desteklerler.

Bu nedenle et ile ateş arasındaki mesafenin 10-15 cm uzaklıkta olması gerekmektedir.

Haşlama, kendi suyunda pişirme gibi yöntemler daha sağlıklı pişirme yöntemleridir.



88. Fast-food (ayak-üstü) besinler tüketilirken nelere dikkat edilmelidir?

Fast-food ürünlerin bilinçsizce özellikle çocuk ve gençler tarafından tercih edilmesi yetersiz, dengesiz ve sağlıksız beslenme sorunlarına yol açabilmektedir. Fast-food ürünlerin sık tüketilmesi sağlığı olumsuz yönde etkiler. Bu etkiler şöyle özetlenebilir:

- Fast-food ürünlerindeki yağın çoğu hayvansal kaynaklı olup, çoğunlukla doymuş yağ asidi içerir. Bu ürünlerin sodyum, kolesterol ve özellikle yağ miktarı diğer besin öğeleri yoğunluğuna göre daha fazladır.
- Diyetle yağdan gelen enerjinin artması başta koroner kalp hastalıkları ve kanser olmak üzere birçok kronik hastalık için risk faktörüdür.
- Bu yiyeceklerin posa içeriği düşüktür. Diyet posasının yetersizliği ise kolon ve rektum kanseri riskini artıran faktörlerdendir. Fast-food restoranlarda tüketilen besinler A vitamini, C vitamini ve kalsiyum yönünden yetersizdir.



• Sağlıklı yaşamın sürdürülmesinde tüketilen besinler kadar bu besinlere uygulanan hazırlama ve pişirme yöntemleri de önem taşımaktadır. Fast-food besinlere daha çok ızgara ve kızartma yöntemleri uygulanmaktadır.

• Derin yağda kızartma yöntemi de fast-food restoranlarda sıkça kullanılmaktadır. Bu yağlar 10-12 saat kullanıldığından kimyasal ve fiziksel değişikliklere uğramakta ve çabuk bozulmaktadırlar. Yağda kızartılmış yiyeceklerin sık ve sürekli tüketimi, kardio-vasküler ve sindirim sistemi hastalıkları ile kanser riskini artmaktadır.

- Fast-food beslenme şeklinde kolalı içecekler, çay ve kahve sıklıkla tüketilmektedir. Bu içeceklerde bulunan tanenler besinlerde bulunan demirin bağlanmasına ve vücutta demirin emiliminin azalmasına neden olurlar. Ayrıca bu tür kafeinli içeceklerden fazla miktarlarda tüketimi idrarla kalsiyum atımını hızlandırır.





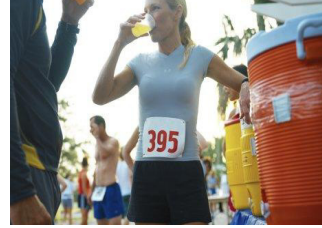
- Ayaküstü beslenme sisteminde yer alan yiyeceklerin bir bölümüne ön hazırlama sırasında tuz eklendiğinden sodyum içerikleri yüksektir.
- Ayaküstü tüketilen gıda maddelerinin hijyenik koşullarda yapılmaması, enfeksiyon riskini artırmaktadır.

Tüm bunlar göz önüne alındığında;

- Bir öğün fast-food yeniyorsa günün diğer öğünlerinde besin seçiminde dikkatli olunmalıdır.
- Daha çok fırında pişmiş ve ızgara besinler ve et sandviçlerinin yanı sıra, tavuklu ve balıklı sandviç seçenekleri tercih edilmelidir.
- Kalsiyum içeren ayran ve sütlü tatlılar ve vitaminlerden zengin olan meyve suları, meyve salataları ve az yağlı salatalar tercih edilmelidir.

89. Spor performansını olumlu etkileyen besinler nelerdir?

Yeterli enerji, karbonhidrat ve protein tüketimi ve bunların vücutta etkin bir şekilde kullanımı performansı artırmada en etkin ve emin yoldur. Doğal besinler sadece yaşamsal besin öğelerini değil; aynı zamanda sağlıklı yaşam için gerekli diğer unsurları da içermektedirler.



Az yağlı süt-yoğurt, portakal gibi meyveler, ıspanak, semizotu, karnabahar, lahana gibi sebzeler, özellikle kabuğu içinde pişirilen patates, kepekli tahıl ürünleri, tahıl gevrekleri ve az yağlı hamur işleri sporcuların performanslarını attırmaktadır.

Sporcular yeterli oranda karbonhidrat tüketerek enerji gereksinimlerini karşıladığı sürece karbonhidrat depolarını istenen düzeyde tutabilirler. Böylece antrenmanlarını başarıyla sürdürebilirler. Kan şekerinde ani düşüş, performansı olumsuz yönde etkileyeceği için basit şeker ve yüksek oranda glikoz içeren içecekler, antrenmanlar ve müsabaka öncesi tüketilmemelidir.



Sporcular için en önemli etmen sıvı dengesinin sağlanmasıdır; çünkü terleme ile oluşan sıvı kaybı yorgunluğa neden olmakta ve performansı olumsuz yönde etkilemektedir. Bu nedenle susama duygusu olmadan önce az ve sık aralıklarla su içilmelidir.

Kimi zaman spor performansını arttırmak amacıyla bilinçsizce çeşitli ürünler kullanılmakta bu ürünlerin sağlığa ve performansa etkisi değerlendirilmemektedir. Bu ürünler seçilirken yaş, cinsiyet, spor dalı, sporcunun amatör veya profesyonel olması ve diğer sağlık problemleri gibi konulara dikkat edilmelidir.

90. Çocukların okul başarısını olumlu yönde etkilemek için beslenmede nelere dikkat edilmelidir?

Yapılan araştırmalar, beslenme, öğrenilenleri hatırlama ve okul başarısı arasında yakın bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Çok hızlı bir büyüme ve gelişme döneminde olan çocukların sağlıklı beslenmesi onların fiziksel gelişimi kadar bilişsel performanslarını da etkilemektedir. Bu nedenle ilköğretim çağındaki çocuklar için aşağıdaki öneriler dikkate alınmalıdır.

Çocuklar;



- Günde 2 bardak süt içmelidir.
- Her gün düzenli olarak kahvaltı etmelidir.
- Günde en az 3 öğün yemek yemeli öğün aralarında meyve, peynirli bir sandviç süt ya da ayran gibi içecekler tüketmelidir.
- Öğün aralarında fazla yağlı ve şekerli besinler tüketmekten kaçınmalıdır.
- Öğün atlamamalı; özellikle öğün aralarında şekerli besinlerin tüketilmesinden sakınılmalıdır.
- Spora vakit ayırmalı, fiziksel aktivitelerini arttırmalıdır.
- Yemek yerken ayrı çatal, kaşık, bıçak, tabak ve bardak kullanılmalıdır.
- Açıkta satılan besinleri satın almamalıdır.
- Satın aldıkları yiyeceklerin üzerinde Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığının izni olup olmadığını kontrol etmelidir.
- Düzenli güneşlenerek yeterli D vitaminini almaya özen göstermelidir.
- Ağırlığının boya uygun olmasına dikkat etmelidir.

91.Sınav esnasında şeker ve şekerli besinlerin tüketilmesi faydalı mıdır?

Çeşitli kaynaklarda sınav öncesi algılamayı ve konsantrasyonu arttırmaya yönelik bilimsel temeli olmayan çeşitli sağlıksız diyet önerileri yer almaktadır.



Bunları seçerken dikkatli ve bilinçli olunması gerekir. Sınavlarda başarıyı etkileyecek hiçbir besinin tek başına mucizevi etkisinin olmadığı bilinmeli, sağlıklı ve başarılı olmak için yeterli ve dengeli beslenme kurallarına uyulması gerektiği unutulmamalıdır. Sınavlar için son hazırlıklar yapılırken aşağıda belirtilen beslenmeye yönelik öneriler göz önünde tutulmalıdır.

- Öğrenciler için en önemli öğün kahvaltıdır. Düzenli olarak kahvaltı yapma alışkanlığı kazanılmalı ve sınav günü mutlaka kahvaltı yapılmalıdır. Gece boyu süren açlıktan sonra, vücudumuz ve beynimiz güne başlamak için acil olarak enerjiye gereksinim duyduğundan kahvaltı yapılmadığı takdirde dikkat daha çabuk dağılmakta, baş ağrısı ve yorgunluk oluşabilmektedir.
- Yapılan araştırmalar iyi kahvaltı yapan öğrencilerin daha başarılı olduklarını ortaya çıkarmıştır. Yeterli enerji ve besin öğelerini sağlayan bir sabah kahvaltısında süt peynir veya yumurta, birkaç dilim ekmek, pekmez-tahin, zeytin, ile domates, yeşil biber, salatalık, maydanoz veya meyve bulunmalıdır.
- Sindirim rahatsızlıklarına ve zehirlenmelere yol açabileceği için dışarıda ve açıkta satılan yiyecekler satın alınmamalıdır.
- Sınavdan bir gün önce kuru baklagiller gibi gaz yapıcı besinler tüketilirken dikkatli olunmalıdır.
- Halk arasında şeker ve şekerli besinlerin dikkati ve algılamayı arttırdığına yönelik yanlış inanışlar bulunmaktadır. Oysa karbonhidrattan zengin bu besinler tam tersi gevşemeye neden olmaktadır.
- Bu nedenle sınav öncesinde şeker, şekerleme gibi basit şekerlerin yerine kuru üzüm, erik ya da A ve C vitaminlerinin zengin olduğu taze meyve ve sebze gibi besinler tercih edilmelidir.





• Bunun yanında özellikle balık, et, yumurta, fındık, fıstık ve cevizin tüketilmesi de yararlıdır. Bu besinler protein içerikleri nedeniyle sinir iletimini olumlu yönde etkilerler. Bu da uyanık kalma ve enerjinin tamamen kullanılmasını sağlar. Ayrıca yağ asitleri beyin hücrelerinin çalışmasında da önemlidir.

- Sınav esnasında susamaya neden olacak yağlı ve tuzlu besinlerden kaçınılmalıdır. Sınavda su tüketiminin yanı sıra, sıkılmış meyve suyu tüketmenin, hem sıvı ihtiyacını karşılayacağı, hem de konsantrasyonu arttıracığı unutulmamalıdır. Kafein içeren yiyecekler adrenalini serbest kalmasına böylece stres düzeyinin artmasına neden olabilmektedir. Sınav öncesinde çay, kahve kolalı içecekler gibi kafein içeren besinlerin yerine süt, meyve suyu, ıhlamur, kuşburnu gibi bitki çayları tercih edilmelidir.

92. Gebe kadınların yumurta yemesi sakıncalı mıdır?

Biyoyararlılığı çok yüksek olduğundan gebe kadınların yumurta yemesi önerilir. Ancak kızartma yöntemi tercih edilmemelidir.

93. Emziren annenin süt verimini artıran besinler nelerdir?

Emzilikte süt salgılanması, kadının normal gereksinimden daha fazla enerji, protein, vitamin ve mineralleri almasını gerektirir. Emziren annenin iyi beslenmesinde amaç annenin kendi fizyolojik gereksinimlerini karşılaması, vücudundaki besin yedeğini dengede tutması ve salgılanan sütün gerektirdiği enerji ve besin öğelerinin karşılaması gerekmektedir. Bunun içinde annelerin yeterli ve dengeli beslenmeleri ve bol sıvı tüketmeleri çok önemlidir. Aşağıdaki tabloda emziren annelerin bir gün boyunca tüketmeleri gereken besin tür ve miktarları bulunmaktadır.



Emzikli Kadınlar İçin Gerekli Günlük Besin Tüketim Miktarları

Besin Grupları	Miktar
Süt,yoğurt	2-3 su bardağı (400-600ml)
Peynir	2 kibrit kutusu kadar (60 gm)
Et,tavuk,balık	3-4 porsiyon
Yumurta, kurubaklagiller	1 porsiyon
Taze sebze ve meyveler	5-7 porsiyon
Tahıllar	
Ekmek	4-6 dilim
Pirinç,bulgur,makarna vb.	*Hiç veya 2-3 porsiyon

* Kilolu ise

Halk arasında helva, soğan, sarımsak gibi besinlerin anne sütünü artırıcı etkisinin bulunduğu inanılmaktadır. Oysa anne sütünün verimliliği, annenin sağlıklı beslenmesi bol sıvı alması, dinlenmesi ve psikolojik olarak kendini rahat hissetmesine bağlıdır.

94. Her gün sarımsak yenilmesi kalp sağlığı açısından faydalı mıdır?

Sarımsak, dünyanın bütün iklim ve topraklarında yetişen yaklaşık 300 çeşidi olan bir besindir. Sarımsak, çeşitli sülfür bileşikleri, pek çok aminoasit, germanyum, selenyum, kalsiyum, bakır, demir, potasyum, magnezyum, çinko gibi mineraller yanında A, B, C vitaminlerini de içerir. Sarımsağın içerdiği



çeşitli bileşikler nedeni ile tümör oluşumunu engellediği, antihipertansif etki gösterdiği, kolesterol ve trigliserit düşürücü etkisinin olduğuna dair çalışmalar vardır. Antikoagülan (pıhtılaşmayı engelleyen) etkisi nedeni ile kalp-damar hastalıkları için önem taşıdığı bildirilmektedir. Ancak aşırı tüketiminden kaçınmak gereklidir.

95. Turşunun besleyici değeri var mıdır?

Yeşilbiber, yeşil fasulye, yeşil domates, salatalık, lahana, karnabahar gibi sebzeler, genellikle %15' lik tuzlu salamura içerisinde saklanır. Bu yoğunluktaki tuz çözeltisinde pek az mayalanma olur, fakat mikroorganizmalardan korunma tamdır. Bu şekilde hazırlanmış yiyecekler turşu diye adlandırılır. Bu besinlerin besleyici değeri çok az olup; kullanımından özellikle hipertansif kişilerin kaçınması gereklidir.

96. Kızartma yağlarının tekrar kullanılması sakıncalı mıdır?

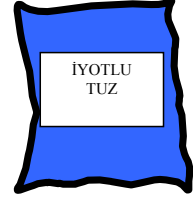
Yağların yemek hazırlamada önemli bir yeri vardır. Ancak kimyasal yapılarındaki çift bağların kolayca bozulup sağlığa zararlı hale gelebildiği için yağların yemeklere doğrudan eklenmesi, önceden yakılmaması gereklidir. Kızartma çok tercih edilen bir yöntem değildir. Onun yerine haşlama ve fırında pişirme yöntemleri tercih edilmelidir. Eğer kızartma yapılacaksa derin yağda kızartma yöntemi tercih edilmelidir.



Derin yağda kızartma, kırıntıların az olması, besinin her tarafının düzgün şekilde kızarması ve az yağ çekmesi nedeni ile daha uygundur. Ancak bir sefer kızartma yapılmış ve okside olmuş yağın tekrar tekrar kullanılması doğru değildir. Bu nedenle fritözlerin kullanımında dikkat edilmeli, yağ her kızartma işleminden sonra süzülmesi, ağzı kapalı olarak karanlık ve serin bir yerde saklanmasıdır. Tekrar kullanılacak kızartma yağlarının içerisine %15-20 oranında yeni yağ katılmasıdır. Kızartma yöntemi ile pişirme mümkün olduğunca seyrek yapılmalıdır.

97. İyotlu tuzda iyodun kayba uğramaması için neler yapılmalıdır?

Ülkemizde iyot yetersizliği hastalıklarından korunmak için yemeklik tuzlara iyot katılmaktadır. İyotlu tuzun guatr oluşumunu engellediği ancak guatr oluşuktan sonra bu hastalığı tedavi etmediği unutulmamalıdır. Başta guatr olmak üzere tüm iyot yetersizliği hastalıklarından korunmak için yemeklerde mutlaka **İYOTLU TUZ** kullanılmalıdır.



- Koyu renk cam kavanoza boşaltılmalı
- Işık ve güneşten korunmalı
- Karanlık yerde saklanmalı
- Nemli ortamlardan uzak tutulmalı

Kullanılan her paketin üzerinde belirtilen son kullanma tarihine kadar tüketilmelidir.

98. Bebeklerin normal aylık ağırlık artışı ne kadar olmalıdır?

Zamanında doğan bir bebeğin vücut ağırlığı ortalama 3.0-3,5 kg' dır. Bebek ilk 6 ayda her ay ortalama 800 gram, ikinci 6 ayda ise 500 gram ağırlık kazanır.



Örnek: 3000 g doğan ve 6 aylık olan bir bebeğin ağırlığı ne kadardır?
 $3000g + (6 \times 800g) = 7800 g (\pm \%20)$

Yani 6 aylık bir bebeğin vücut ağırlığı 6240-9360 g arasında olmalıdır.

99. Fındık, fıstık, ceviz kalp hastalıklarına karşı koruyucu mudur?

Protein ve bitkisel sıvı yağları içerdiklerinden dolayı bu besinler oldukça yararlıdır. Ancak aşırı tüketimi yağ alımını da arttıracığından aşırı tüketilmemelidir.

100. Besinler hazırlanırken C vitamini kayıpları nasıl önlenebilir?

Ülkemizde her mevsimde C vitamini kaynağı sebze ve meyve bulunur. C vitamini kaynağı besinlere saklama, hazırlama ve pişirme için uygulanan işlemler, işlemin niteliğine göre vitamin kaybına yol açar. C vitamini bulunan sebzeler bol suda pişirilirse vitamin suda kolayca eridiğinden pişme suyuna geçer. Bu su dökülürse çiğ sebze de bulunan vitaminin %50-80' i kayıp olabilir.



Sebze ve meyveler kesildikten veya pişirildikten sonra bekletilirse yine vitamin kayıpları olur. Sebzeler pişirileceği

zaman ayıklanır ve kesilir kesilmez az miktardaki kaynar suya atılarak veya susuz olarak kısa sürede pişirilip suyu ile yenilirse çok az vitamin kaybı olur. Besin hazırlanıp pişirilirken bakır ve demirle temas ederse vitamin kaybı yine söz konusudur. Kök sebzeler kabuğu içinde yeter miktardaki kaynar suya atılarak kısa sürede pişirilirse kayıp çok azdır. Sebzeler pişirildikten, meyve suları hazırlandıktan sonra beklerken de vitamin kaybı olur. Sebze ve meyveler kurutulurken, gölgede kurutma gibi işlemler vitamin



kaybını azaltır. Ancak kuruduktan sonra sebze ve meyve beklerken de vitamin kaybı olduğundan kurutulmuş besinlerden C vitamini gereksinimi karşılanamaz.

Konserve sebze ve meyveler uygun şekilde hazırlanır, suyu ile birlikte kullanılırsa vitamin kaybı daha azdır. Konserve besinlerin beklerken de vitamin değerinin azaldığı unutulmamalıdır.

Sebze ve meyveler hasat edildikten sonra depolama esnasında vitamin değerinden kaybederler.



Depolamadaki kayıp, deponun ısı derecesine göre değişir. Soğuk yerlerde saklama C vitamini kaybını önler. Yüzeyleri geniş olduğu için depolamada yaprak sebzelerdeki kayıp, kök sebzelerden daha çöktür.

101.Şeker hastalarının ekşi elma yemesi yararlı mıdır?

Şeker hastalığı, pankreastan salgılanan insülin hormonunun yetersizliği veya yokluğu sonucu kandaki şeker miktarının artmasıdır. Diyet, şeker hastalığı tedavisinin temel unsurudur ve kişiye özeldir. Her hastanın besin gereksinimleri, beslenme alışkanlıkları ve sosyoekonomik durumları farklıdır. Şeker hastalarının diyetleri onların cinsiyet, yaş, fiziksel aktivite ve tedavi şekillerine göre değişmektedir. Buna göre hastaların bir günde tüketmeleri gereken yiyeceklerin enerji ve besin öğeleri diyetisyenler tarafından düzenlenir.

Tüm meyveler meyve şekeri içerir ve diyetlerde belirli miktarlarda kullanılır. Meyvenin ekşi ya da tatlı olması daha fazla tüketilebileceği yada kan şekerini yükseltmeyeceği anlamına gelmez. Diyette önerilen miktarların üzerinde tüketilmesi gereklidir.

102. Tarhananın güneşte kurutulması sakıncalı mıdır?

Tarhana çok besleyici geleneksel bir yiyeceğimize. Yoğurttan yapılan tarhana güneşte kurutulursa başta B₂ vitamini, olmak üzere içerdiği pek çok vitaminin değerleri azalır.

Bu nedenle tarhana gölgede, üzerine ince bir örtü örtülerek kurutulmalıdır.



103. Bakır ve alüminyum kaplarda besinlerin pişirilmesi ya da saklanması sakıncalı mıdır?

Alüminyum ve diğer pek çok metaller temas ettiği besine geçebilir. Bu özellik besinin nötr, alkali veya asit oluşu ile artar yada azalır. Örneğin: sütün alüminyum tencerede kaynatılması sonucu tencerede kararma olması alüminyumun süte geçtiğini gösterir. Aynı şekilde salça alüminyum bir kaptaki saklanırsa

alüminyum salçaya geçer. Genellikle asitli besinlerle temasta bu geçişin daha fazla olduğu bilinmektedir.

Vücuda fazla alüminyum alınması sakıncalıdır. Alüminyumun vücutta birikmesi, nörolojik bozukluklar ve anemiye yol açabilir. Son yıllarda alüminyum birikiminin Alzheimer hastalığının oluşumunda da etken olduğu üzerine tartışmalar yapılmaktadır. Alüminyumun yüzeyi onu koruyan bir oksit tabaka ile kaplıdır. Bu tabaka herhangi bir ovucu veya kimyasal madde ile çıkartılmadığı sürece alttaki tabakayı önemli ölçüde koruyucu bir etki yapar. Bu nedenle alüminyum kapların tel- le ovulması doğru değildir. Asit ve alkalilerde oksit tabakayı etkiler. Bu nedenle besinlerin kap içinde bekletilmeleri doğru değildir. Saf bakır çok yumuşaktır. Bu nedenle diğer metallerle alaşım halinde kullanır. Bakır çok çabuk lekelenir. Uzun süre açıkta bırakılırsa üzerinde siyahımsı yeşil bir renk oluşur. Bu, bakır oksittir.



Bu tabaka ovularak giderilebilir. Ancak böyle bir kapta pişirilen yemeğin olumsuz etki yaptığı bilinmektedir. Bakır kaplar bu nedenle kalaylanmaktadır. Gelişigüzel kalaylanan kaplardan yemek içerisine sağlık için zararlı kurşun gibi maddeler karışabilmektedir. Bu nedenle sokaklarda kalaylatılmış veya kalayları yer yer dökülmüş bakır kaplar yemek pişirme ve saklama için uygun değildir.



104. İshalde çocuklara su vermemek doğru mudur?

İshal genellikle günde 3'ten fazla sayıda sulu dışkılamadır. Ülkemizde ishal önemli bir çocuk sağlığı sorunudur. İshalin en önemli ve en sık nedeni mikroplardır. Mikroplar bağırsağa geçerek enfeksiyona ve ishale yol açar. Bunlar barsak hareketlerini ve barsak boşluğuna sıvı salgılanmasını arttırır, barsaklardan su ve tuz emilimini azaltırlar. İshalde vücuttan normalden fazla su ve tuz kaybolur. İshalde tedavinin ana ilkesi kaybedilen su ve tuzun yerine konmasıdır. Bu nedenle ishali olan çocuğa hastalığının başlangıcından itibaren bol su ve sıvı yiyecekler verilmesi çok önemlidir. Çocuğa anne sütü veya ayına uygun olarak yoğurt, ayran, şeftali, elma, havuç suyu, pirinç çorba gibi yiyeceklerle bol su ve ORS (tuz-şeker eriyiği) solüsyonunun verilmesi çok önemlidir.



105. Bal bebekler için zararlı mıdır?



Alerjen maddeleri içerdiğinden dolayı bir yaşından küçük bebeklere bal verilmemelidir. Bunun yerine besleyici değeri çok daha fazla ve demirden zengin olan pekmezin tüketilmesi daha sağlıklıdır.

106. Neden bebeklere 1 yaşına kadar tuz ve şeker verilmemelidir?

Bebeklere böbrekleri henüz tam gelişmediği ve böbrek solid yükünü arttırdığı için bir yaşına gelene kadar tuz ve tuzlu besinlerin verilmesi uygun değildir. Şeker de boş kalori kaynağı olup, gelişmeye katkısı bulunmadığı ve yeme isteğini azalttığı için bebekler için uygun besinlerden değildir.

107. 1 yaşına kadar çocuklara balık, yumurta vs. verilmemesi doğru mudur?

Balık ve yumurta besleyici değeri oldukça yüksek olan besinlerdir. Bu özellikleri ile büyüme ve gelişmeleri çok hızlı olan bebeklik döneminde altıncı ayını tamamladıktan sonra verilebilir (bebeklere ilk altı ay yalnızca anne sütü verilmelidir). Ancak uygun pişirme yöntemlerinin kullanılması gerekmektedir.

108. Karaciğer ve beyin bebek beslenmesinde yer almalı mıdır?

Yağ içerikleri çok yüksek ve bazılarının hijyenik koşullarda üretilip saklanmamaları nedeni ile bu besinler bebek beslenmesinde önerilmemektedir. Ayrıca bu besinler iyi bir şekilde pişirilmezse hastalık yapıcı mikroorganizmalar ölmeyeceğinden zararlı olabilmektedir. Bunun yerine bebeğin ayına uygun olarak yumurta, tavuk, balık, kırmızı et veya kuru baklagiller tercih edilmelidir.



109. Pişirme esnasında yiyeceklerin besin değeri kayıplarını önlemek için neler yapılmalıdır?

Hazırlamak ve pişirmek için besinlere uygulanan işlemler besleyici değerini artırır veya azaltabilir. Aşağıda bu işlemlere örnekler verilmiştir.

- Ekmek, çörek, kurabiye yapmak için hamurun mayalandırılması besleyici değerini artırır. Kimyasal kabartıcılar ise azaltır.
- Mayalandırmadan yapılan ekmeğin besleyici değeri, mayalı ekmekten daha düşüktür.

- Beyaz ekmek yapmak için buğday tanesinin, kepek ve özünün iyice ayrılması, besleyici değerini azaltır. En besleyici ekmek, dış kepeği biraz ayrılmış, fakat özü ve iç kepeği ayrılmamış undan iyice mayalandırılarak yapılan ekmektir.



- Ekmek ince dilimlenip kızartılırsa besleyici değeri azalır. Tarhana, yoğurt ve unun karışımıyla mayalandırılarak yapıldığında, besleyici değeri artar. Pişirirken içine pişmiş nohut, mercimek, havuç eklenmesi değerini daha da artırır.
- Yumurta, süt, yoğurt, peynir ve tahinle yapılan tatlıların besleyici değerleri, sadece un, yağ, şeker kullanılarak yapılanlardan fazladır. Şeker yerine pekmez kullanılması, besleyici değerini daha da artırır.

- Sütü tatlı yaparken şeker önceden konulmamalı, ocaktan indirmeye yakın ilave edilmelidir. Birlikte yüksek sıcaklıkta pişirilirse, protein değeri azalır.
- Kuru fasulye, nohut, mercimek gibi besinler iyi pişirildiğinde sindirimi kolaylaşır ve böylelikle protein değeri artar.
- Yumurta çığ yenirse ya da sarısının etrafı yeşillenecek kadar hızlı ateşte, uzun süre pişirilirse, besleyici değeri azalır.
- Yeşil ve sarı sebzelerden yapılan salatalara limon veya sirke eklenir, bekletilirse A ve C vitamini değeri azalır.
- Sebzeler doğandıktan sonra bekletilir, haşlama ve pişme suları atılırsa, vitamin ve mineralleri azalır.
- Meyveler kesildikten veya soyulduktan sonra bekletilirse C vitamini değeri azalır. Hatta sıkılmış meyve suları buzdolabında bekletilirse vitamin değeri azalır.



- Süt yarım saat gibi uzun süre kaynatılırsa vitaminleri azalır. Pastörize ve sterilize edilmemiş süt kabarcınca ateşten alınırsa, mikropları ölmez. Süt kabardıktan sonra karıştırılarak 5-10 dakika daha kaynatılıp hemen soğutulur. Cam kavanozda buzdolabında 3-4 gün saklanır.
- Yağ yakıldıktan sonra yemeğe konursa, sağlığa zararlı duruma gelir.

- Yoğurdun yeşilimsi suyu atılırsa vitamin değeri azalır. Ayrıca yoğurt torbaya konup süzülür ve süzülen suyu atılırsa vitamin kaybı olur.
- Kapakları -hafif de olsa- içe veya dışa doğru bombaj yapmış konserve ve ayranlar sağlık için zararlıdır.

110. Posanın beslenmemizdeki önemi nedir?



Posa, tam buğday taneleri ve saflaştırılmadan yapılmış tahıl ürünleri, kuru baklagiller, sebze ve meyvelerde bulunan bir diyet bileşenidir. Besinlerdeki posa çözünür posa ve çözünmez posa olmak üzere ikiye ayrılır. Çözünür posa kan yağlarını ve yemekten sonra hızlı yükselen kan şekerini düşürücü etki gösterir.

Çözünmez posa esas olarak barsaklarda hacim oluşturur, dışkı hacmini artırır ve bağırsaktan geçiş zamanını düzenler. Özellikle buğday kepeğinden zengin olan yüksek posalı diyetler bu özelliği gösterir. Bunlar çeşitli barsak hastalıklarından (kabızlık, divertikül) tedavisinde yararlı etki göstermektedir. Yüksek posalı diyetler insüline bağımlı olmayan diyabet tedavisinde insüline gereksinimi azaltmakta, dokuların insüline duyarlılığını arttırmaktadır.

Posa, kolesterol düşürücü etkisini safra asitlerini bağlayarak diyetteki toplam yağ ve kolesterol alımını düşürerek, daha uzun süre doyumluk hissi yaratıp bir ölçüde besin alımını azaltarak gösterir.

Kanser yapıcı öğelerin bağırsakta kalma süresini kısaltır, barsak duvarı ile temasını azaltır, barsak pH' sını değiştirerek bakterilerin bu tür öğeleri üretmesini engeller. Göğüs kanserine karşı da koruyucu olduğu belirtilmektedir. Göğüs kanserinden korunmada yüksek posalı diyetlerin (yağ ve kalorileri nispeten düşük olduğundan) östrojen metabolizmasını ve atımını düzenleyerek etki gösterdiği belirtilmektedir.

111. Farklı türdeki yağların tüketilmesi sağlığını nasıl etkiler?

Sağlıklı bir diyet için öncelikle katı yağlar, zeytin yağı ve diğer bitkisel sıvı yağların dengeli bir şekilde kullanılması gerekir. Katı yağların fazla tüketilmesi kalp-damar hastalıkları yönünden olumsuz etki gösterir.



Katı yağlar hayvansal besinlerde doğal olarak yeterince bulunduğundan yemeklere mümkün olduğunca az eklenmeli, etli yemeklere yağ konulmamalı ve kahvaltıda yağ tüketme alışkanlığından mümkün olduğunca vazgeçilmelidir.

Diğer bitkisel sıvı yağlar elzem yağ asitlerinin kaynağıdır. Zeytinyağı ile bir denge içinde kullanılırsa kalp damar hastalıkları üzerine olumlu etkileri olur.

Balıktaki bulunan yağların sağlık üzerinde olumlu etkileri vardır. Bu nedenle diyetle düzenli balık tüketme alışkanlığının (haftada en az bir kez) kazanılması gerekir.

Balıktaki yağ asitleri diğer bitkisel sıvı yağların bazı olumsuz etkilerini ortadan kaldırmaktadır. Çeşidi ne olursa olsun yağların fazla miktarda tüketilmesi sağlık açısından sakıncalıdır. Bu nedenle diyetle yağ düzenlemesi yapılırken diyetin toplam yağ içeriğinin de azaltılması (toplam diyet enerjisinin % 25-30'u) önerilmektedir. Yüksek yağ tüketiminin şişmanlık, hipertansiyon ve bunlara bağlı olarak kalp-damar hastalıkları, diyabet, kanser gibi kronik hastalıkları da beraberinde getirir.



112. Ekmek israfını önlemek için neler yapılmalıdır?



Ülkemizde ciddi boyutlarda olan ekmek israfını önlemek için aşağıdaki öneriler dikkate alınmalıdır.

- Üretim talebe göre planlanmalı, raf ömrü daha uzun kaliteli ekmek üretilmelidir.
- Ekmekler fırında veya satış yerinde uygun koşullarda muhafaza edilmelidir.
- Ekmeğin pişirilmesi ile satışı arasındaki süre en aza indirilmelidir.
- Küçük gramajlarda ekmek üretilmelidir.
- Toplu tüketim yerlerinde ekmek dilimlenmiş veya küçük yuvarlak olarak verilmelidir.
- Toplu tüketim yerlerinde, menüye göre ekmek siparişi verilmeli; artan ekmeklerin daha sonraki günlerde kullanılmasını sağlayacak menüler düzenlenmelidir.

- Satılmayan ekmeklerin fırınlar tarafından, galeta unu, kurutulmuş ekmek içi gibi başka gıda maddelerinin üretiminde kullanılması sağlanmalıdır.
- Orta derecede bayatlamış ekmeklerin düşük fiyattan satılması sağlanmalıdır.
- Tüketici, soğumuş ekmeği bayatlamış saymamalıdır.
- Evlere ihtiyaçtan fazla ekmek alınmamalıdır.

Ev hanımları bayatlamış ekmeği değerlendirme konusunda bilgilendirilmeli ve teşvik edilmelidir.

113. Şok (çok düşük kalorili) diyetlerle kilo vermenin sakıncası var mıdır?



Şişmanlık depo yağlarının yağsız vücut kitlesine oranla artması ve normal kabul edilen değerlerin üzerine çıkmasıdır. Oluşumuna çeşitli faktörler etki etmekle birlikte genelde neden, harcanandan fazla kalori alınmasıdır.

Şişmanlık, hiperlipidemi, diyabet vb gibi hastalıklara zemin hazırladığından tedavi edilmesi gerekmektedir.

Ancak, tedavide başarılı olabilmek için, diyet, egzersiz, davranış tedavisi gibi üçlü bir yöntem izlenmelidir.

Uygulanacak diyet hastaya en fazla haftada 0,5-1kg verdirecek şekilde planlanmalıdır. Hızlı kilo kaybı vücut yağsız kitlesinde de kayıplara neden olur ve bu durum kişinin sağlığını şişmanlığından daha fazla tehlikeye sokar.

Çok düşük enerjili diyetlerin, baş ağrısı, konsantrasyon bozukluğu, sinirlilik, yorgunluk, bulantı, kusma, ishal, kabızlık, safra ve böbrek taşı, kalp ritminde bozukluk, tansiyon düşüklüğü, adet düzensizliği, kuru cilt, saç dökülmesi, saç incelmeleri, uyuşukluk, soğuğa karşı tahammülsüzlük, idrarda protein görülmesi, mineral ve elektrolit dengesinde bozukluk, bazal metabolizma hızında azalma gibi sağlığı etkileyen yan etkileri olduğu unutulmamalıdır.

114. Zayıflama diyetlerinde nelere dikkat edilmelidir?

- Ağırlık kaybı, haftada 0.5-1 kg geçmemelidir. Diğer bir deyişle kişi yavaş ve uzun bir sürede zayıflamalıdır.

- Öncelikle, boya uygun ağırlık saptanmalı, uygun ağırlık durumunda, kilo almaktan kaçınılmalıdır. Kilolu ve şişmanlık durumunda ise önce daha fazla ağırlık artışı önlenmeli, daha sonra ağırlık kaybı hedeflenmelidir. Aşırı ve hızlı ağırlık kaybından mutlaka sakınılmalıdır.
- Ağırlık kaybı için bireyin cinsiyetine, yaşına, boyuna, fiziksel aktivitesine, beslenme alışkanlıklarına uygun bir beslenme programı uygulanmalıdır. Zayıflama diyetleri bireye özgü olmalıdır. Bunun için diyet tedavisi, mutlaka bir diyetisyen kontrolünde yapılmalıdır.
- Çocukluk çağı şişmanlıklarının kalıcı olabileceği göz önünde tutularak ağırlık denetimi çocukluktan itibaren başlamalıdır. Öncelikle çocukluk çağından itibaren verilecek yeterli ve dengeli beslenme önerileri ile şişmanlığın oluşumu önlenmeli ve sürekli yapılacak eğitim programları ile yanlış olan beslenme alışkanlıklarında kalıcı değişiklikler oluşturulmalıdır.
- Düzenli fiziksel aktivite yapılmalı, bu bir yaşam şekli haline getirilmelidir.
- Vücut ağırlığının korunmasında davranışların önemli olduğu unutulmamalı, sağlıklı yeme alışkanlıkları kazanılmalıdır. Bunun için gerektiğinde uzmanlardan davranış değiştirme tedavisi desteği sağlanmalıdır.



115. Ağırlık kaybeden kişi neden tekrar kilo alır?

Eğer kişi kilo kaybı tedavisi sırasında elde ettiği olumlu alışkanlıkları bırakırsa, fiziksel aktivitesini artırarak kilo verdiyse ve tedavi sonrası bu aktiviteleri terk ederse, çok düşük enerjili diyet yaparak kilo verdiyse ve tedavi sonrası aldığı enerjeyi arttırsa, tedavi sonrası kilo koruma programına alınmazsa tekrar kilo alır.

116. Kilo kontrolü için diyet mi egzersiz mi daha etkindir?

Tek başına diyet ve egzersiz kilo vermede etkin olabilir; ama her ikisinin de avantaj ve dezavantajları bulunmaktadır, fakat birlikte uygulandığında avantaj ve dezavantajları birbirlerini olumlu yönde etkilemekte ve denge sağlanmaktadır.

Diyetle oluşan negatif enerji dengesi program başlangıcında hızlı kilo vermeyi sağlayabilir, ama yağsız vücut kitlesi ve dinlenme metabolik hızı azalır. Egzersiz daha az kilo kaybına neden olur, ama yağsız dokunun korunması ve artışını sağlar ve dinlenme metabolik hızın azalmasını önler.



Diyetle kilo kaybında %75 yağ, %25 protein kaybı, diyet egzersizle birlikte uygulandığında ise protein kaybı sadece %5 olmaktadır. Egzersizin tek başına sağladığı yararlar kilo kaybı diyetleri ile birlikte olduğunda da devam etmektedir.

117. Etkin kilo kontrol programları nasıl olmalıdır?

Başarılı kilo kaybı ve kilo kontrol programlarında en önemli özellik vücut ağırlığını sabit tutmak veya azaltmaktır. Bunu yaşam şekli haline getirmek en önemli ilkedir.

Davranış değişikliği, egzersiz ve diyet programları hafif şişmanlar için yeterlidir. Morbid şişmanlar için ise sağlıklı kiloya ulaşmak için ek eğitim ve beceri, sosyal destek, profesyonel izlem gerekebilmektedir.

118. Egzersiz yapıyorum; ama hala kilo veremiyorum, neden?



Kişiler egzersiz programına başlayınca hemen kilo vermeyi bekler ve hızla kilo verememekten yakınır. Vücutlarındaki değişiklikleri anlamadıkça egzersizle kilo vermediklerini düşünmektedirler.

Egzersiz başlangıcında kilo vermemenin bir çok nedeni vardır. Hareketsiz yaşam süren bireyler düzenli egzersiz programına başladıklarında vücut egzersiz stresine direnç göstermekte ve vücutta değişiklikler oluşmaktadır.

Vücut ağırlığı, aerobik egzersiz programının başlangıcı süresince değişmeyebilir, fakat vücut kompozisyonu değişebilir.

Egzersiz kas dokusu, kan hacmi, kas glikojen depolarını artırarak kilo artışı sağladığı bilinmektedir. Egzersizle yağ dokusu azalmakta, fakat vücudun diğer bölümlerindeki artış, kilo kaybını engellemektedir. Egzersiz programı devam ettikçe kilo kaybı başlamaktadır. Egzersizin ilk başlarında az veya hiç kilo verilmemiş gibi görünse de vücut kompozisyonundaki bu değişiklik arzu edilen bir durumdur. Çünkü vücut yağı kayba uğramıştır. Egzersize uyum sonucu oluşan bu değişiklikler 1 ay süre alabilmektedir. Daha sonra egzersizin gerektirdiği enerji kaybına bağlı vücut ağırlığı azalmaya başlamaktadır.





119. Yanlış zayıflama diyet uygulamaları nelerdir?

- Kişiyeye özgü olmayan diyetler (özellikle gazete, dergi vb. yayınlarda bulunan; kişilerin özellikleri dikkate alınmayan diyetler)
- Kısa sürede hızlı kilo kaybı vaat eden “sihirli-şok” diyetler (bu tür diyetlerle ağırlık kaybı kısa sürede sağlanabilse de, hızlı ağırlık kaybı nedeni ile ağırlığın korunması mümkün olamamaktadır).
- Tek besine dayalı diyetler(kısa sürede etkili olmasına rağmen ağırlık kaybı kalıcı olmamaktadır; besin öğeleri yetersiz ve dengesizdir)
- Zayıflattığı öne sürülen ve pek çok yan etkisi bulunan ilaçlarla beraber önerilen diyetler
- Gerçek kilo kaybı yerine, sadece su kaybına neden olan diüretik ilaçlar veya saunalar.
- Diyetisyenlerin dışında uzman olmayan kişilerin önerdiği diyetler hatalı zayıflama programları arasındadır.

120. Yumurta nın buzdolabına konulmadan önce yıkanması sakıncalı mıdır?

Yumurta, yıkandığında üzerindeki ince zar tabakasının açılıp mikroorganizmaların kolayca girmesine neden olduğu için buzdolabına koymadan önce yıkanmamalıdır.

Ancak kullanılmadan önce mutlaka yıkanmalı ve kurulanıp kullanılmalıdır.



Yumurta tazeliğini yitirmemesi için serin yerde bekletilmelidir. -1, +1 °C arasında yumurta uzun süre saklanabilmektedir.

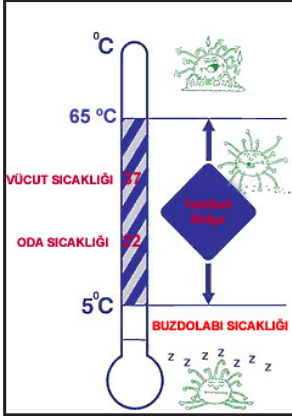
121. Dondurulmuş besinler hazırlanırken ve tüketilirken nelere dikkat edilmelidir?

Besinler fiziksel, kimyasal ve biyolojik saklama yöntemleri uygulanarak, uzun süre dayanıklı hale getirilebilirler.

Fiziksel bir saklama yöntemi olan dondurma işleminde besinlerde bulunan kullanılabilir su, buz kristallerine dönüştürülmekte, biyokimyasal tepkimelerin hızı minimize edilmekte ve mikrobiyolojik etkinlikler durdurularak depolama sırasında dayanıklılığın ve besin kalitenin en üst düzeyde korunması amaçlanmaktadır.

• Dondurucu içindeki sıcak mümkün olduğunda -18°C de sabit tutulmalıdır. Dondurucunun kapağı sık aralıklarla açılmamalıdır.

• Besinlerin ve mikroorganizmaların metabolik aktiviteleri donma noktalarının altında azalmakta ve ancak -18°C nin altında durmaktadır. Besinlerin tekrar yenilebilmesi ancak çözündürme ile mümkündür. Özellikle evlerde yapılan uzun süreli çözündürme işlemi besinlerin bakteriler ile bulaşma riskini arttırmaktadır.



Ev koşullarında dondurulmuş besinlerin hazırlanmasında şu noktalara dikkat edilmelidir;

- Sadece iyi kalitede olan besinler dondurulmalıdır. Çünkü dondurma işlemi, sadece besinin mevcut kalitesini korur, kaliteyi arttırmaz.
- Sebze ve meyveler, tüketim için uygun oldukları dönemde dondurulurlarsa en iyi sonuç alınır.
- Besinler bir seferde tüketilecek miktarda paketlenerek dondurulmalıdır.
- Dondurma işlemine hazırlık aşamasında kullanılan tüm ekipmanların ve ortamın temiz olmasına dikkat edilmelidir. Dondurma işlemi mikroorganizmaları öldürmez, sadece üremelerini durdurur.
- Dondurulacak sebze ve meyveler önce temiz, soğuk suyla yıkanmalı, zedelenmiş, berelenmiş ve yumuşamış olanların ayrılarak, aynı boyutta sağlam olanları bir arada dondurmaya özen gösterilmelidir.
- Dondurulmaya uygun taze sebzeler paketlenmeden önce kaynatılmakta olan suya 1-2 dakika süre ile daldırılıp, çıkartılır. Bu işlem sebzelerde vitamin kaybına neden olan enzim aktivitenin durdurulmasını sağlar. Uygun süre ile haşlanan sebzeyi akan soğuk su altında veya buzlu su içinde hemen soğutmalı ve süzmelidir. Bekletmeden paketlenmeli ve dondurucuya yerleştirilmelidir.
- Dondurucuya hiçbir zaman sıcak veya ılık besin yerleştirmemelidir.
- Paketlemede nem ve hava geçirgenliği olmayan, kontaminasyon riski taşımayan dondurucular için üretilmiş paket malzemeleri kullanılmalıdır. Teneke, cam ve sert plastikten yapılmış malzemeler kullanılmamalıdır.

- Dondurucuya yerleştirmeden önce paket içindeki havanın olabildiğince çıkarıldığından emin olunmalıdır. Besinin hava ile teması, kurumaya ve bulaşmaya neden olabilir.
- Dondurucuya konulan tüm paketler etiketlenmelidir. Etiketlin üzerine besinin adı ve dondurulma tarihi yazılmalıdır. Böylece paketin içi görülmediğı durumlarda, içindeki besinin ne olduğunu ve ne zaman dondurucuya konulduğı bilinebilir. Dondurucuya ilk koyulan besinler, daha sonra konululardan önce tüketilmelidir.
- Dondurucudan çıkarılan tüm besinler hemen kullanılmalıdır. Çözünmüş olanlar tekrar dondurulmamalıdır. Hem tüketim kalitesi düşer hem de sağlığa zararlı mikropların sayısı artar.
- Dondurulmuş sebzeler pişirmeden önce çözündürülmemelidir, direkt kaynar suya atılarak pişirilmelidir.
- Kısa süreli elektrik kesintileri sırasında kesinlikle dondurucunun kapağı açılmamalıdır. Uzun süreli kesintiler sırasında dondurucu içindeki besinlerin çözünüp çözünmediğı kontrol edilmeli, çözünmüş olanlar dondurucudan çıkarılmalı ve kullanılmamalıdır.
- Belli aralıklarla dondurucular defrost edilmeli yani eritilmelidir. Bu işlemin dondurucuda çok az sayıda besin olduğunda veya soğuk günlerde yapılmasına özen gösterilmelidir.



122. Oksalat nedir?

Oksalik asidin tuzlarına verilen addır. Kalsiyumla birleşerek emilemeyen kalsiyum tuzları oluşturur. Oksalatlar idrarla atılırlar. Bazen idrar yolunda taş oluşturabilirler. Oksalat C vitamini metabolitlerindedir, bu nedenle preparat olarak fazla miktarda C vitamini alınması sakıncalıdır. Oksalatlar pek çok yeşil yapraklı sebze, özellikle ıspanak, kakao ve çikolatada, fındık, fıstık gibi kuruyemişlerde bulunur.

123. E vitaminin vücuttaki etkileri nelerdir?

Yağda eriyen vitaminlerden biri olan E vitamini çok güçlü bir antioksidandır. Doymamış yağ asitlerinin vücut dokularında oksidasyonunu önler.

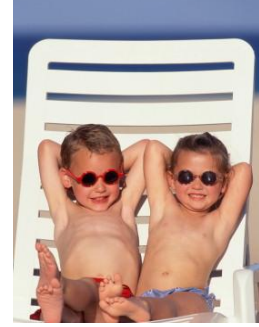
A vitaminin oksidasyonunu önleyerek bu vitaminin organizmada etkisini artırır. Organizmada oluşan oksijen içeren serbest radikalleri etkisiz-

leştirerek kanser oluşum riskini azaltmada etkindir. Aynı şekilde gözde güneş ışınlarının olumsuz etkilerini azaltarak katarakt oluşumunu geciktirir. Aneminin önlenmesinde de etkindir.

Zengin kaynakları soya yağı, bitkisel yağlar, yağlı tohumlar, kurubaklagillerdir.

124. D vitaminini besinlerle almak mümkün müdür?

D vitamini vücuda vitamin D olarak veya vücut dokusundaki ön öğenin ultraviyole ışını aracılığı ile vitamin D 'ye çevrilmesi ile alınabilir. Balık yağı dışındaki yiyeceklerde D vitamini çok az bulunur. İnsan derisi güneşin ultraviyole ışını ile temas ettiğinde 15-30 dakika içinde D vitaminin ön öğesi aktif hale geçer, daha uzun süre güneşlenme ile vücutta D vitamini aktivitesi göstermeyen başka moleküller oluşur. Güneşlenme sırasında D vitamini oluşumu; ışınların dik veya eğik gelmesine, bireyin ten rengine ve yaşına göre değişir. Kışın ışınlar eğik geldiğinden D vitamini oluşumu daha yetersizdir. Yine esmer tenlilerde ışının etkisi daha azdır. Yaşlıların derisi ince olduğundan D vitamini oluşumu daha azdır.



125. Mikrodalga fırında hazırlanan besinlerin sağlığa sakıncaları var mıdır?

Çok kısa elektromanyetik dalga. Fırına konan besin mikrodalga enerjii absorbe ettiğinde ısıya dönüşür. Bu tür fırında pişirilen veya ısıtılan besinlerde ısı tüm besin içinde eşit olarak dağılmış olmayabilir. Bazı noktalar çok sıcak, bazı noktalar soğuk kalabilir. Bu nedenle bu tür fırınlarda pişirilen veya ısıtılan bir besin çocuklara verilmeden önce iyice karıştırılmalı ve bir süre bekletilmelidir. Mikrodalga fırınlarda dondurulmuş besinler hızlı bir şekilde, şekillerini bozmadan çözdürülebilmektedir. Besinler mikrodalga fırına cam, seramik veya porselen kaplarda konulmalıdır. Metal veya plastik kaplar veya kenarında metal çizgisi bulunan cam, porselen ve seramik kaplar kesinlikle kullanılmamalıdır.

126. Sık çay ve kahve tüketimi zararlı mıdır?

Çay yapraklarından, değişik türde ve miktarlarda besin öğeleri bulunursa da günlük kullanılan çay miktarları çok az olduğundan ve yalnız suya geçenler alındığından çayın beslenmeye bir katkısı yoktur. Çayda olduğu gibi içine süt ve şeker eklenmediği sürece kahvenin beslenme değeri yoktur denilebilir.



Çay ve kahvede bulunan tanenler diyetle alınan demirle bağlanarak demir emilimini azaltırlar. Bu nedenle yemeklerle birlikte değil, yemeklerden bir saat önce veya sonra çay ya da kahve içilmelidir.

127. Yiyeceklere hormon katılmakta mıdır? Sağlığa etkileri nelerdir?

İnsan nüfusunun hızla artış gösterdiği günümüzde tarım ürünlerini de hızla artırmak ve verimliliği yükseltmek bir hedef olmuştur. Bunu yaparken insan sağlığını göz ardı etmemek de mutlak gereklidir. Bilinçsizce yapılan medya haberleri, konuda uzman olmayanların açıklamaları bir çok yanlış bilgilendirmelere neden olmaktadır. Sonuçta ülkemizde sebzelerde meyve tutumu amacıyla kullanılan maddelerin hormon olmadığı bilimsel bir gerçek olmasına rağmen hala hormon kullanımı adıyla yanlış açıklamalara rastlamaktayız. Aslında dikkat edilmesi gereken tüm tarımsal ürünlerde çok büyük önem taşıyan tarım ilaçlarının kurallarına uygun olarak kullanılmamasıdır. Tarım ilaçları konusunda uygulama dozları, uygulanacak türler ve zamanları bilinmesine rağmen uygulamada umursamadan, dikkat etmeden yapılan uygulamalara sıklıkla rastlamaktayız. Esas zarar oluşumu ve tehlike buradadır.



KAYNAKLAR

1. Prof. Dr. Ayşe Baysal, Genel Beslenme, Hatipoğlu Yayınevi, 2002.
2. Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi, Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, 2006.
3. Toplumun Beslenmede Bilinçlendirilmesi, Saha Personeli İçin Toplum Beslenmesi Programı, Eğitim Materyali, Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, 2002.
4. Prof. Dr. Ayşe Baysal, Genel Beslenme, Hatipoğlu Yayınevi, 1996.

