

BÜYÜTME



İŞLEM YARDIMCILARI

Jelatin (özellikle de domuz jelatini), ham meyve sularında bulanıklığa neden olan tanecikleri ortamdaki (meyve suyundan) uzaklaştırmak için eklenir. Ne var ki, nihai üründe bu berraklaştırıcı (domuz) jelatinin(in) izleri kalabilir.

SAĞLIKLI OLMAK

Sağlığın, yalnızca sağlık bilimlerinin geliştirilmesi ve uygulanmasıyla değil, aynı zamanda bireyin ve toplumun çabaları ve akıllıca yapılmış yaşam tarzı seçenekleri ile sürdürüldüğü ve iyileştirildiği bir gerçektir.

BESLENMENİN DOĞRU KODLARI

Yediklerimizde tüm besin gruplarına (süt, et, sebze-meyve, tahıl) yer verilmeli. Öğün atlanırsa vücut bu boşluğu gereksiz ve kalorili besinlerle doldurmak isteyecektir.

İMTİYAZ SAHİBİ
CRAB PUBLISHİNG

YAYIN KURULU

ALİ TOPDAĞ
BÜŞRA YILMAZ
CANER GÜZELGÖNÜL
ÇİĞDEM ATALAY
EMİN OSMAN UYGUR

TASARIM

ABDULLAH UNAL

SOSYAL MEDYA

GÜLİSTAN ARSLAN

ADRES

[HTTPS://CRABPUBLISHİNG.COM
/BUYUTEC](https://crabpublishing.com/buyutec)

İLETİŞİM

BUYUTECDERGİSİ@GMAIL.COM

- 04 Gıda Sanayinde İşlem Yardımcıları (Processing Aids)
- 09 Gıdaların Saklanması
- 11 Börek
- 13 Kalp Sağlığı
- 16 Sağlıklı Olmak
- 19 Sağlıkla ilgili 20 Hadis-i Şerif
- 21 Beslenmenin Doğru Kodları
- 24 Yeme`nin Şifreleri
- 28 Kırmızı Pancar

S
E
L
F
C
A
R
E

GÖNDERİLECEK YAZILAR

1. DERGİDE, YAYIN KURULUNUN UYGUN GÖRDÜĞÜ ÇALIŞMALAR YAYINLANIR.
2. GÖNDERİLECEK YAZILAR MAKSİMUM 1000 KELİME OLMALIDIR.
3. YAZAR, KULLANILMASINI İSTEDİĞİ GÖRSELİ, YAZIYLA BİRLİKTE GÖNDEREBİLİR.
4. YAYINLANAN YAZILARIN HER TÜRLÜ SORUMLULUĞU YAZARINA AİTTİR.
5. YAYIN KURULU, GÖNDERİLEN YAZILARDA GEREKLİ GÖRDÜĞÜ HER TÜRLÜ EDİTORYAL DEĞİŞİKLİĞİ YAPMA HAKKINA SAHİPTİR.



MERHABA SEVGİLİ OKUYUCU!

Büyüteç Dergisi'nde 'sağlıklı gıda' ve 'helal gıda' kavramlarını tüketici açısından doğru anlaşılabilirlik yolunu aydınlatmak amacı ile birkaç arkadaşla bir araya geldik. Bir yılı aşkın süredir sağlıklı beslenme ve temiz gıdaya ulaşma konusunda pratik ve güvenilir bilgiler paylaşmaya gayret ediyoruz.

Gıda ürünlerinde etiket okumanın önemini vurgularken teknik açıdan doğru okuma yapabilmek için her sayıda yeni bilgiler paylaştık. Helal sertifikası olan ve olmayan paketli ürünlerin helallik açısından nasıl değerlendirilmesi gerektiğini ve şüpheli halleri bilimsel ve teknik değerlendirmelerle ortaya koymaya gayret ettik.

Kıymetli yazarımız Gıda Mühendisi Caner Güzelgönül bu sayıda gıda sektöründe kullanılan işlem yardımcılarının rolü ve kaynağı hakkında kısa ve anlaşılır bilgiler paylaşırken, ülkelerin gıda kodeksine uygun olarak etiket içeriğinde yazılma zorunluluğu olmadığını altını çizdi ve bu durumda nasıl bir yol izlenebileceğini yazdı.

Sayın Emin Osman Uygur, Yemenin Şifrelerini keyifli bir üslup ile sizler için kaleme aldı. Ardından gelen Börek yazısını okuduktan sonra börek yerken başka bir tarihsel bakış açısına sahip olacaksınız.

Sağlıkla ilgili Hadis-i şeriflerden beslenmenin doğru kodlarına, gıda saklama yöntemlerinden kırmızı pancar yazısına yeni sayı sizlerle.

İyi okumalar...

BÜŞRA YILMAZ

editör ne diyor



Gıda Sanayinde İşlem Yardımcıları (Processing Aids)

CANER GÜZELGÖNÜL / GIDA MÜHENDİSİ

Hayatımızın değişmez bir parçası olarak çoğumuz, evimizde tüketmek üzere, tereyağı, peynir ve yoğurt gibi (işlenmiş) süt ürünlerini; meyve sularını; daha başka hazır (ultra-işlenmiş ve işlenmiş) gıda ve içecekleri hepimiz satın almaktayız. Genel olarak şunun da farkındayız ki: fabrikaların kabul bölümünden sevkiyatına değin uzanan çizgide, gelen hammaddeler, bir dizi değişime maruz kalarak en sonunda ürün halinde, bazen de tamamen başkalaşarak çıkmaktadır. Bu yazımızda, hammaddelerin ürün olma yolculuğunda uğradıkları durak türlerinden biri olan, İşlem Yardımcılarını (Processing Aids) tanımaya çalışacağız.

İşlem Yardımcısı Ne Demektir?
Ankara Üniversitesi Gıda Güvenliği Enstitüsünün tanımına göre işlem yardımcıları, "gıda üretimi için teknolojik olarak gerek duyulan, işlem sırasında bazen kimyasal veya fiziksel değişimler geçiren, son üründe önemsenmeyecek kadar az miktarda kalabilen maddelerdir". Enzimler, taşıyıcı ve çözücüler, itici gazlar, temizlik ajanları, işlem yardımcıları maddelere örnek olarak verilebilir.

Uluslararası gıda standardı, Codex Alimentarius, "işlem yardımcıları" terimini, gıda ile temas eden yüzeylerde kullanılan makine yağlarından tutun da meyve ve sebze soyucularına kadar her şeyi içeren çok çeşitli öğeleri ifade etmede kullanır. Çeşitli fonksiyonları yerine getirmek ve istenen sonuçları elde etmek için gıda üretimi boyunca onlardan yararlanılır, ancak nihai ürünün etiketinde görünmezler ve ürünün içerik listesine dahil edilmeleri de zorunlu değildir.

Codex Alimentarius Standardına göre işlem yardımcıları şunlardır:

1. Gıdanın işlenmesi sırasında eklenen, ancak nihai halde paketlenmeden önce gıdadan bir şekilde uzaklaştırılan maddeler (bazen iz miktarda da olsa son üründe kalabilir),
2. İşleme sırasında bir gıdaya eklenen ve gıdada normalde bulunan bileşenlere dönüştürülen ve gıdada doğal olarak bulunan bileşenlerin miktarını önemli ölçüde artırmayan maddeler,
3. Bir gıdaya işleme sırasında teknik veya fonksiyonel etkisi nedeniyle eklenen ancak bitmiş gıdada önemsiz düzeylerde bulunan maddeler (aroma ve özlerde taşıyıcı veya çözücü olarak kullanılan etil alkol gibi maddeler).

Bütün bunlar, yani bazı teknik detaylar, bizi niye alakadar etsin, diyebilirsiniz. İşin biz tüketicileri ilgilendiren savaşılanamayacak boyutu şudur: Çoğu ülkelerdeki gıda mevzuatları, gıda işlemci yardımcılarının, etiketler üzerinde beyan edilmesini zorunlu kılmaz; örneğin Avrupa Birliği ülkelerinde, Birleşik Krallık'ta ve Türkiye'de böyle bir zorunluluk yoktur.

Bunun anlamı nedir? Peynir ambalajını elinize aldığınızda, eğer etiketine göz atıyorsanız -ki kesinlikle tavsiye ederiz- içindekiler kısmında yüksek ihtimalle sadece süt, keçi sütü, koyun sütü, gibi hammaddelerin yer aldığını görürsünüz. Diğer ürünlerde de benzer şekilde içindekiler kısmında, sadece hammaddeleri ve bunların yanı sıra gıda katkı maddelerini okuma şansınız olabilir. Ama işlem yardımcılarını ile ilgili bilgiye nadiren rastlayabilirsiniz; hatta çoğu zaman rastlamanız mümkün değildir.

Olaya teknik açıdan bakıldığında, bu denli farklı işlem yardımcılarının üretimde kullanılması neticesinde bu bileşiklerin kalıntılarının, kasıtlı olmasa da kaçınılmaz bir biçimde, nihai ürünlerde kalabildiği görülmektedir. Her ne kadar bu malzemelerden (işlem yardımcılarında) bazıları, gıda güvenliği açısından gıdalarda kullanıma uygun olduğu onaylanmış olsa da pekala helal üretim için uygun olmayabilir. Çoğu ülkelerin mevzuatlarında, işlem yardımcılarının minimum düzeylerinin ne miktarda olması gerektiği hakkında bir düzenleme yapılmamıştır ve maalesef bu konu genellikle üreticilerin insiyatiflerine bırakılmaktadır.

Şimdi, sanırım neden "işlem yardımcılarını"nın üzerine bir yazı kaleme alınacak kadar önemli bir konu olduğu, zihinlerimizde yavaş yavaş şekilleniyordur.

L-Sistein (L-Cysteine) son yıllarda vegan kaynaklardan üretilebilir olsa da geleneksel olarak kuvvetli asitler yardımıyla, tavuk, ördek, kaz gibi kanatlı tüylerinden, domuz toynakları ve kıllarından veya insan saçından elde edilmektedir ki; (vegan olanı dışında) helallik yönünden sakıncalıdır.

Yine de biz tüketicilerin etiket okuma alışkanlığımızı bırakmadan, gıda ürünleri alırken bu duruma dikkat etmemiz ve tedbiri elden bırakmamamız, kanımızca bir zorunluluktur.

Zira bunların etikette beyan edilmeleri mecburi değildir; hatta bunların varlığından haberdar değiliz ve bilmediğimiz için de inançlarımızla uyuşmadığı yerlerde, önlem alma gereği duymuyoruz ve çoluk çocuğumuzla tükettiğimiz yiyecek ve içeceklerle beraber, farkında olmayarak, acaba mayınlı arazilerde mi dolanıyoruz?

Gıda Sanayinden Örnekler: Meyve Suları ve Sirkeler
Gıda sanayinde kullanılan işlem yardımcıları, sadece 'helal beslenme' sisteminde değil, aynı zamanda, koşer, vejetaryen ve vegan gıdaların üretiminde de sorun çıkarabilen bir konudur. Aşağıda bulacağınız örneklerle, günümüzün gıda teknolojilerinde rastlamak oldukça muhtemeldir.

Yukarıdaki tanımlar kısmında izah edildiği gibi bazı işlem yardımcıları, amacına hizmet ettikten sonra üründen uzaklaştırıl(maya çalışıl)maktadır. Fakat bazen, bu yüzde yüz mümkün olmamakta ya da başka bir deyişle, bu malzemelerin tamamını elimine etmek ekonomik olarak uygulanabilir olamamaktadır. Bunun bir örneğini, meyve sularını berraklaştırma yada bir diğer ifadeyle filtreme aşamasında görmekteyiz. Jelatin (özellikle de domuz jelatini), ham meyve sularında bulanıklığa neden olan tanecikleri ortamdaki (meyve suyundan) uzaklaştırmak için eklenir. Ne var ki, nihai üründe bu berraklaştırıcı (domuz) jelatinin(in) izleri kalabilir. Meyve sularının ve yaygın olarak da elma suyunun son filtrasyon aşamasında bu işlem uygulanmaktadır; hazır elma sularının veya diğer meyve sularının berrak olmasının altında yatan sebep, bu jelatinler ve zamkların, bulanıklık yapan posaları bağlayarak ve çökerterek ortamdaki uzaklaştırmasıdır. Böylece bulanık elma şırası berrak bir elma suyuna dönüşür. Hatta bazı sirke türlerinde de aynı işlem uygulanmaktadır. Ancak bu durum, meyve suyunun helalliğine hanel getirmektedir.



Daha önce Büyüteç Dergisinde çıkan yazılarımızda belirtildiği gibi, meyve sularındaki bu dezavantajı ortadan kaldırmak için, bu ürünlerin helal sertifikalı olanlarını ya da bu mümkün değilse hiç olmazsa, vegan, vejeteryan veya koşer diyetlerine uygun olanlarını tercih etmek yerinde olacaktır.

Enzimler, Süt ve Mandıra Ürünleri
Enzimler, biokimyasal reaksiyonlarda katalizörlük yapan (yani kimyasal tepkimelerin hızını artıran) protein yapılı biyomoleküllerdir. Gıda ve içecek üretiminde kullanılan enzimler de bir türden işlem yardımcılarıdır. Enzimler, bioreaktörlerde elde edilmekte olup, kaynak olarak hayvan, bitki ya da mikrobiyel hidrolize edicilerden yararlanılır. Bioreaktörlerdeki karmaşık teknolojik detaylara çok fazla girmeden özetle şunu belirtmek gerekir: Hayvansal kökenli enzim hammaddelerin helalliğe uygun olması beklenmemekle birlikte, mikrobiyel kökenli (tek hücreli canlılardan elde edilen) enzimler genellikle uygun olarak kabul görmektedirler.

En yaygın, potansiyel olarak, hayvan bazlı enzimler arasında pepsin, renin (peynir mayası), lipazlar ve katalaz bulunur. Geleneksel olarak, peynir üretiminde, sütün mayalanıp lor kıvamına gelmesi için kesilen süt buzağularının 4 numaralı işkembesinden alınan enzim (rennin, peynir mayası) kullanılır; tabii bu başlı başına peynirin helalliği adına bir uygunsuzluktur. Modern zamanlarda, artık çoğu peynir üreticisi, bu pahalı yöntemle az miktarda elde edilen peynir mayasına bedel, biyoreaktörlerde üretilen daha ekonomik mikrobiyal enzimleri üretimlerinde kullanmaktadırlar. Yine de biz tüketicilerin etiket okuma alışkanlığımızı bırakmadan, peynir alırken bu duruma dikkat etmemiz ve tedbiri elden bırakmamamız, kanımızca bir zorunluluktur; çünkü özellikle batı dünyasında, bazı geleneksel pahalı peynirler (bunların içinde İsviçre ve İtalyan menşelileri) gelenekselliklerini sürdürme adına, buzağılardan elde edilmiş mayaları kullanmaya devam etmektedirler.

Süt ve mandıra ürünlerindeki bazı tehlikeler, Büyüteç Dergisinin 3. sayısındaki "Süt ve Süt Ürünlerindeki Tehlikeler/Ürün İnceleme" başlıklı yazıda anlatılmıştı; konuyla ilgili detaylı bilgi almak için söz konusu yazıya başvurulabilir.



Etil Alkol (Etanol), Aromalar ve Özler
Etil Alkol (etanol) genellikle birçok gıdalarda ve "alkolsüz" içeceklerde gizli bir içerik veya işlem yardımcısı (taşıyıcı, çözücü) olarak kullanılmaktadır. Aromaların ve özlerin çoğu (özellikle de doğal ya da doğal olanları) etil alkolde çözülür. Örneğin vanilya özü, badem özü, fındık özü vb. Konuyla ilgili geniş bilgiler, Büyüteç Dergisinin 1. sayısındaki "Aroma Vericiler ve Özütler" ve 4. sayısındaki "Besinlerde Alkol" başlıklı yazılarda bulunabilir.

Tüketicilerin ürün etiketlerinde görebileceği, konuyla ilgili temkinli ve dikkatli olunmasında yarar olan, bazı içerik örnekleri aşağıdaki tabloda verilmektedir:

İçeriğin Tanımı	Aromalar (Bazı Örnekler)	Özler (Bazı Örnekler)
Natural Flavourings/Extracts	Natural Vanilla Flavouring* Natural Orange Flavouring* Natural Lemon Flavouring*	Natural Vanilla Extract* Natural Orange Extract* Natural Lemon Extract*
Doğal Aromalar/Özler	Doğal Vanilya Aroması* Doğal Portakal Aroması* Doğal Limon Aroması*	Doğal Vanilya Özü* Doğal Portakal Özü* Doğal Limon Özü*
Yapay Aromalar	Vanillin (Helalliğe Uygun)	
Natural Identical Flavourings	Natural Identical Orange Flavour Natural Identical Lemon Flavour	
Doğala Özdeş Aromalar	Doğala Özdeş Portakal Aroması Doğala Özdeş Limon Aroması	

* İçeriğinde alkol bulunabilir



Amino Asitler, Unlu Mamüller
Bazı ülkelerde unlu mamüller sektöründe, hamuru yumuşatmak, istenilen kıvamı vermek gibi sebeplerle, hayvanlardan da elde edilebilen ve L-Sistein (L-Cysteine) adı verilen amino asit kullanılmaktadır. L-Sistein (L-Cysteine) son yıllarda vegan kaynaklardan üretilebilir olsa da geleneksel olarak kuvvetli asitler yardımıyla, tavuk, ördek, kaz gibi kanatlı tüylerinden, domuz toynakları ve kıllarından veya insan saçından elde edilmektedir ki; (vegan olanı dışında) helallik yönünden sakıncalıdır.

Yapılması gereken, unlu mamüller alırken, eğer içeriğinde L-Cysteine varsa, ürünün (helal sertifikası olmasa bile) en azından vegan diyetine uygun olup olmadığını araştırmak olacaktır. Daha fazla bilgi için, ekmek ve unlu mamüllerdeki bazı tehlikeleri anlatan, Büyüteç Dergisinin 6. sayısındaki "Ekmek ve Unlu Mamüller" başlıklı yazı incelenebilir.

Sonuç

Bu gerçeklerden çıkarılabilecek sonuç: her zaman temkini ve dikkati elden bırakmamak, mayınlı arazide olduğumuz bilinciyle yaşamak, bilmediğimiz konularda bilgi edinmek amacıyla, doğru kaynaklara başvurmak ve sürekli öğrenmeyi hayatımızın ayrılmaz bir parçası haline getirmek olabilir. Daha güzel günlerde buluşmak dileğiyle.

KAYNAKLAR:

1. Al-Mazeedi, H. M., Regenstein, J. M. and Riaz, M. N. (2013) "The Issue of Undeclared Ingredients in Halal and Kosher Food Production: A Focus on Processing Aids", *Comprehensive Reviews in Food Science and Food Safety*, 12, pp. 228–233. doi: 10.1111/1541-4337.12002.
2. Gıda Katkı Maddeleri. Available at: <http://gidaguvencigi.ankara.edu.tr/tuketici-bilgilendirme/gida-katki-maddeleri/>
3. Wikipedia, Enzimler. Available at: <https://tr.wikipedia.org/wiki/Enzim>



Gıdaların Saklanması ve Mûcizeler

RECEP ATICI

Gıda israfını önlemek hem yaratıcıya saygılı olma hem de bütçe planlamamızı yapabileme adına çok önemlidir. Ancak bu çoğu zaman kolay olmaz. Çünkü bozulmaması için saklanan besinler belirli bir süre sonra bozulabiliyor. Besinlerin tüketim ömürlerini daha uzun kılmak için günümüzde kullanılan bazı yöntemler, çoğumuzun bildiği türden şeyler olup kısaca şunlardır:

1. Buzdolabı veya derin dondurucu dediğimiz cihazlarda besinleri uzun süre tazeliğini koruyabiliyoruz.
2. Pişirme yöntemiyle besinleri ya yüksek sıcaklıkta ya da düşük sıcaklıkta pişirerek gene derin dondurucuda saklayarak sürelerini artırabiliyoruz.
3. Konservleme, en çok tercih ettiğimiz bir yöntemdir ki hem pratik hem de pek çok gıdaya uygulanabilen bir yöntemdir.
4. Kurutma yöntemidir. Bu, buzdolabı veya derin dondurucu yokken yapılan bir yöntem olsa da hala bazı besin maddelerinin kurutulması uzun ömürlü olmasını sağlayan bir yöntemdir.
5. Tütsüleme usulü ki, genellikle et ve balık ürünlerinde tercih edilen bir usuldür.

6. Tuzlama yöntemidir ki, bu da genellikle et ve balıkta kullanılır. Tuz yardımıyla bazı zararlı mikroorganizmalar besinden uzaklaştırılarak elde edilen bir yöntemdir. Kış aylarında sofraların vazgeçilmezi olan turşu da aslında bir tuzlama ve konserve yöntemidir.

7. Toprak altında saklamayla olur ki ülkemizde yetişen patates ve limon türü gıdalar böyle ortamlarda saklanabilir. Bu maksatla içine kamyonların dahi girip çıkabileceği büyüklükte toprak altı depolar Nevşehir yöresinde vardır. Dünyanın değişik ülkelerinde insanlar, bunların dışında da farklı yollarla gıda maddelerinin ömrünü uzatma yöntemleri kullanıyor olabilirler. Ancak bu saydıklarımız en çok bilinen ve dünya coğrafyasında en yaygın olarak kullanılanlardır.

Şimdi buraya kadar açıklamaya çalıştığımız 'bu yöntemlerin mucizeyle ne alakası var?' diyeceksiniz. Bu soruyu sormakta haklısınız. Ancak insanı yeryüzüne gönderen Allah, 'her şeyi kuşatan rahmetinin' (1) gereği elbette onun ihtiyaçlarına çözümler de yaratmıştır. Ancak bunların hepsini hazır lokma olarak sunmamış ve insanın iradesinin hakkını vermesi için bazı şeyleri onun gayretine bırakmıştır. İşte, açıklamaya çalıştığımız bu yöntemler insan eliyle icad edilen sistemlerdir.



Şimdi gelelim başlıktaki gıdaların saklanması ve mucize ilişkisine. Öncelikle mucize nedir? Mucize; âciz bırakmak, bir şeye güç ve takat yetirememek, anlamlarına gelen "i'câz" sözcüğünden türetilmiştir. Dolayısıyla mucize, dini tasdik ve inanan insanların kalplerinde tatmin oluşturma adına, Peygamberin eliyle Allah'ın yarattığı harikulâde hâl, olağanüstü söz ve tavır demektir" (2)

Evet, Kur'an, kendisinin Allah kelâmı olduğu ve tebliğ etmek için eline verilen peygamberin de Allah'ın Rasûlü olduğunu tasdik etme adına değişik mucizelerden bahsetmiştir. Bunlardan genelde herkesin bildiği bir kaç şunlardır: "Efendimiz(sav)'in eliyle Ay'ın ikiye yarılması, Hz. Musa'nın Âsası ve Hz. İsa'nın kör insanların gözlerini açması." Ancak bizim gıdaların saklanması ile ilgili bahsini ettiğimiz mucize ise Kur'an'ın Bakara suresi 259'uncu ayetinde geçmektedir. Bu ayette Cenab-ı Hak, öldükten sonra yeniden dirilmeyi kabul etmeyen insan tipini anlatmaktadır. Ayetin konumuzla ilgili mealı kısaca şöyledir: "Altı üstüne gelmiş, bir şehri görünce; 'Allah burayı, bu ölümden sonra nasıl diriltecek?' dedi. Bunun üzerine Allah onu yüz yıl boyunca öldürüp sonra diriltti ve ona, 'Ölü vaziyette ne kadar kaldın?' diye sordu. O da 'Bir gün veya daha az.' dedi. Allah ona, 'Hayır! yüz sene kaldın. İşte yiyeceğine ve içeceğine bak henüz bozulmamış. Bir de kemikleri birbirinden ayrılmış merkebine bak' dedi."

Bu ayette; 'yüz yıl kaldığı halde yiyecek ve içeceklerin bozulmadığından' bahsedilmektedir. Bu konuda Risale-i Nur müellifi Bediüzzaman'ın Kur'an'daki, mucizelerle alakalı görüşü ise şöyledir: "Kur'an, ey beşer! 'Şu gördüğün mucizeler, birtakım örnek ve numunelerdir ki fikri çalışmalarınızla bu örneklerin emsalini yapacaksınız' diye ihtar etmiştir. Evet, mazi, istikbalin âyinesidir; istikbalde vücuda gelecek icatlar, mazide kurulan esas ve temeller üzerine bina edilir." (3) Evet, Allah, insanı hem manevi hem de maddi yönü olan bir varlık olarak yaratmıştır. Dolayısıyla, onun bu ihtiyacını giderme adına, Peygamberleri "insanların hem manevi alanda terakki etmeleri adına birer önder hem de maddi sahada yükselmeleri maksadıyla her bir nebinin eline bazı harika sanatlar vererek insanlara ustabaşı ve üstad yapmıştır." (4)

İşte, buraya kadar anlatmaya çalıştığımız meselenin özü şudur: Eğer insanlık, Kur'an'ın mucize olarak ifade ettiği harikulade şeyleri vakti zamanında fark edebilseydi bu gün elde ettiği imkânlarla belki de daha evvel ulaşabilirdi. Hala da geç kalmış sayılmaz. Zira, anlatılan bu örneğin yanında Allah'ın kelâm sıfatı olan Kur'an'da daha bunun gibi araştırılmayı bekleyen onlarca mucize vardır. Rabbim ilim adamlarımızın zihnine ve kalbine hem tekvin sıfatının gereği yarattığı kâinat kitabını hem de kelâm sıfatının tecellisi olarak indirdiği Kur'an'ı anlama imkân ve fırsatı versin.

(1) A'râf Suresi 7/156.

(2) <https://islamansiklopedisi.org.tr/mucize>

(3) Bediüzzaman Said Nursi, *İşârâtü'l-İ'caz, Süreyya yay. İstanbul, 2016, s. 259.*

(4) Nursi, *Sözler, s. 333*



Börek

Börek kelimesi Türkçede burmaktan türemiş bir isimdir. Yani burulan veya kıvrılan şey demektir.

DOĞAN YÜCEL

Böreğin Türk toplumunun bir şekilde etkileşimde bulunduğu coğrafya mutfaklarında önemli bir yeri vardır. Bir şeyin o kültürdeki önemi kelime zenginliği ve çeşitliliğiyle ölçülür. Börek; açılmış hamurun veya yufkanın arasına, peynir, kıyma, ıspanak vb. konularak çeşitli biçimlerde pişirilen hamur işi diye tarif edilebilir.

Böreğin kelime zenginliğine bakalım önce. Adana'da *dizmana*, Muğla'da *kaplıma*, Erzurum'da *karsomunu*, İstanbul'da *kartalaç*, Ordu'da *palarmak*, Bursa'da *pazı*, Bolu'da *siniekmegi*, Çorum ve Samsun'da *yağlı* gibi isimleri vardır.

Börek kelimesi Türkçede burmaktan türemiş bir isimdir. Yani burulan veya kıvrılan şey demektir. Balkanlarda da burek şeklindeki aslı kullanılmaya devam ediyor. Börekler Türk mutfak kültüründe şekilleri, yufkaları ve iç harçlarına ve hatta unlarının cinsine göre isim alırlar. Misal verilecek olursa Hatay'da bir çeşit ıspanaklı böreğin adı *katıklı ekmek* iken Konya'da üç köşeli böreğin adı *leçiktir*. Amasya'da tavada kızartılarak yapılan mısır böreği *pilaki*, Muğla'da mısır unundan yapılmış ise *yepiştirmedir*. İzmir'de otlı börek *yepme* adını alır. Temelde börekler yufkalarının kesik kesik, kat kat veya kıvrımlı olması, gözleme biçiminde biraz büyükçe olması, küçük bohçalar hâlinde olması ve pişirme usulü gibi çeşitlerde toplanabilir.

Türkçede böreklerin değişik kısımlarda çeşitleri olduğu gibi aynı cins böreğin de farklı isimleri bile vardır. *Kaypak*; Samsun, Amasya vb. bazı yerlerde içi peynirli bir çeşit tatar böreğidir. Aynı isimde yine Samsun'da *kaypancak* denirken Ardahan'da *kaypurtma (kaypacik)* ve İstanbul'da içi kıymalı tatar böreğinin namı *tögezek* olmuştur. İnce yufkayla tepside burularak hazırlanan kol böreği kimi yörelerimizde iç içe boğum boğum olmasından mütevellit *boğmaca böreği*, sarık sarar gibi yapılmasından *sarığ* *burma* çocuk kolu kalınlığından olmasından İzmir'de *oğlankolu* diye anılır. Milföy hamurundan pul pul yufkasıyla puf böreğini de anmak lazım. Kocaeli'de *çiğböreği*, Tunceli'nde *elböreği*, Bolu ve Ankara'da *kaha*, Urfa ve Kilis'te içine kıyma, peynir konularak yağda kızartılan bir çeşidine *semsek*, Tokat'ta *yamuç* ve kimi yörelerimizde de *yarımcadır*.

Sac üstünde pişirilen *sac böreğinin* bir diğer adı Konya'da *haf haf* böreğidir. Diyarbakır'da çökelekli bir çeşidinin ismi *patile* iken Ankara'da kıymalı ve peynirli olanı *yarımcı* diye çağrılır. Tepsiye dizilmeden önce ıslatıldığı için *su böreği* denen çeşidin Amasya'da yöremizdeki adı *hergeleşidir*. Sigaraya benzemesinden adını alan *sigara böreğinin* Kastamonu ve çevresindeki namı *kölesarığıdır*.

Bir şeyin o kültürdeki önemi kelime zenginliği ve çeşitliliğiyle ölçülür.



Harçlarına göre tesmiye edilen börekler geçelim biraz da. En yaygınlarından birisi de *kıymalı börektir*. Bu börek Düzce'de *kobete* diye anılırken Hatay'da kıymalı böreğin namı *semirseken* Kırım'da *şilbürektir*. Samsun, Zonguldak gibi yörelerimizde ise kıymalı börek *yanuç* adını alır. Farklı sebzelerle harcı hazırlanan *sebzeli börek*, Ordu'da *nemisli (nemüslü)* olarak çağrılır. Kıymadan sonra en yaygın harçlardan biri de muhakkak peynirdir. Peynirin kaşarından mozzarellasına kadar binbir çeşidi yufkaların arasında bulur kendini. Bu peynirli börek Manisa'da *pişi* diye bilinir. Tepsi böreğini de atlamayalım. *Külçe* onun Hatay yöremizdeki bir çeşidine nam olmuştur.

Türk mutfağındaki en meşhur böreklerden biri de hem pişirme usulü hem de bohça gibi şekliyle *Tatar böreğidir*. Bu cinse kimi illerimizde *yoğurtlu mantı*, *boranı* veya *çimdik* denir. *Düzme mantı* onun Niğde civarındaki adıdır. Haluçka Kastamonu'daki, *parahamur* Ankara'daki, *pirtımaç* Yozgat'taki, *suböreği* Ankara ve Giresun'daki vb. yörelerdeki, sürçütme Kars çevresindeki ve *şişböreği* Kilis'teki salçalısının ismi olmuştur. Halk dilinde ise genelde *hengel (hambal/hingel..)* diye yaygındır.

Böreğin yaygınca tüketildiği İç Anadolu'da terkiplerin sadece sıfatları kalmıştır. Peynirli, etli, kıymalı, patatesli.. pişirdim deyince herkes anlar.

Tabi börek denince zihinde tuzlu bir yiyecek canlanır. Ancak böreklerin tatlıları da vardır. Sarığı burma aslen bir börek türü sayılabilecekken hem harcının tatlılarda kullanılan harçlardan olması hem de şerbetli olmasından dolayı börek adlarını taşıdıkları hâlde börek sayılmazlar.

Her birerlerimizin en çok sevdiği börek farklı olabilir. Benim için köy fırınında annemle ninemin ekmek pişirirken hamurun son kısmıyla açtıkları küp peynirli ve patatesli sıcak börektir. Çocuklarımızı yüzlerce yıldır süregelen bu adetimizden koparmayalım. Puf böreğinin yanında bir de erik hoşafı varsa başka ne aranır ki?

Bu arada yeri gelmişken meşhur bir kol böreği cinsi olan Boşnak böreği tarifi de verelim:

Büyükçe bir masa üzerine hamur yayılır. İyice yağlanıp üst üste katlanarak açılır. Böylece pul pul ince yufkası olur. İç harcı olarak çökelek, ufak doğranmış çiğ patates, çökelekli ıspanak, ufak ufak doğranmış karakabak, kuşbaşı et veya kıyma kullanılır. Bir sıra halinde dökülen harç yufka kıvrılarak kapatılır. Tepsie çizgi veya burma şeklinde dizilir. Piştikten sonra hafif su serpilir. İsteyenler üstüne çırpılmış yoğurt da dökülebilir. Afiyet olsun efendim...

Muhtemelen kötü beslenmenin kalp sağlığı üzerine olumsuz etkileri hakkında tonla yazı okudunuz. Hareketsiz yaşam tarzı ve uyumadan hemen önce atıştırmanın zararlarını bilmeyenimiz kalmadı. Peki bu doğru bilgileri ne kadar uyguluyoruz? Sağlığımızı tehdit eden tehlikelerden uzak durabiliyor muyuz? Ne yazık ki, çoğumuz pek çok doğru bilgiyi uygulamakta ve hayat tarzı haline getirmekte başarılı sayılmayız.

Kalp hastalığının en önemli nedeni kalbi besleyen damarların enflamasyon nedeni ile zarar görmesidir. Zarar gören damarlar zamanla kötü kolesterol ve zararlı yağlar ile daralır dolayısıyla kalbi iyi besleyemez hale gelir.

İşlenmiş et ürünlerinde bulunan katkı maddeleri, paketli gıdalara eklenen koruyucu kimyasallar, kızarmış etler ve fast food zincirlerinde yemenin kalp sağlığına olumsuz etkilerini hepimiz birbirimize anlatır olduk. İşte tüm bu gıdalar ve ayrıca sigara, suni tatlandırıcılar, tarım ilaçları ve şeker, kalp sağlığını tehdit eden enflamasyona zemin hazırlar.

İşte kendimize sık sık sorduğumuz sorular:

Kalp hastalığını önlemek için ne yapabilirim?

Hayatımın geri kalanında düzenli ilaç kullanmam gerekebilir mi?

Ya geçmişte çok fazla kızarmış yiyecek yediysem?

Kalp hastası olmaya mahkum muyum yoksa durumu tersine çevirebilir miyim?

Aşırı kilonun önemli bir risk faktörü olduğunu biliyorum ama diyet yapmak fikri bile beni rahatsız ediyor.

Egzersiz yapmadan kilo verebilir miyim?

Hangi yiyecekleri yemem veya hangilerinden uzak durmam gerekiyor?

Yaşım ve vücut tipime göre ne kadar egzersize ihtiyacım var?

Doğru egzersiz olarak sayılan hareketler hangileri veya yürüyüş yeterli bir egzersiz türü müdür?

Stresin kalbim için kötü olduğunu duydum ama üzüntü ve kızgınlık gibi diğer duygular da kalp sağlığıma etkiler mi?

Kalp Sağlığı

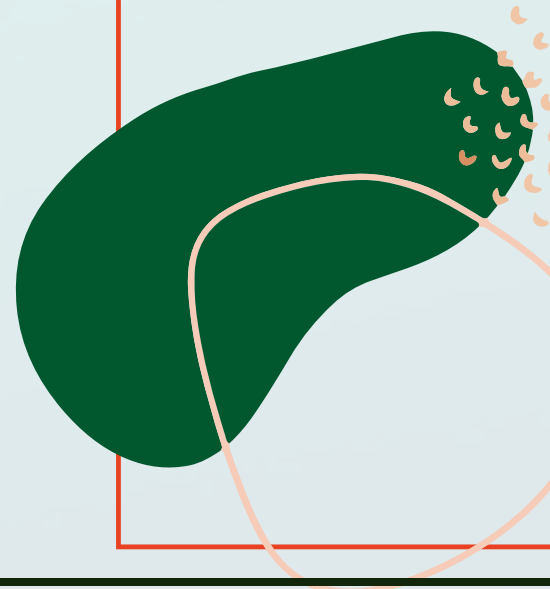
BÜŞRA YILMAZ / DİYETİSYEN

Kalp hastalığının en önemli nedeni kalbi besleyen damarların enflamasyon nedeni ile zarar görmesidir.

Gerçek şu ki, hastalıkları çoğunlukla ortaya çıktıktan sonra tedavi eden bir dünyada yaşıyoruz. En iyi doktorlar hastalarını tedavi ederken çok başarılı olsalar da sağlıklı bireyleri kalp hastalığını önlemek için doğru bilgilerle donatamayabiliyor. Tıbbi masraflar için trilyonlar harcanmasına rağmen kalp krizleri, yüksek kolesterol ve obezite oranları tüm dünyada akıl almaz bir hızla artıyor ve insanların hayat kalitesini azaltıyor.

Stres, yanlış beslenme, toksinler, hava kirliliği, tarım ilaçları, hareketsiz yaşam tarzı başta olmak üzere kalp hastalığına yol açan faktörler nedeniyle insanlar hayatlarının altın yıllarının tadını çıkarmaktan mahrum kalıyorlar.

Ama durum umutsuz değil. Kalp hastaları üzerinde yapılan çalışmalar gösteriyor ki, birkaç yaşam tarzı değişikliği ile kalp hastalıklarını kısmen veya tamamen geri döndürebilmek mümkün. Bu bilimsel çalışmalar kalp hastalığından korunmak için hiçbir zaman çok geç olmadığını müjdeliyor.





Gerçek şu ki, hastalıkları çoğunlukla ortaya çıktıktan sonra tedavi eden bir dünyada yaşıyoruz.

Sağlıklı Bir Kalp İçin;
Kalp hastalığının hayatınızı raydan çıkarmasını önlemek ve aynı zamanda şeker ve kolesterol metabolizmasını düzenleyebilmek için antioksidan ve antiinflamatuvar besinlerden yararlanmalısınız. Böylece sevdiğiniz şeyleri yapmak için daha fazla enerjiye ve motivasyona sahip olabilirsiniz.

Brokoli: Yüksek lif içeriği, içerdiği fitokimyasallar ve antioksidan özelliği ile enflamasyonu baskılar ve metabolizmanızı düzenler.

Narenciye: Nar, portakal, mandalina, greylift damarlar da kan akımını düzenleyen nitrik oksit vücuttan salınımını sağlayan polifenolik antioksidan kaynağı meyvelerdir. Potasyum ve magnezyum gibi kalp sağlığı açısından hayati öneme sahip minerallerden zengindir. İçerdikleri yüksek oranda pektin yani eriyebilen lifler sayesinde bağırsakta jel kıvamında koruyucu bir tabaka oluşturur. Bu kolesterol emilimine etki eden bir durumdur. Bu sayede kan kolesterol seviyesinin düzenlenmesine katkı sağlar.

Kurubaklagiller: Nohut, barbunya, kurufasulye ve mercimek gibi süper gıdalar salata, meze ve ana yemek olarak sofraları zenginleştiren bu mucize besinler tam bir sağlık dostudur. İçeriğindeki bitkisel protein, kompleks karbonhidratlar, lif, vitamin, mineral ve antioksidanlar ile tam bir takım halinde çalışarak kolesterol ve şeker düşürücü, antiinflamatuvar, antioksidan etki gösterir.

Egzersiz: Yürüyüş en güzel egzersizdir. Hele açık havada, ağaçların arasında, doğru ayakkabı tercihi yapılarak kalbi yormayacak fakat tempolu yürüyüş ruh ve beden sağlığınıza iyi gelecektir. Elbette bir uzmana danışarak sizin için en uygun egzersiz çeşidi ve süresi ile ilgili bilgi almak yararlı olacaktır.

Kısaca;

Kalbinizin duyguları nasıl depoladığını ve stresi, depresyonu ve öfkeyi nasıl azaltacağınızı keşfedin.

Daha iyi kaliteli besinleri tüketin.

Fazla kilolarınızdan kurtulun.

Kalp hastalığı riskinizi azaltmanıza yardımcı olabilecek gıdalara dayalı sağlıklı, bitki bazlı yeni tarifler keşfedin.

Sizi sağlıklı seçimler yapmaya teşvik eden arkadaşlarınızla paylaşımlarınızı arttırın.

Kıymetli Bir Formül

Acıkmadan yememek ve tam doymadan sofradan kalkmanın beden sağlığını korumak için kıymetli bir formül olduğunu hatırdan çıkarmamak kalbinize iyi gelecek.

Sağlıklı Olmak

ALİ TOPDAĞ

Canlıların hayatlarını sürdürebilmeleri için 'olmazsa olmaz' diyeceğimiz konulardan biri sağlıktır. İnsanoğlu var olduğu günden beri sağlıklı olma adına çalışmalar yapmış ve başta 'tıp' olmak üzere birçok bilim dalı kurulmuştur. Tıp sürekli geliştiğinden daha önce milyonlarca insanın ölümüne sebep olan sağlık sorunları günümüzde basit yöntemlerle tedavi edilmektedir. Hatta bilimdeki gelişmeler ile insanlığın ortalama ömrü daha da artmıştır.

En basit tanımıyla sağlık, vücudun ve ruhun iyi ya da kötü olması durumudur. Dünya sağlık örgütüne (World Health Organization / WHO) göre sağlığın 3 temel ölçütü şunlardır:

1. Bedensel iyilik: Vücudu oluşturan doku ve organlarda eksiklik, işlev bozukluğu, mikrop taşıma gibi durumların olmaması hali...

2. Ruhsal iyilik: Yaşına uygun olarak düşünebilen, düşündüklerini anlaşılır şekilde ifade edebilen, başkalarını anlayabilen, yerinde ağlamasını ve gülmesini bilen, güçlüklerle mücadele edebilen, koşullara uygun hareket edebilen, başarılarında mutlu olup başarısızlıkları kabullenebilen, kendisiyle barışık olma hali...
3. Sosyal iyilik: Nerede, nasıl davranacağını ve sorumluluklarını bilen, insanlarla iyi ilişkiler içinde olup büyüğünü, küçüğünü severek hoşgörülü davranan, çevresiyle barışık olma hali...

Sağlık, objektif ve subjektif olmak üzere ikiye ayrılabilir. Objektif sağlık; bir uzman kontrolünde muayene ve testlere göre herhangi bir sağlık sorununun olmaması durumudur. Subjektif sağlık ise kişinin durumunu, kendisinin analiz etmesiyle karar verme durumudur, ki bu zaman zaman doğru olsa da yanlış bir yaklaşımdır.



Sağlık; doğuştan gelen temel bir hak olduğu için sağlık hizmeti verenlerin hakkaniyet, adalet ve eşitlik ilkeleri çerçevesinde insanlar ve bölgeler arasında ayırım yapmaksızın bu hizmeti ulaştırması gerekmektedir.

Bir bireyin yaşadığı genel şartlar hem sağlık durumunun hem de yaşam kalitesinin belirlenmesinde büyük öneme sahiptir. Sağlığın, yalnızca sağlık bilimlerinin geliştirilmesi ve uygulanmasıyla değil, aynı zamanda bireyin ve toplumun çabaları ve akıllıca yapılmış yaşam tarzı seçenekleri ile sürdürüldüğü ve iyileştirildiği bir gerçektir. Dünya Sağlık Örgütü'ne (WHO) göre sağlığın ana belirleyicileri, sosyal ve ekonomik çevre, fiziksel çevre ve kişinin bireysel özelliklerini ve davranışlarını içerir.

Sağlık problemleri uzun bir süre hekimlerin kontrolünde kalmış, son dönemler de ise toplum bilimcilerin ilgisini çekmeye başlamıştır. Bütün gelişmiş ülkelerde sağlık alanındaki sorunlarla hukukçu, sosyolog, ekonomist ve istatistikçiler yakından ilgilenmektedir. Dolayısıyla da günümüzde sağlık, karmaşık bir toplumsal sorun haline gelmiştir. Gelişmiş ülkelerde kamuoyu, özellikle siyasi partiler, meslek kuruluşları ve sendikalar konuyla ilgili yapılan tartışmalarda taraf durumundadırlar. Böylece sağlık, sadece hasta ile hekim arasında bir ilişki olmaktan çıkmış, iktidar ve siyasal partilerin de ele alıp geleceğe dönük planlar yapmak zorunda olduğu, hayati öneme sahip bir konu olmaya başlamıştır. Bilindiği gibi sağlık sorunları çeşitlidir. Bunların çözümü için gerekli insan gücü, teknik donanım, mekan, finansman gibi kaynaklar ise her zaman sınırlıdır.

Bu olgu dünyanın zengin ve gelişmiş devletleri için de geçerlidir. Dolayısıyla neredeyse sonsuz çeşitlilikteki sağlık sorunlarını sınırlı kaynaklarla çözümlenebilmek için eldeki olanakların en akılcı ve verimli biçimde kullanılması gereği tartışmasız kabul görmektedir. İzlenecek yol; önce sorunların saptanması, öncelik sıralamasına koyulması ve ardından en verimli yollarla çözülmeye çalışılmasıdır.

Sağlık hizmetlerinin yaygınlaştırıcı ve refah artırıcı etkisinin kolayca görülüp anlaşılması, toplumdaki tüm bireylerin ondan yeteri kadar ve eşit bir şekilde faydalanma tutkusunu ve özlemini geliştirmiştir. Sağlık; doğuştan gelen temel bir hak olduğu için sağlık hizmeti verenlerin hakkaniyet, adalet ve eşitlik ilkeleri çerçevesinde insanlar ve bölgeler arasında ayırım yapmaksızın bu hizmeti ulaştırması gerekmektedir. Bu aynı zamanda sosyal devletin temel görevlerinden biridir.

Sağlık konusuyla ilgilenen uzmanların tespitine göre insanların sağlıklı veya sağlıksız olup olmadığını belirleyen temel faktörler şunlardır:

- Gelir durumu ve sosyal sınıf
- Toplumsal destek ağları
- Eğitim ve okuryazarlık
- İş/çalışma koşulları
- Sosyal ve fiziksel çevre
- Kişisel sağlık uygulamaları ve baş edebilme kabiliyeti
- Biyoloji ve genetik durumlar
- Sağlık kuruluşları/hizmetleri
- Hükümetin sağlık politikası
- Yaşam ve beslenme tarzı
- Cinsiyet

Sağlığın korunması ve teşviki, 'sağlık üçgeni' olarak da adlandırılan fiziksel, zihinsel ve sosyal iyiliğin farklı birleşimleriyle sağlanır. Dünya Sağlık Örgütü'nün 1986 yılında yayınlanan 'Sağlık Teşviki için Ottawa Şartı', sağlığın bir durum veya hayatın amacı değil, günlük yaşam için bir kaynak olduğunu vurgular. Sağlık, sosyal kapasitelerin yanı sıra sosyal ve kişisel kaynakları da vurgulayan olumlu bir kavramdır.

WHO, insanların sağlıklarını düzenli egzersiz, yeterince uyku, doğada zaman geçirmek, sağlıklı vücut ağırlığı korumak, alkol kullanımını sınırlamak ve sigara kullanımından kaçınmak suretiyle geliştirmelerini önerir. Birden fazla kronik hastalığı veya ölümcül hastalığı olan insanların bile kendilerini sağlıklı görebildiğine göre sağlık ve hastalık bir arada bulunabilir.

Sağlığı Koruma Yolları

Sağlıklı beslenme, kişisel sağlığı korumanın önemli bir yoludur. Sağlıklı beslenme vücuda besinleri sağlayan birçok bitkisel ve hayvansal besinleri içerir. Bu besinler vücuda enerji verir ve işlevlerini sürdürmesini sağlar. Besin rehberi piramidi bölümlere ayrılmış sağlıklı yiyeceklerin piramit şeklindeki bir rehberidir. Sağlıklı yiyecek seçimi yapmak önemlidir, çünkü kalp hastalığı riskini ve bazı kanser türlerinin gelişme ihtimalini azaltır ve sağlıklı bir kilonun korunmasına katkıda bulunur.

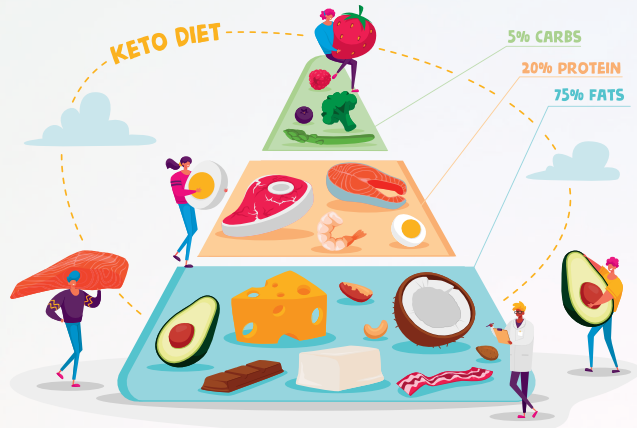
Akdeniz diyeti, fenoller, izoprenoidler ve alkaloidler gibi bazı biyoaktif bileşikler içerdiğinden dolayı sağlığı teşvik edici etkilerle sıkça ilişkilendirilir.

Fiziksel egzersiz, vücudun zindeliğini sağlarken aynı zamanda genel sağlık ve iyilik halini artırır veya korumaya yardımcı olur; kasları güçlendirir ve kardiyovasküler sistemi geliştirir.

Uyku, sağlığı korumak için temel bir bileşendir. Çocuklarda uyku, büyüme ve gelişme için hayati önem taşır. Devam eden uykusuzluk, bazı kronik sağlık sorunları için artmış bir risk ile ilişkilidir. Ayrıca uykusuzluk hem hastalıklara duyarlılığı azaltır hem de iyileşme sürelerinin uzamasına sebep olur.

Kişisel sağlık, kısmi olarak insanların kendi sağlıkları hakkında gözlemediği ve benimsediği aktif, pasif ve desteklenmiş ipuçlarına bağlıdır. Yıkama ve elleri sabun ile yıkama, dişleri temizliği, besinleri güvenli olarak depolama ve daha birçok uygulama enfeksiyon ve hastalıkları önlemek için gerekli kişisel hijyen uygulamalarındandır. Kişisel sağlık aynı zamanda kısmi olarak yaşamın sosyal yapısıyla ilgilidir. Güçlü sosyal ilişkilerin korunması, gönüllülük ve diğer sosyal aktivitelerin korunması, iyi bir ruh sağlığı ve uzun yaşam süresi ile ilişkilidir.

Stres, sağlığı olumsuz yönde etkileyebilir ve yaşlanma, depresif bozukluk ve hastalık belirtileriyle beraber bilişsel bozulmada bir faktördür. Stres yönetimi, stresi azaltmak veya strese olan direnci yükseltmeye yönelik yöntemlerin uygulanmasıdır. Rahatlama teknikleri, bilişsel terapi, olumlu düşünme ve dua strese olan tepkinin şiddetini düşürerek fayda sağlayan psikolojik yöntemlerdir.





- Bir yerde veba hastalığının olduğunu işitirseniz oraya girmeyin. Bulduğunuz yerde de veba hastalığı varsa ondan kaçarak oradan çıkmayın. (Ebû Dâvûd)
- İki nimet vardır ki insanların çoğu (onları değerlendirme hususunda) aldanmıştır: Sağlık ve boş zaman. (Buhârî, Tirmizi)
- Allah'tan, afiyet istenmesinden daha çok hoşuna giden bir şey istenmemiştir. (Tirmizî)
- Allah'a göre kuvvetli mü'min, zayıf mü'minden daha hayırlı ve daha sevimlidir. (Müslim)
- Peygamber Efendimiz (sav) kendi sıhhat ve afiyeti için dua ederdi: "Allahım! Bedenime, gözlerime ve kulaklarıma sıhhat bahşet. (Ebu Davud)

YÜCEL DARCAN

Sağlıkla İlgili 20 Hadis-i Şerif



- Her Müslümanın (en az) yedi günde bir yıkanması, Allah'ın onun üzerinde hakkıdır. (Müslim)
- Ümmetime yahut insanlara, meşakkat verme endişesi olmasaydı, her namaz kılariken, misvak kullanmalarını emrederdim. (Buhari)
- Uykudan uyandıığınızda ellerinizi üç kere yıkamadıkça başka bir kap içine sokmayın: çünkü ellerinizin nerelerde gecelemiş olduğunu bilemezsiniz. (Buhari, Müslim)
- Tedavi olun, ey Allah'ın kulları! Çünkü Allah yarattığı her bir hastalık için mutlaka şifasını (devasını) yaratmıştır. Ancak bir hastalık müstesna; o da ihtiyarlıktır. (Tirmizi)
- Hacamat yaptıran kişi, Allah'ın en iyi kuludur. Kanı yeniler, sırtı hafifletir ve gözü aydınlatır. (İbn-i Mace)
- İnsanoğlu karnından daha kötü bir kap doldurmamıştır. Belini doğrultacak kadar birkaç lokma yemek insana yeter. Eğer ille de fazla yemek isterse karnının üçte birini yemeğe, üçte birini suya, üçte birini de nefese ayırsın. (İbn-i Mace)
- Hastalarınızı yemeye içmeye zorlamayınız. (İbn-i Mâce)
- Köpek bir kabı yalarsa onu yedi defa yıkayın. O yedinin birinde toprakla temizleyin. (Ebu Davud, Müslim)
- Kapların ağızlarını örtün, dağarcık (ve tulukların) ağızını bağlayın. (Buhârî, Muslim)
- Allah temizdir, temizi sever. Etrafınızı temizleyiniz. (Müslim, Tirmizi)
- Sıtma hastalığı cehennemın galeyana gelmesi gibi çok şiddetli bir hastalıktır. Su ile soğutarak hastayı rahatlatın. (Tirmizi)
- Allah şifanızı sarhoşluk veren şeylerde yaratmamıştır. (Ebu Davud, Tirmizi, İbn-i Mace)
- Gerçekten Allah, hastalığı da şifayı da yarattı ve her dert için bir derman yarattı. Tedavi olunuz. Lakin haramla tedavi olmayınız. (Ebu Davud)
- Oruç tutunuz ki sıhhat bulasınız. (Feyz'ül Kadir)
- Yemeğin bereketi, yemekten önce elleri, yemekten sonra da hem elleri hem de ağız yıkamaktır. (Tirmizi)



PROF. DR. MEHMET ATEŞ

Beslenmenin Doğru Kodları

İnternette beslenme ve diyet konusu ile arama yaptığınızda binlerce sayfa karşınıza çıkacaktır. Bunlardan bazılarının başlıkları; Doğru beslenme, Beslenirken nelere dikkat edelim, Beslenmenin altın kuralları, Kilo almadan beslenme vs. şeklindedir. Birçok defa kilo almama üzerine dayalı diyet siteleri ile karşılaşacaksınız.

Temel ihtisasım olmadığından diyetisyen arkadaşarımdan aldığım yardımla bu yazımı şekillendirmeye çalışacağım. Öncelikle neler yiyelim sorusuna hemen cevap vereyim, her şeyde dengeli olmak gerektiği gibi beslenme konusunda da denge en önemli kavramdır.

Sağlıklı beslenmenin kodlarını kısaca verecek olursak;

- Sebze ve meyveleri öncelikle tercih edin; Sebze ve meyveler vitamin-mineral ve bol su ihtiva eden kalorisi az besinlerdir. Kilo kontrolü için olmazsa olmazlardır. Burada önemli olan bir durum meyve ve sebzelerin mevsiminde tüketilmesidir. Her şeyde olduğu gibi günümüzde meyve ve sebzelerin de zamanları karıştı, kışın ortasında karpuz, yazın ortasında portakal bulabiliyoruz. Bunun hatalı bir yaklaşım olduğu bilinmeli; klasik olarak hangi meyve hangi mevsimde çıkıyorsa ona göre tüketilmesi gereklidir. İlla ki turfanda bazı meyve ve sebzeler tüketilebilir ama bu devamlı olmamalıdır.
- Yediklerimiz tek düze olmamalı: Yediklerimizde tüm besin gruplarına (süt, et, sebze-meyve, tahıl) yer verilmeli.
- Az yemem gerekiyor diye öğün atlamayın: Öğün atlamamak bir kural değil; atlanabilir ama alışkanlık yapılmamalı. Öğün atlanırsa vücut bu boşluğu gereksiz ve kalorili besinlerle doldurmak isteyecektir. Her şeyde olduğu gibi kainat boşlukları sevmez.
- Hazır yiyeceklere dikkat: hazır yiyecekler uzun raf ömrü gerektirdiğinden çok tuz ihtiva ederler,

ağır tatlılar da çok fazla yağ ve şeker içerir. Bunlar hem kilo aldırır hemde şeker dengesini bozup insülin salınımında problemlere yol açar ki bu da diyabet için davetiye çıkarır.

- Kuru baklagil ve lifli besinleri unutmayın: Sık kabızlık mı yaşıyorsunuz lifli besinleri unutmayın, böylece iyi bir bağırsak alışkanlığı edineceksiniz.
- Yağa dikkat: Margarini hayatınızdan çıkarın katı yağ olarak tereyağını dengeli bir şekilde tercih edebilirsiniz. Daha ziyade sıvı yağları özellikle de zeytinyağı tercih edin.
- “Pişirmede haşlama ve fırınlamayı tercih edelim de kızartmalar ne olacak?” diye birisi soruyor gibi... Çok az olsun...
- Suya dikkat: Günde en az 2,5-3 litre su için, tabi ki miktar mevsimlere ve kişiye göre değişecektir.
- Alkolü sıfırlayın; bakın azaltın demiyorum sıfırlayınnnn!: Neden mi birçok yeni tıbbi çalışma alkolün sıfırlanması gerektiğini söylüyor az doz bile alkol alınsa kandaki kolesterol düzenin bozup kalp hastalıklarına davetiye çıkarıyor.
- Vücut kitle indeksiniz 25’i geçmesin: Bunu sağlamak için egzersizi unutmayın...

Yediklerimizde tüm besin gruplarına (süt, et, sebze-meyve, tahıl) yer verilmeli.

Besin piramidi, sağlıklı beslenmede kullanılan bir tablodur, besin gruplarının olması gereken tüketimleri hakkında fikir verir. Anlaşılması kolay olması açısından piramit halinde gösterilmiştir. Piramidin en yüksek noktasında az yenilmesi gerekenler, en altta ise daha çok yenilebilecek besinler bulunur.

En altta tahıllar bulunur, ikinci basamakta sebze ve meyveler, üçüncü basamakta hayvansal gıdalar (süt ürünleri, yumurta ve et) en üstte ise yağ ve şeker bulunur.

Tahıl grubu yüksek lif ihtiva eder ve karbonhidrat kaynağıdır, bu grup dengeli alınmalıdır, özellikle diyabet hastalarında dikkatli olunmalıdır.

İkinci basamakta meyve ve sebzeler vardır, mutlak alınması gerekir Dengeli bir metabolizma için gereklidirler, enerji ihtiyacımızla beraber vitamin ihtiyacımızda karşılanmış olur.

Üçüncü basamak hayvansal gıdalardır, kalsiyum, fosfor ve B12 gibi önemli vitaminleri tedarik için dengeli bir şekilde bu proteinler alınmalıdır.

Piramidin en tepesinde şeker ve yağ yer alır. Bunları hiç mi almalıyız? Hayır, dengeli alalım. Zeytinyağı, hayvansal gıdalar ve kuruyemişlerdeki yağlar çoğu zaman yeterli olur.

Dengeli Beslenmede ve egzersizde yapmamız gerekenlere bakalım;

- Egzersiz önemli, yürüyüşü bırakmayın,
- Yağ tercihiniz bitkisel yağlar olsun özellikle de zeytinyağı,
- Tahıl ürünlerinin rafine olmamışlarını tercih edin. Beyaz un yerine, kepekli ve/veya tam buğday unlu ürünler,
- Meyve ve sebzeleri mevsiminde tüketin,
- Balık iyi bir protein kaynağıdır, en az haftada iki kez tüketin,
- Kalsiyuma dikkat! Yeşil yapraklı sebzeler ve süt ürünleri kalsiyumca zengindir.

Besin piramidine dikkat etmeniz dengeli beslenmenizin yolunu açar. Herhangi bir hastalığınız varsa doktor ve diyetisyen tavsiyesi önem arz eder. Her zaman söylüyoruz her şeyde olduğu gibi denge, denge, denge...



“

Öğün atlanırsa vücut bu boşluğu gereksiz ve kalorili besinlerle doldurmak isteyecektir.

(1) <https://www.providencetreatment.com/addiction-blog/no-safe-level-alcohol-brain-health/>



Yeme`nin şifreleri

EMİN OSMAN UYGUR

Neden çok ve çeşitli yeme ihtiyacı duyarız?

Nimetlerdeki çeşitlilik, farklı tatlar ve göz alıcılık, insan iştihasını kabartan önemli özelliklerdir. Bununla beraber, günümüz dünyasında hazır gıdalardaki hızlı artış ve bu gıdalara kolay ulaşım, insanların yeme kültüründe önemli ve çoğu zaman da olumsuz değişimlere sebep oldu. Aslında ihtiyaç olmayan bir çok gıda maddesi ve ürün, çeşitli markalar şeklinde piyasaya sürülünce, mutfaklar çok cazip hale geldi. İnsanlar, ağızdaki lezzet duygusunun tatmini için bu gıda paketlerini hesapsız bir şekilde tüketmeye başladı.

Böyle olunca evler yiyecek deposu haline geldi. Bir dolap yetmedi ikincisi eklendi. Dolaplar, kilerler uzun süre yetecek gıdalarla doldu. Bunun yanında günlük veya haftalık alışverişler de hayatın vazgeçilmezi oldu. Kısaca yeme, içme hayatın en önemli gündemi olmaya devam etti. Öyle ki bazı meclislerde insanlar, neler yediklerini, yedikleri yemeklerin ne kadar lezzetli olduğunu uzun uzun anlatmayı bir marifet bildi. Ve günümüzde sosyal medyada bunları paylaşmak da ayrı bir garabet oldu.

“Yemekler de çok lezzetli olmuş. Ellerinize sağlık. Valla yesem olmuyor yemesem olmuyor. İyice kilo aldım.”
 “Bu akşam nerede yiyoruz?”
 “Akşama ne pişirsek acaba?”
 “Bugün de karnımız doydu şükür.”
 “Bir parça ekmeğin var mı, kardeşime vereceğim üç gün oldu yiyecek bir lokma yok.” (Suriye savaşında bir çocuk muhabire söylüyor.)
 “Bu eti köyde yaşayan aileme götürceğim. Onlar yıllardır et görmediler.” (Afrika’da öğrenci yurdunda kalan bir öğrenci, kaldığı yerde çıkan yemeğin etlerini saklamış, tatilde ailesine götürmek istemiş.)

Yemek; insan için rastgele bir iş değil, belki ilme taalluk eden bir sanattır. Çünkü yapımından sunumuna ve ondan yenmesine kadar belli ölçülere riayet etmek gerek. Ayrıca kandaki hassas dengeler de yeme ve içmenin ölçülü olmasını gerekli kılan önemli bir etkidir.

Evler yiyecek deposu haline geldi. Bir dolap yetmedi ikincisi eklendi. Dolaplar, kilerler uzun süre yetecek gıdalarla doldu. Bunun yanında günlük veya haftalık alışverişler de hayatın vazgeçilmezi oldu.



Yeme, içme bütün canlıların ortak özelliğidir.

Ancak insan, yeme ve içmesindeki farklılıkla diğer canlılardan hemen ayrılır. Buğdayı un yapıp ondan ekmek yapmak, insana yakışır. Daldan meyveleri toplayıp tabakta sunmak, insan nezaketidir. Eti pişirip yemek, insanca bir davranıştır. İnsan bünyesi için gerekli gıdalar, bitki ve hayvan fabrikalarında üretilmektedir. Yüce Allah'ın, ot yedirdiği hayvanların memesinden insanlara süt ikram etmesi veya arı isimli işçisine çiçeklerden bal özü toplatması; insanın kıymetçe farkını ortaya koymaktadır. Ancak bu fark, nimeti vereni tanıyıp O'na inkiyat ve teşekkür ile ortaya çıkacaktır. Çünkü teşekkür de insanca bir davranıştır.

Yemeyi hayat tarzı haline getirmek ile onu bir ihtiyaç olarak görmek arasında büyük fark var. Bu açıdan bakılınca tabiatta israf görülmez. Bitkiler, hayvanlar ve mikro canlılar kendilerine verilen ölçüler içinde ve ihtiyaçları kadar yerler. Bir açık büfe olan yeryüzü sofrasından istifade etmenin de önemli ölçüleri/şifreleri vardır. Ve insan, bütün canlılar arasında ölçüyü kaçıran tek varlıktır.

Temiz ve helal şifresi (1)

Temiz olan gıdalar, içinde, üzerinde zararlı maddeler olmayan gıdalardır. Doğal meyveler ve sebzeler gibi. Özellikle fabrika yapımı ürünlerdeki katkı maddeleri, yiyeceklerin yapısını bozarak onları zararlı hale getirebilmektedir. Helal ise öncelikle içinde başkasının hakkı olmayan yiyeceklerdir. Ve temiz olmak kaydı ile dini hükümler çizgisinde hazırlanan yiyeceklerdir. İslam'da Allah adı anılmadan kesilen bir hayvanın eti helal değildir mesela.

Atıf Yorulmaz anlatıyor;

Fethullah Gülen Hocaefendi ile aynı sofrada idim. Hocaefendi, yemeğe başlamadan önce aşçıya etin kesimini sordu. Aşçı kesimde sorun olmadığını belirtti. Hocaefendi, tabağa ve ete yeniden baktı. Eti kaşığına aldığı anda aşçıya bir daha sordu. Aşçı yine sorun olmadığını, eti güvenli bir yerden aldıklarını ifade etti. Bunun üzerinde Hocaefendi kaşığındaki bir lokma eti ağzına götürdü. Zaten fazla yemeyen Hocaefendi, bir lokma eti çiğneyip odasına çıktı. Ancak yediği bir lokma et onu çok rahatsız etmişti. Lavaboya geçti.

Bu arada aşçıya; "Ben sana kaç defa sordum, bu etin kesimi helal mi diye, bak midem kabul etmiyor." şeklinde yüksek sesle söylendi. Hocaefendi üç gün o etin sıkıntısını yaşadı. Aşçı çok pişman olmuştu. Bir süre Hocaefendi'ye görünmemeye çalıştı. Yine bir yemek esnasında Hocaefendi onu görünce çağırdı. O da "Efendim hata etmişiz, bu sefer çok detaylı araştırdık, eti aldığımız kişi bize yalan söylemiş. Meğer kesimi helal değilmiş." dedi.

İsraf şifresi (2)

Fazla yeme zararlı olduğu gibi yiyecekleri zayi etmek de israftır. Nimetlerin arkasındaki eli görmeyen insan hakiki teşekkürü de bilemez ve sahip olduğu nimetleri har vurup harman savurur. İsraf aynı zamanda nimeti verene karşı bir nankörlüktür. Ve israfın sonu da maddi ve manevi dilencilik ve zillettir.

Evet, iktisat etmeyen, zillete ve mânen dilencilik ve sefaletle düşmeye namzettir. Bu zamanda isrâfâta medar olacak para çok pahalıdır. Mukabilinde bazan haysiyet, namus rüşvet alınıyor. Bazan mukaddesât-ı diniye mukabil alınıyor, sonra menhus/uğursuz bir para veriliyor. Demek, mânevî yüz lira zararla maddî yüz paralık bir mal alınır.

Tatmaya izin var, doymaya izin yok (3)

"Ademoğlu karnından daha kötü bir kap doldurmamıştır. Oysa ki Ademoğlu için belini doğrultacak birkaç lokma yeterlidir. Şayet mutlaka yemesi gerekiyorsa, o zaman (midesinin) üçte birini yemek, üçte birini su, üçte birini de nefes için ayırsın." (4)

Mide, boş halinin (0.08 lt. veya 80 ml.) elli katına, yani 4 litreye kadar genişleyebiliyor. (5) Bir yetişkin midesi 1.5 ile 3 litre arasında genişleme kapasitesine sahip. 4 litre bunun anormal üst sınırıdır. (6)

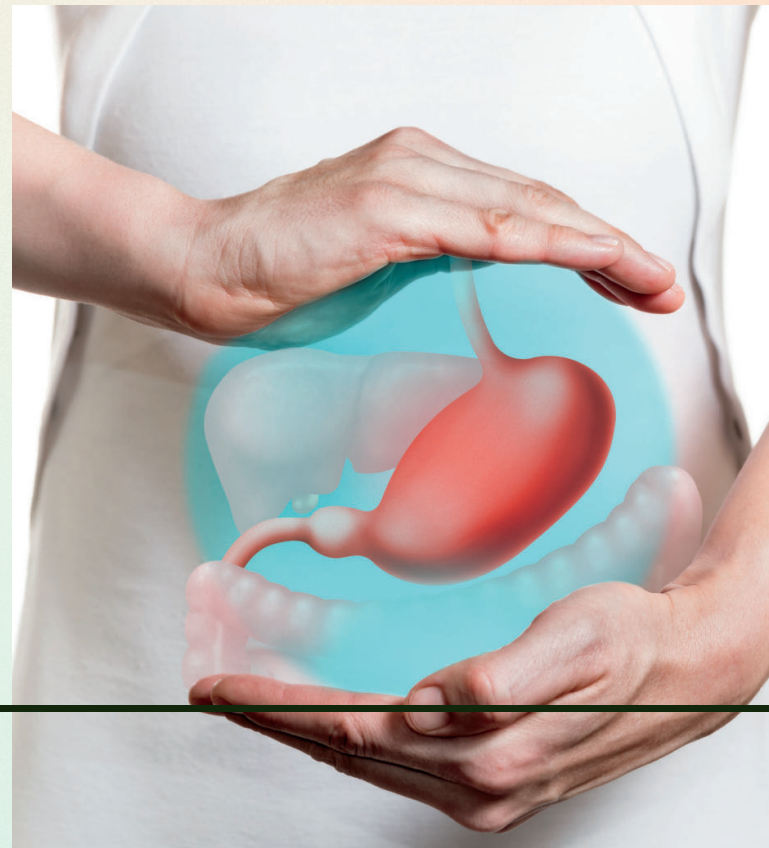
Fazla yeme ise Allah'ın sevmediği karın büyüklüğüne ve sonra da çok uyku, tembellik ve yakîn zayıflığına sebep olmaktadır. (7)

Yedirme/ikram etme şifresi

Kur'an-ı Kerim, yiyenlerden değil yedirenlerden, ikram edenlerden övgü ile bahsediyor. "Onlar miskinlere, yetimlere, esirlere severek yedirirler. Ve onlar hep şöyle derler: Biz sadece Allah için yediyoruz. Kimseden bir karşılık ve teşekkür beklemiyoruz." (8) Çünkü onlar bedene lâzım olan şeyleri meselâ yeme içmeyi, elbiseyi.. ruhun ihtiyaçları ne kadar ve nasıl gerektiriyorsa o kadar istiyorlar. (9) Gerçek ihtiyaçları dışındaki varlıklarını başkaları için harcıyorlar.

İsar şifresi

Cömertliğin zirvesi... Gerektiğinde kendi ihtiyaçlarından vazgeçip kardeşlerinin ihtiyaçlarına koşuyorlar. (10) Komşusu aç iken kendileri tok yatamıyorlar. Öyle yaparlarsa peygamberlerin, sıddıkların, salihlerin dahil olduğu daire dışında kalmaktan korkuyorlar. Onlar, iki kişilik yemeğin üç kişiyi, üç kişilik yemeğin dört kişiyi doyuracağına (11) inanıyor ve sürekli paylaşma duygusu içinde yaşıyorlar. Bu dönemde ve bu konuda yapılması gerekli olan için "Sanki yedim!" demeli... Ve bir miktar ayırarak, muavenet duygusuyla, inayet duygusuyla, o aç, susuz, hiçbir şeyi olmayan kardeşlere ulaştırmalı!.. Böyle bir dönemde, onların imdadına koşmalı!..



Sağlıklı bir insan, bir günde ne kadar yemeli?

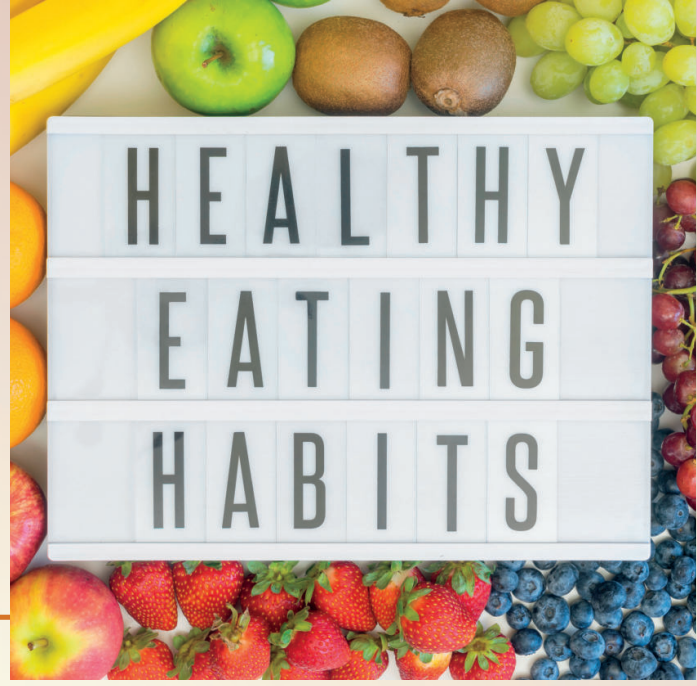
En kolay cevap; yeteri kadar olur herhalde. O zaman; 'Yeteri kadar ne demek?' diye sormalıyız.

'Ölmeyecek kadar' ironisi/tarifi içinde mide/karın cidarlarını zorlamak mı yoksa açlık duygusunu bastırıp geçmek mi? Yani ortalama olarak mide kapasitesinin 3'te birine denk gelen 800 ml mi yoksa tam kapasite 4 lt mi?

Acaba kullandığımız tabakların boyutları veya yemek kaşıklarının hacimleri bir yetişkin için doğru mu? Tabaklar da kaşıklar da (ml) olarak yeniden tasarlanırsa olmaz mı?

Yeme içme ile yakîn sahibi olmanın zıt olduklarını tefekkür deryasında açtığımız bir sayfa ile bir kez daha inceleyebiliriz. Yakîn sahibi olmanın da iman ile çok yakın bir konu olduğunu ve ahireti bir adım ötede görmekle çok irtibatlı olduğu hakikatini gözlerden irak eylemesek.

İnsan; nefis ve ruhun, nefis ve kalbin veya nefis ve aklın farklı dünyalara açılma isteklerinden ve bu konuda çatışmalar yaşamamasından dolayı çok ilginç ve sürükleyici bir romandır. Yani irade insanları için hiç bitmeyen bir iç çatışma ve sürekli bir gerilim var romanda. Bu gerilim ve çatışmadır ki insanı varlıklar arasında en önemli konuma getirmiştir. Bu mücadele sonunda dünya nimetleri ile yetinen nefsin kazanması, ruhun kaybetmesine; ebediyet bakışlı ruhun kazanması ise nefsin kaybetmesine yol açacaktır.



Elhasıl şeytanın adımlarını takip eden nefis yörüngeli bir varlık olmakla, yeryüzünde tevazu ile yürüyen Rahman'ın kulu olmak arasında bir tercih çizgisindeki insanın yeme içme ile imtihanı ebedi hayat adına ciddi önem arz etmektedir. Elverir ki insan, kendine verilen yeme içme ölçülerini yerinde kullanıp ebedi hayatını berbat edecek haram ve şüpheli yollara tenezzül etmesin.

KAYNAKLAR

1. Kur'an-ı Kerim, 2-172/ 5-88
2. Kur'an-ı Kerim 7/31
3. Risale-i Nur Külliyyatı, 19. Lema 4. Nükte
4. Tirmizi, Zühd, 47
5. Johnson, George B. Holt Biology: Visualizing Life. Orlando: Holt, Rinehart & Winston, 1994: 769.
6. nutriens review.com
7. Suyuti, Fethu'l-Kebir, 1/58
8. Kur'an-ı Kerim 76/8
9. Epiktetos, Düşünceler, 122
10. Kur'an-ı Kerim, 59/9
11. Buhari, Et'ime, 11

Kış mevsimi gelince rengarenk sebzeler ve meyveler tezgahları doldurur. Rengi ile en dikkat çeken sebzelerden biri de kırmızı pancardır. Rengi kadar faydaları da övülmeye değer bu sebze, C vitamini, folat (B9 vitamini), fosfat, manganez, potasyum, kalsiyum, demir gibi birçok vitamin ve minerale sahiptir. Turşu olarak ya da salatalarda daha çok tüketilen kırmızı pancarın özellikle çocuklar için tüketiminin sağlanması önemlidir.

Pancarın, daha iyi kan akışı, daha düşük kan basıncı ve daha iyi egzersiz performansı dahil olmak üzere sağlık için bir çok yararı vardır. Bu yararların yüksek konsantrasyondaki inorganik nitratlardan geldiği bilinmektedir.

Daha önce bir pancar kestiyeniz, muhtemelen elleriniz saatlerce lekeli kalmıştır. Bu parlak kırmızı renk betaninden gelir. Betanın, antioksidan savunma mekanizmalarına sahiptir, kan basıncını düşürür ve DNA hasarını önler. Pancar kırmızısı olarak da adlandırılan betanın, pancarların güçlü kırmızı renklerinden sorumlu olan en yaygın pigmentidir. Bu sebeple de pancar son derece besleyicidir ve sağlığı geliştiren özelliklerle doludur. Ancak tüm besinler gibi kırmızı pancarın da fazla tüketiminden kaçınılması gerekmektedir. Fazla tüketilmesi toksik etkilere yol açabilir.

Sindirim Sağlığını İyileştirebilir
Öncelikle kırmızı pancar yiyen kişilerde idrar veya dışkılarında kırmızı veya pembe renk olabileceğini bilmemiz gerekir. Kırmızı pancar, içeriğinde bulunan bol miktarda lif sayesinde bağırsak, mide gibi sindirim organlarının sağlığını koruyarak aktif şekilde çalışmasını sağlar. Glutamin, bağırsağın sağlığı ve bakımı için önemli olan bir amino asittir. Kırmızı pancar bu amino asidin iyi bir kaynağıdır. Ayrıca bağırsaktaki çevreye ve orada yaşayan iyi bakterilere ve bağırsaklarınızın çalışmasına yardımcı olan çok miktarda lif içerirler.

Kilo Vermeyi Destekler

Kırmızı pancarı, kilo vermeye yardımcı iyi bir yiyecek haline getiren çeşitli özellikleri vardır. İlk olarak pancar, düşük kaloriye ve yüksek su içeriğine sahiptir. Kırmızı pancarda bulunan lifler, iştahı azaltarak tokluk hissi verir ve kilo vermeye yardımcı olur. Böylelikle toplam kalori alımı azalır. Kalorileri düşük, ancak vitamin ve mineral değerleri yüksektir. Aslında, vücudumuzun ihtiyaç duyduğu vitamin ve minerallerin neredeyse tamamını içerirler.

Hamileler İçin Mükemmel Bir Besindir

Zengin besin özelliklerine ek olarak, pancar hamilelik sırasında da olağanüstü bir değere sahiptir. Pancar, çoğu insanın diyetlerinde yeterince alamadığı, önemli bir besin maddesi olan iyi bir folat kaynağıdır. Birçok doğum kusurunu önlemeye yardımcı olduğu için özellikle hamile kadınlar için önemlidir.

BETÜL KAYA / HEMŞİRE

Kırmızı Pancar ve Bilinmeyen Faydaları

Kansızlığı Önleyici Etkisi Vardır
Kırmızı pancar, kansızlığı önlemeye ve kırmızı kan hücrelerinin gelişmesine yardımcı olan çok miktarda demir içerir. Pancar suyunun alyuvar düzeyinde olumlu bir etki meydana getirdiği ve bu etkinin de kan yapımına katkı sağladığı bilinmektedir. Ayrıca vücudun demiri emmesine yardımcı olan C vitamini içerir.

Antienflamatuar Etkisi Vardır
Kırmızı pancarın antioksidan açısından ilk on sebzededen biri olduğu bilinmektedir. Kökteki betalain bileşikleri çok fazla antioksidan ve antienflamatuar güce sahiptir. Bu, hücrelerin korunmasına yardımcı oldukları ve yaşlanmayla birlikte ortaya çıkan kalp hastalığı ve kanser gibi hastalıklarla savaşmaya yardımcı olabilecekleri anlamına gelir.

Tansiyonunuzu Kontrol Altında Tutmanıza Yardımcı Olur
Kırmızı Pancarın kalp hastalığı için önemli bir risk faktörü olan yüksek tansiyon seviyelerini düşürebildiği kanıtlanmıştır. Aslında, bazı araştırmalar pancar suyunun hem sistolik hem de diyastolik kan basıncını düşürebileceğini göstermektedir. Ayrıca çiğ pancar, pişmiş pancardan daha güçlü bir etki gösterebilir. Ancak pancarın tansiyon üzerindeki etkisinin geçici olduğunu unutmayalım. Bu nedenle, uzun vadede kalp sağlığına fayda sağlaması için onları düzenli olarak tüketmek gerekir. Diyetinize Daha Fazla Pancar Eklemenin Lezzetli Yolları
Pancar sadece besleyici değil, aynı zamanda inanılmaz derecede lezzetli bir besindir ve diyetinize dahil edilmesi kolaydır

. Çiğ olarak tüketilen kırmızı pancar lezzetli olsa da daha çok pişirilerek veya salamura şeklinde tüketilir. Örneğin, salatalara, garnitürlere, smoothie'lere, soslara ve meyve sularına harika bir katkı sağlarlar. Ayrıca, suyunu sıkabilir, kızartabilir, buharda pişirebilir veya turşu yapabilirsiniz. Kırmızı pancarlar ile yapılabilecek iki enfes tarif aşağıda sunulmaktadır.

Kırmızı Pancar Salatası Tarifi
Malzemeler

- 4 adet kırmızı pancar
- 1 su bardağı mısır
- 2 adet közlenmiş kırmızı biber
- 1/2 (yarım) kase salatalık turşusu
- 1/2 (yarım) demet maydanoz
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 4 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 adet limon
- 1 yemek kaşığı nar ekşisi

Yapılışı

1. Kırmızı pancarları iyice yıkayıp, kabuğunu soyalım ve ardından doğrayıp yumuşayana kadar haşlayalım.
2. Közlenmiş kırmızı biberin kabuğunu soyup, küçük küçük doğrayalım.
3. Salatalık turşusunu küçük küçük doğrayalım.
4. Hazır dondurulmuş mısırı haşlayalım.
5. Pancar, mısır, turşu, maydanoz ve diğer tüm malzemeleri bir kaptaki birleştirip karıştıralım.

Malzeme miktarlarını azaltarak da yapılabiliriz. Bir kaç gün dolapta tazeliğini koruyor.

Pancar Cipsi Tarifi

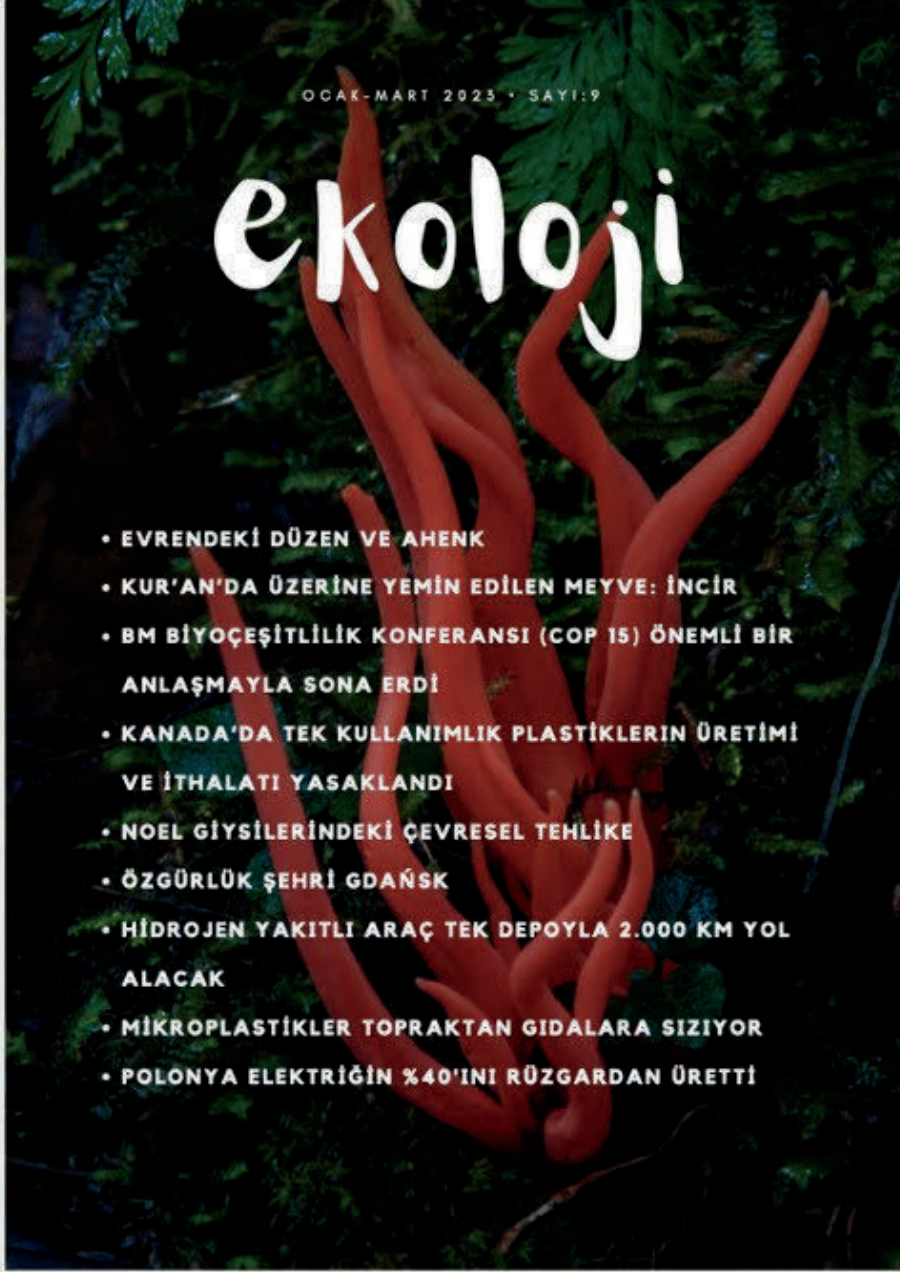
Kabuğunu soyup ince ince dilimlediğimiz pancarları bir tabağın üzerine dizelim. Uzerlerine önce zeytinyağı gezdirip sonra tuz ve nane ekleyelim. Mikrodalga fırının en yüksek ayarında 7-8 dk suyunu çekene kadar pişirelim. Aynı zamanda bu tarif çocuklara da pancar yedirmenin eğlenceli bir yoludur. Afiyet olsun...

<https://powerofgreens.com/what-are-the-health-benefits-of-eating-a-red-beet/>
<https://www.goodwholefood.com/health-benefits-red-beets/>
https://www.healthline.com/nutrition/benefits-of-beets#TOC_TITLE_HDR_10



Bir enerji içeceği içmek yerine, spor salonuna gitmeden önce neden biraz pancar suyu içmiyorsunuz?

Çevreye duyarlı bir
bakış için..



9. sayı çıktı

www.ekolojionline.com

 BÜYÜTEÇ