



YAZDIKLARIMIZ: 59

Hatice KARSLIOĞLU

**ÇORUMLU
2000'DE
YAZDIKLARI**

Mahmut Selim GÜRSEL
2017

ISBN

ÇORUMLU 2000'DE YAZDIKLARI 1

İÇİNDEKİLER

TAKDİM

Mahmut Selim GÜRSEL

Hatice KARSLIOĞLU

SAĞLIKLI BESLENME

BİLİMSEL OLMAYAN ZAYIFLAMA

DİYETLERİ VE MUCİZE İLAÇLAR

KOLESTEROL HASTALIĞININ KONTROL

VE TEDAVİSİ

ŞİŞMANLIK

OSTEOPOLOZ

TOPLU BESLENME YAPAN

KURULUŞLARDA BESİN KİRLİLİĞİ VE

ÖNEMİ

KANSIZLIK (ANEMİ)

DİYABET (ŞEKER HASTALIĞI)

0-7 YAŞ ARASI ÇOCUKLARIN BESLENME

ÖZELLİKLERİ VE BEKLENEN

DAVRANIŞLAR

YÜKSEK TANSİYON (HİPERTANSİYON)

VİTAMİNLER

ÇORUMLU 2000'DE YAZDIKLARI 2

TAKDİM

Bir kitabın doğması, o kitabı yazmaya kalkan kişinin amacına ve bilgi birikimine göre değerlendirilmesi uygun olarak görülmelidir.

Elinizde bulunan bu çalışmanın sizlere ulaşması için günlerini veren bu çabası için şükranlarımı sunarken, bu çalışmada da benim ufacık bir katkımın da bulunması beni bahtiyar etmiştir.

Bu çalışma ile sizlerde bazı bilgileri edinmiş ve faydalanmış olarak uzun yılların birikimlerinden aydınlanacağınızı göreceksiniz.

Bilgi; yazılmadıkça kaybolmaya açık birikimlerdir. Her insan bir kitaptır; onu okumamız gereklidir.

Tanımadığımız ve anlamadığımız kişiler hakkında nasıl kararlar veremezsek; bir çalışmayı da incelemeden, okumadan karar veremeyiz.

Mahmut Selim GÜRSEL

ÇORUMLU 2000'DE YAZDIKLARI 3



Mahmut Selim GÜRSEL

1947 tarihinde babamın subay olarak bulunduğu Erzurum'da bir at arabasında doğum evine giderken doğmuşum. Babam Eminsü Ali Rıza Gürsel, annem ise Fahriye hanımefendi idi.

[KİTAP BAŞINA DÖNMEK İÇİN TIKLAYINIZ!](#)

ÇORUMLU 2000'DE YAZDIKLARI 4

İlkokula İskenderun'da başladım. Ankara' da bitirdim. Ankara Yenimahalle Ortaokulunun birinci sönestrinde babamın emekli olmasından dolayı 1960 yılında Çorum'a gelince Atatürk Ortaokuluna devam ettim. Babamın "oku da oğlum ceketimi satar seni okuturum" diyerek bana yaptığı nasihatleri ters tepki yaptı, okumuyorum diyerek okulu birinci sınıfta bıraktım. Marangoz çırağı olarak Azmi Başar ustanın yanına girdim. Askere gidene kadar ustanın yanında çalıştım.

1967 tarihin de askerlik dönüşü, Ankara Emniyet Müdürlüğüne teknisyen olarak göreve başladım.

Ortaokulu dışarıdan 2 yılda bitirdim 1972 tarihinde Polis Memuru olarak Ankara'da çeşitli şubeler ve karakollarda çalıştım.

16 Eylül 1973 tarihinde Selma (Kurşuncu) Hanımefendi ile evlendim.

1978 yılında ayında naklen Çorum İl Halk Kütüphanesine Memur olarak geçtim.

Dışarıdan Çorum Ticaret Lisesini iki yılda bitirdim.

ÇORUMLU 2000'DE YAZDIKLARI 5

Kendi kendime Osmanlıcayı öğrenmeye uğraştım, Hat sanatı ile biraz ilgilendim 150 ye yakın Ser levham var, Çorum Güzel Sanatlar Galerisinde ve Kütüphane salonlarında bu levhaları sergiledim.

03. 08. 1988 tarihinde İl Halk Kütüphanesi Müdür yardımcılığına atandım.

1990 tarihinde kütüphanelerdeki kitapların tasnifi ile ilgili 10 yıllık bir araştırmamı "Alfabetik Onlu Tasnif Fihristi (Dewey) "kitap haline getirip Kültür Bakanlığına sundum. Kitabımdan Türkiye'deki bütün kütüphanelere dağıtılmak üzere 1000 adet satın aldılar.

1993 yılında Türkiye'deki bütün kütüphanelerde bulunan " El Yazması" kitapların Ankara Milli

Kütüphanesine toplanma kararı veren Kültür Bakanlığına karşı Çorumlu hemşerilerimi haber dar ettim, mahalli radyodan ve gazeteler ile parti il Başkanlarını ile Millet Vekilimiz Adnan Türkoğlu

[KİTAP BAŞINA DÖNMEK İÇİN TIKLAYINIZ!](#)

ÇORUMLU 2000'DE YAZDIKLARI 6

ve Belediye Başkanımız rahmetli Turan Kılıççıolu' nun destekleri ile el yazma kitaplarımızın Çorum' da kalmasını sağladım!

Açık öğretim için üniversite sınavlarına girip kazandım. İkinci sınıfta iken 25 Nisan 1994 tarihinde Tatvan Bitlis'e Müdür olarak tayinim çıktı, tayin edildiğim yere gitmeyerek emekliliğimi istedim.

İlkokul sıralarında okuyarak pilot olmanın düşlerini kurardım. Bu hayalim gerçekleşmedi. Şu anda emekli memurum.

Marangozluk, oymacılık, Polis Memurluğu, Memurluk ve idarecilik yaptım. Her çalıştığım meslekte çeşitli önemli olaylar oldu ise de son çalıştığım kurumda bence; en önemli bir hatıramı anlatmak istiyorum: Kütüphanedeki çalışmalarım ve " El Yazması Kitaplar"ın Çorum'da kalması için verdiğim çabalar neticesinde Bitlis Tatvan'a tayin edilme olayım beni çok yıktı. Fakat bu üzüntümün boş olduğunu zamanla gördüm.

ÇORUMLU 2000'DE YAZDIKLARI 7

Rabb'immin izni ile Hacca gitmek nasip oldu, iki kitap daha yayımladım ve elinizde bulunan bu derginin çıkmasına vesile oldum. Mesleklerin insanlara sağladığı maddi avantaj olarak, evinizi geçindirecek, namerde muhtaç etmeyecek avantajından başka, manevi olarak; sizin yaptığınız işlerle ilgili karşılaştığınız problemleri değerlendirirseniz avantajların neler olabileceğini hayat okulundan öğrenmiş oldum.

Yazı yazmaya beni kimse teşvik etmedi Kütüphane için hazırladığım kitap beni yazmaya teşvik etti.

Yazılarım mahalli basında yayımlandı. Yazılarımdan dolayı bir ödül almadım; fakat kitapları ve bu dergi benim için en büyük ödüldür.

İdealim: Çorum'a tam teşekküllü bilgisayar ortamında bir kütüphane kazandırmaktır. Bu idealim yüzünden tayinim çıktı. Yayımlanmış çalışmamalarım bulunmaktadır.

Bakanlığa sunulmuş; "Alfabetik Türk ve Yabancı Yazarlar Fihristi" ve "Ne Nerede Başlıklı [**KİTAP BAŞINA DÖNMEK İÇİN TIKLAYINIZ!**](#)

ÇORUMLU 2000'DE YAZDIKLARI 8

Arama Fihristi" basım için hazır beklemektedir.

Yazılarım daha çok araştırma dalı ile makale türüdür. Tiyatro çalışmalarım, şiir ve hikâye denemelerim bulunmaktadır.

Benim okuyucularıma diyeceklerim şudur ki. Doğru bildiğiniz konuları savunun. Bu savunmanız size belki tepkiler getirecektir. Bu tepkileri inceleyerek doğru olup olmadığını araştırın.

Çalışmalarım:

<https://gurselyayin.com>
corumlu2000@gmail.com

ÇORUMLU 2000'DE YAZDIKLARI 9



Hatice KARSLIOĞLU

2.5.1974 doğumluyum. İlköğretim, lise dönemini Çorum'da okudum. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Teknolojisi Yüksek Okulu Beslenme ve Diyetetik Bölümü 4 yıllık mezunuyum.

İlkokul hayatımda spor dalıyla uğraşmayı çok severdim. Açıkçası sporcu olmak isterdim. Bunu

[KİTAP BAŞINA DÖNMEK İÇİN TIKLAYINIZ!](#)

ÇORUMLU 2000'DE YAZDIKLARI 10

gerçekleştiremedim, ancak hobi olarak spor dallarının çeşitleriyle uğraşıyorum.

Spor merkezinde program direktörü olarak 6 ay çalıştım. 2 al da Oyak Sigorta da Sigortacı olarak çalıştım. Çok önemli bir olayım olmadı. Sadece kendi mesleğim dışında işlerde çalıştığım için yukarıdaki meslekleri sevemedim. Bundan dolayı istediğim başarıyı sağlayamadım. Bu yüzden kısa süreli çalıştım.

Kendime ait bir işyerim var. En azından, bir bayan olarak elime çok güzel bir meslek sahibiyim. Ekonomik özgürlüğüm olması, kararlarımı kendi başıma alabilmem, okuma isteğimin daha fazla artması, hayata dört elle sarılma, kendi ayaklarımın üzerinde durmayı öğrendim. Tabii ki bütün bunlar üniversiteye giderek, bir meslek sahibi olmakla kazandım. En önemlisi de kendime olan öz güvenimi kazandım.

Şu ana kadar yazdığım yazılardan dolayı bir ödül almadım.

En büyük idealim, Çorum'da büyük bir kapsamlı zayıflama merkezi oluşturmaktır. İnsanları

ÇORUMLU 2000'DE YAZDIKLARI 11

beslenme hususunda bilinçlendirmek ve o tez konusunda yüksek ihtisas yapmak. Bu idealimi gerçekleştireceğime inanıyorum. Çünkü mücadeleyi seviyorum. Bu zamana kadar hedeflerimi gerçekleştirdim. Ümitsiz değilim.

Başka konular hakkında yazı yazmıyorum . Beslenme konusunda

<http://corumlu2000.dergisi.info> , yayınlandı.

[KİTAP BAŞINA DÖNMEK İÇİN TIKLAYINIZ!](#)

SAĞLIKLI BESLENME

İnsan beslenme modeli, doğal ritmi ve yemesi gerekenlere göre yeme isteğinden çok, içinde yaşadığı toplumun kültürüyle şekillenmektedir.

İlkel toplumlarda insanlar, yaşamlarını sürdürmek için çevrelerine uygun ya da uygunsuz ne buldularsa onunla beslenmek zorundaydılar.

Zamanla dini inançlar ve gözlemlere dayalı öğretilerle, yenen yiyecekler içinde sağlığı doğrudan olumsuz etkileyenlerin yasaklanması ve teknolojinin gelişmesi ile topluma özgü beslenmede de değişimler olmuştur.

Sağlıklı bir birey olmak için yeterli ve dengeli beslenmek zorundayız. Beslenme sadece karın doyurmak ya da belirli besinleri çok yemek, diğer besinleri yememek değildir. Beslenme insan yavrusunun büyüüp gelişmesi, büyüyen vücudun

sürekli yenilenmesi, sağlıklı ve verimli olarak uzun süre çalışabilmesi için vücudun gereksinmesi kadar gerekli olan enerji, protein, karbonhidrat, yağ, vitamin ve minerallerden yeterli miktarda alınmasıdır. Hiç bir besin bu gereksinmelerin tümünü bir arada taşıyamaz. Bu nedenle her gruptan belirli ölçüde alınmalıdır.

TEMEL BESİN GRUPLARI VE BESİN ÖĞELERİ

- 1.GRUP: Et, tavuk, balık, yumurta Protein, B vitamini, Çinkodan zengin kuru baklagiller
- 2.GRUP: Süt, yoğurt, peynir, çökelek vb Kalsiyum, protein, B vitamini, çinko
- 3.GRUP: Sebze, meyveler C vitamini, A vitamini, B vitamini Karbonhidrat, B vitamini, protein
- 4.GRUP: Ekmek, pirinç, bulgur, un ürünleri
- 5.GRUP: Yağlar, pekmez Tereyağında A vitamini, bitkisel yağlar da E vitamini, pekmezde demir, kalsiyum, potasyum

[KİTAP BAŞINA DÖNMEK İÇİN TIKLAYINIZ!](#)

ÇORUMLU 2000'DE YAZDIKLARI 14

Genelde Türkiye'nin beslenme şekline bakıldığında da bölgelere göre değişiklik göstermektedir. EGE, AKDENİZ, bölgeleri sebze, meyve, zeytinyağlılar, sıvı yağ, balık gibi besinleri daha fazla tüketmekte ve bu bölgelerdeki koran er kalp riski, yüksek tansiyon, kolesterol trigliserit vb riski diğer bölgelere göre daha az görülmektedir. KAREDENİZ, İÇ ANADOLU, DOĞU ANADOLU, GÜNEY ANADOLU kırmızı et, hamur işleri, katı yağ, tereyağı, sakatat gibi besinleri fazla tükettikleri bu nedenle koroner kalp riski, yüksek tansiyon, kolesterol riski daha fazla olduğu yapılan istatistik çalışmalarda saptanmıştır. ÇORUM bölgesinde ORTA KARADENİZ BÖLGESİNİN özelliklerini taşımaktadır.

Bu nedenle her gruptan yeterli miktarda alınması gerekir ki doktora gitmeden önce yeterli ve dengeli beslenirsek yaşam süremizi uzatmış oluruz.

Aynı zamanda dengesiz beslenme sonucunda genellikle aşağıda belirttiğimiz belirtiler ortaya çıkabilmektedir. Ancak şunu belirtmek gerekir

ÇORUMLU 2000'DE YAZDIKLARI 15

belirtilerin tümü, başka hastalıkların sonucunda da ortaya çıkabilir.

ŞİŞMANLIK: Kalori fazlalığı, fiziksek aktivite az

ZAYIFLIK: Kalori yetersizliği, fiziksek aktivite fazlalığı

[KİTAP BAŞINA DÖNMEK İÇİN TIKLAYINIZ!](#)

BİLİMSEL OLMAYAN ZAYIFLAMA DİYETLERİ VE MUCİZE İLAÇLAR

Şişmanlık çağımızın en önemli sağlık problemlerinden biridir. Şişmanlık tedavisinde kullanmak üzere çeşitli diyetler geliştirilmiştir. Bunların bazıları uygun ve kalıcı bir zayıflama sağlarken, bazıları uygun ve kalıcı zayıflama sağlarken, bazıları halkı yanıltmakta ve çeşitli sağlık sorunlarına zemin hazırlamaktadır. Gazetelerde, dergilerde, medyada ,sanatçıların kullandığı zayıflama diyetleri bilim- sel olmayan patates, güzellik,İsviçre,lahana,protein paketleri, ketojenik , o kalorili, bitkisel ilaçlar gibi da ha birçok diyetler bulunmaktadır. Bunlardan ketojenik diyetler ve mucize ilaçların komplikasyonuna yer vermek istiyorum.

DÜŞÜK KALORİLİ KETOJENİK DİYETLER

Bunların temel özelliği, karbonhidrat kaynağı olan besinlerin kısıtlanması, diğer besinler için genelde miktar sınırlaması yapılmamasıdır. Bunlar: Air Force Diet (1960)

Calories Don't Count (1961)

Drinking Mon's Diet (1964)

Stillman Diet (1967)

Atkins Diet Revolution (1972)

Bu diyetlerin hepsi besin öğeleri yönünden oldukça dengesiz, uygulayan kişide kalıcı ve doğru beslenme alışkanlıklarının yerleşmesine hiç bir katkıda bulunmayan pahalı diyetlerdir. Bunun yanında ciddi sağlık sorunlarına zemin hazırlamaktadır. Bu nedenle şişmanlık tedavisinde kullanımı kesinlikle önerilmemektedir. Aynı zamanda;

ATKINS DIET: Uygulandığı zaman kilo verilmesine karşın B grubu vitaminler özellikle B6 folik asit ve tiamin ile demir ve magnezyumda yetersizdir. Yağı çok yüksek ve doymuş yağ asitlerinden

[KİTAP BAŞINA DÖNMEK İÇİN TIKLAYINIZ!](#)

ÇORUMLU 2000'DE YAZDIKLARI 18

zengin olduğundan sağlık için risk taşımaktadır.

STILLMAN DIET : Uygulandığı zaman kilo verilmesine karşın, vitamin, C vitamini, kalsiyum ve folik asitten yetersiz, yağı çok yüksek ve doymuş yağ asitlerinden zengin olduğundan sağlık için risk taşımaktadır. Total açlık diyeti uygulayanlarda vücut ta ciddi protein kaybı olması ve ani ölüme kadar ve ran sağlık sorunları ortaya çıkmıştır. 1976 yılında Robert Linn tarafından yalnızca hidrolize kollajen içeren bir sıvı diyet hazırlanmış. Bu diyeti binlerce kişi uygulamış ve altmış kişiye kadar ölüm olayı kay-dedilmiştir.

KETOJENİK DİYETLERİN KOMPLİKASYONLARI

- 1 -Su ve elektrolit dengesinde bozulma,
- 2 -Kalsiyum atımını hızlandırır, kemik yoğunluğunu azaltarak osteoporozise zemin hazırlar,
- 3 -Hiper üresemi ve guta benzer belirtilerin ortaya çıkmasına neden olur, ürik asit taşlarının oluşabileceği bildirilmektedir,

ÇORUMLU 2000'DE YAZDIKLARI 19

4 -Yüksek yağlı diyetler, doymuş yağ asitleri ve ko-lesterol yönünden zengin olduğundan kalp damar hastalıkları riskini artırmaktadır.

ALDATICI PROTEİN PAKETLERİ

VLCD çok sayıda yan etkisi vardır. Bunlar:

- Ürik asit seviyesinde artış %10 ila 20
- Ateryal tansiyon düşüklüğü %8 ila 10
- Saç dökülmesi % 9- Kabızlık % 8 ila 10
- Halsizlik % 8
- Tırnak kırılması % 8
- Deri kuruması % 8
- Soğuğa karşı dayanıksızlık % 8
- Adale krampları % 7
- Regl ağrıları % 6
- Depresif ruh hali % 5
- Baş ağrısı % 3

Çok istisnai olarak ortaya çıkabilecek en kötü komplikasyon, ani ölümdür. Amerika'da Yiyecek ve İlaç İdaresi, çok düşük kalorili rejimler

[KİTAP BAŞINA DÖNMEK İÇİN TIKLAYINIZ!](#)

ÇORUMLU 2000'DE YAZDIKLARI 20

yüzünden gerçekleşmiş tam on yedi ölüm tespit etmiştir. Bunlar, daha önce böyle bir hastalıkları olmadığı halde kalp krizi yada geri döndürülemeyen kalp durması yüzünden ölen insanlardır. On üç vakada protein kalitesi kötüydü. Bu rejimler triptofan bakımından fakir, gerekli potasyum desteği yönünden de yoksundu. Son dört vaka dört haftadan fazla sürdürülmemesi gereken protein perhizini, beş-altı ay kesintisiz uygulanmasından kaynaklanmıştır.

İdrar söktürücü ilaçlar: Eğer zayıflama, belli bir miktarda bir yağ tabakasından kurtulmak anlamına geliyorsa, organizmayı daha fazla idrar yapmaya zorlayarak, sadece su kaybını meydana getiren idrar söktürücü ilaçların bu amaca hizmet etmedikleri gayet açıktır. Ayrıca sodyum ve potasyum eksikliğine bu da; cildin kuruması, bitkinlik, baş dönmesi kramp girmesi ve ani tansiyon düşüklüğü gibi kötü sonuçlar doğurur. Aynı özelliği taşıyan bitkilerde vardır. Farekulağı, erkek sakalı, enginar, karahindiba ve kiraz sapı.

ÇORUMLU 2000'DE YAZDIKLARI 21

Sadece su kaybedilir. Maden sularında aynı etkiyi gösterir.

Bağırsak yumuşatıcılar: Tuz kaybı oluşturur ve bağırsaklara zarar verir.

Traid ilaçları: Kalp ritim bozma riski taşır. Yol açtıkları sorunlardan bazıları: Uykusuzluk, sıkıntı, kalp çarpıntısı, titreme ve uyarılma halleridir.

İştah kesiciler: Tamamen psiko uyarıcı etkisi olan iştah kesici anfetaminlerden oluşur. Uykusuzluk ve öz denetimin azalmasıyla sonuçlanan bir uyarılma hali yaratır. Ara verilmesi halinde, çoğunlukla intihara sürükleyen bir depresyona neden olabilir.

İsamerid: Yan etkileri; yorgunluk, karın ağrısı, baş ağrısı, uykusuzluk, ishal, ağız kuruluğu, sıkıntı, depresif ruh hali, idrar çokluğu, baş dönmesi, dalgınlık, bulantı ve kusma.

Kaynak:

[KİTAP BAŞINA DÖNMEK İÇİN TIKLAYINIZ!](#)

KOLESTEROL HASTALIĞININ KONTROL VE TEDAVİSİ

ABD Ulusal Kalp, Kan, Akciğer Enstitüsü;Koroner kalp hastalığı insidansını düşürmek için Ulusal Kolesterol Eğitim Programı adı altında bir çalışma başlatmıştır. Bu çalışmanın amacı: Kan lipitleri ile koroner kalp hastalığı ilintisini belirtmek ve hastalık-tan korunmak için önlemler geliştirip,halkın bu yönde eğitimine yardımcı olmaktır. Kan kolesterolünün yüksekliği hastalık riskini arttırdığından çalışmalar bunu önlemeyi hedeflemektedir kan kolesterolü düzeyine

TABLO : 2		GÜNLÜK DEĞİŞİM MİKTARI							
BESİN GRUBU		1200 kkal		1600 kkal		2000 kkal		2500 kkal	
		1.Aşama	2.Aşama	1.Aşama	2.Aşama	1.Aşama	2.Aşama	1.Aşama	2.Aşama
Yağ.....	3	3	4	5	6	7	8	8	8
Et,tavuk,balık..	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Kuru bakla.....	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Yumurta sarısı	3(Haf)	1(Haf)	3(Haf)	1(Haf)	3(Haf)	1(Haf)	3(Haf)	1(Haf)	1(Haf)
Süt Grubu.....	2	2	3	2	3	2	4	3	3
Tahıl Grubu..	3	4	4	5	7	8	10	10	10
Meyve.....	3	3	3	3	3	4	5	7	7
Sebzeler.....	4	4	4	4	4	4	4	5	5
Şeker-Tatlı.....	0	0	2	2	2	2	2	2	2

göre alınacak önlemler tablo 1 de görülmektedir.

TABLO : 1	
KRİTER	Yapılacak İşler
TC<200mg/dl	Her 5 yılda bir ölçümler tekrarlanır. Yeterli ve dengeli diyet önerilir.
TC 200-239 mg/dl.....	Her yıl kolesterol ölçümü tekrarlanır.
KKH yok,diğer risk faktörleri 2'den az	1. Aşama diyeti önerilir.
KKH var,veya risk faktörleri 2'den çok	Yapılacak İşler : LDL -C ölçümü yapılır.
TC 240 mg/dl >	
LDL -C <130 mg/dl	LDL -C ölçümü yılda bir tekrarlanır yeterli ve dengeli diyet önerilir.
LDL -C 130-159 mg/dl	Her yıl TC LDL -C ölçümü tekrarlanır.
KKH yok,diğer risk faktörleri 2'den az	1. Aşama diyeti önerilir.
KKH var,risk faktörü 2'den çok	Klinik duruma göre 1. Veya 2. Aşama diyeti önerilir. Diyetin hedefi LDL - C'ü 160 mg/dl altında tutma. Eğer KKH belirtisi var veya 2'den çok risk faktörü varsa LDL -C'ü 130 mg/dl altına düşürme

Diyet tedavisi 6 ay uygulandıktan sonra hedefe ulaşmazsa ilaç tedavisi düşünülür.

1- YAĞ GRUBU:

EN İYİ SEÇİM :Zeytin lağı,Bitkisel sıvı

yağ,Zeytin

İYİ SEÇİM: Yumuşak margarin, enerji değeri

[KİTAP BAŞINA DÖNMEK İÇİN TIKLAYINIZ!](#)

ÇORUMLU 2000'DE YAZDIKLARI 24

düşürülmüş özel margarin, fındık, fıstık, ceviz, yağlı tohum içi ORTA SEÇİM: Fıstık ezmesi (şekersiz), mayonez, soya sosu, diğer salata sosları SAKINILMASI GEREKENLER: Tereyağı, içyağı, sadeyağ, katı margarin, şekerli fındık, fıstık ezmesi.

2- ET, TAVUK, BALIK, KURU BAKLAGİL GRUBU:

EN İYİ SEÇİM: Her türlü balık ve diğer su ürünleri. Tavuk, hindi ve diğer kanatlı hayvanların derisiz beyaz eti. Zeytinyağlı kuru baklagil yemekleri.

İYİ SEÇİM: Tavuk, hindi ve diğer kanatlı hayvanların derisiz siyah eti. Yağı iyice alınmış dana ve kuzu eti

ORTA SEÇİM: Etli kuru baklagil yemekleri.

SAKINILMASI GEREKENLER Etten yapılmış ürünler (sucuk, pastırma, sosis, kavurma) Yağlı koyun ve sığır eti. Kızartılmış etler. Tavuk ve diğer kanatlıların derisi.

3- TAHİL GRUBU:

ÇORUMLU 2000'DE YAZDIKLARI 25

İYİ SEÇİM: Kepekli ekmek, tam buğday unu, çavdar ekmeği, yulaf ekmeği. Bulgur pilavı, zeytinyağlı kuru baklagil, bulgur karışımı sebze yemekleri. Yulaf ezmesi. Patlamış mısır, taze kaynamış mısır.

ORTA SEÇİM: Zeytinyağı, sıvıyağı veya yumuşak margarinle pişmiş pirinç pilavı. Sebze mantar veya mercimek soslu makarna, spagetti, mantı gibi yemekler. Beyaz ekmek. Yağsız krakerler.

SAKINILMASI GEREKENLER: Yağ ve şeker içeren her türlü unlu mamuller, bisküviler, krakerler.

4- SÜT GRUBU:

İYİ SEÇİM: Yağı alınmış (ekstra light) veya azaltılmış (light) süt, yoğurt. Yağı alınmış süttten yapılmış çökelekler ve peynirler. Yağsız veya az yağlı süttten yapılmış dondurma. Yağsız veya az yağlı süttten yapılan sütlü tatlılar.

SAKINILMASI GEREKENLER: Tam yağlı süt. Yağlı peynirler. Kremadan yapılmış dondurmalar.

[**KİTAP BAŞINA DÖNMEK İÇİN TIKLAYINIZ!**](#)

ÇORUMLU 2000'DE YAZDIKLARI 26

Çikolata ekilmiş tatlılar,pudingler.

5- MEYVE GRUBU:

EN İYİ SEÇİM: Portakal,mandalina,greyfurt.

İYİ SEÇİM: Avcoda dışında tüm meyveler.

6-SEBZE GRUBU:

EN İYİ SEÇİM: Yeşillikler (marul, tere, roka, maydanoz vb.) Lahana türleri, pırasa, karnabahar, domates.

İYİ SEÇİM Diğer tüm taze sebzeler.

7- TATLI GRUBU: (Tablo 2'de belirtilen miktarları aşmayacak)

ORTA SEÇİM: Pekmez, bal, reçel, marmelat.

Sebze ve meyve tatlıları.

SAKINILMASI GEREKENLER: Çikolatalı ve tereyağı ekilmiş ağır tatlılar.

ÇORUMLU 2000'DE YAZDIKLARI 27

EV DIŞINDA YEMEK SEÇİMİ

Bir çok kişi,en azından bir öğünü ev dışında yer. Ev dışında 1. Ve . Aşama diyeteye uygun seçimler aşağıda verilmiştir.

ET GRUBU: Piliç, şiş, piliç biftek, balık ızgara, balık buğulama, fırında balık, kağıtta balık

KURU BAKLAGİLLER: Barbunya plaki, mercimek plaki, fasulye piyaz. mercimek piyaz.

SEBZE YEMEKLERİ: Her türlü zeytinlağlı sarma, dolma ve sabze yemekleri.

MEYVELER: Her türlü meyve, kavun, karpuz.

EKMEK VE TAHILLI YEMEKLER: Bulgur pilavı, nohutlu mercimekli bulgur pilavı. Esmer ekmek. Mantar soslu spagetti.

BÖREK;PİDE Vb.: Fırında sıvı ve yağsız süt konarak pişirilmiş sebzeli börekler. (ıspanaklı, kabaklı, lahanalı) Çörekli zebzeleli, mantarlı pide ve gözlemeler.

ÇORBALAR: Sebzeli çorbalar, mantar çorbası, fasulye, ezogelin, mercimek çorbaları.

ÇORUMLU 2000'DE YAZDIKLARI 28

TATLILAR: Enerjisi sınırlı değilse seçilebilecek tatlılar: Aşure, ayva tatlısı, kabak tatlısı, sütlaç, kazandibi, tavuk gögsü.

SALATALAR: Rus salatası dışındaki tüm salatalar.

MEZE VE ÇEREZLER: Humus, yoğurtlu karnıbahar ezme, yoğurtlu havuç ezme, yoğurtlu salatalık ezme, kısır, mercimekli köfte, patlıcan salatası, çerkez tavuğu ,her türlü sebze (havuç, salatalık, karnı bahar) yağı az beyaz peynir, leblebi. Diyetle enerji sınırlı olduğundan diyetle fındık fıstık yerine leblebi yenir.

İÇECEKLER: Şeker kamışı çayı, kahve, su, maden suyu, taze sıkılmış meyve suları, domates suyu, bitki çayları (ıhlamur, adaçayı, nane, kekik, kuşburnu) alkollü içkiler sınırlı alınır. Alınabilecek günlük miktar: bira

ÇORUMLU 2000'DE YAZDIKLARI 29

ŞİŞMANLIK

Fazla kilo bugün sadece Türkiye'nin sorunu değil, tüm dünyayı kapsayan bir problemdir.

Sağlıklı beslenme ve düzenli spor gelişmiş ülkelerde en popüler konular arasındadır. Amerika ve Batı Avrupa medyasında, beslenme veya spordan söz edilmeyen tek bir gün geçmiyor. Türkiye'de ise durum oldukça farklı. Bu konuda bilgi ve bilinç eksikliği yaygın gözüküyor. Bugün gelişmiş ülkelerde beslenme konusunda milyonlarca dolar harcayıp, araştırma yapılıyor ve kişilerde bu konuda kendilerine özen gösteriyor. Belki diyebilirsiniz bunca sorunlar arasında birde bununla mı ilgilenilir.

Enflasyon bir taraftan, evimizden muzı, eti bile zor görüyoruz diyebilirsiniz, ancak yaşam sorunlarıyla baş edebilmek için, en başta sağlıklı ve dinç olmalıyız.

[KİTAP BAŞINA DÖNMEK İÇİN TIKLAYINIZ!](#)

ÇORUMLU 2000'DE YAZDIKLARI 30

Ağırlık normal kilodan hangi oranda fazlaysa, belli rahatsızlıkların ortaya çıkma veya ilerleme olasılığı da ortaya çıkabilir.

Normal kilodan % 20 fazlası olan kişinin, normal kilolu birine göre yüksek tansiyon ve şeker hastası olma olasılığı üç kat, kolesterolün olasılığı ile % 50 artmaktadır. Fazla kilolu olmak, özellikle yaşlı insanlarda sağlık sorunları artırıcı bir risk faktörüdür.

Fazla kilolu kişilerde sık rastlanan rahatsızlıklar:

- Kanser: Çeşitli incelemelerde görülmüştür ki; rahim, prostat, safra kesesi, böbrek, mide, bağırsak ve meme kanseri.

- Kalp Hastalıkları: Kalp krizine neden olabilecek bazı risk faktörleri kilodan doğrudan etkilanmaktadır. Örneğin temel bir risk faktörü olarak belirtilen kolesterol, yüksek tansiyon, fazla kilolu insanlarda, normal kilolu yaşlılarına oranla daha yüksektir.

- Yüksek Tansiyon,
- Şeker Hastalığı,

ÇORUMLU 2000'DE YAZDIKLARI 31

- Safra kesesi hastalıkları,
- Kemik ve eklem sorunları,
- Bağırsak rahatsızlıkları,
- Beyin kanaması ve felç,
- Duygusal sorunlar.

Görülüyor ki; bu araştırmaların sonucu fazla kilolar yarardan çok zararı var. Ancak biz kilolarımızı daha çok sağlığımızdan ziyade güzel görü-nüm için vermek istiyorum veya doktorumuz kilo vermek zorundasın dediği zaman, hastalıklar ortaya çıktığında (şeker, yüksek tansiyon, kalp hastalıkları vb.) kilo vermek istiyoruz. Ancak zamanında yeterli ve dengeli beslenmeyi sağlamış olsak bu gibi hastalıkların risk oranı azalmış ve de doktora gitme oranı azamiye indirilmiş olur.

Bir de sürekli sık sık rejimler yapan ve tekrar hızlı bir şekilde kilo alan çevrenizde bir çok kişiye rastlamışsınızdır. Amacımız aldığımız bu kilolardan daha kısa sürede bir an önce kurtulmakla olur ancak bunu başaramaz ve tekrar kilo alırız. Amerika'da kısa vadeli rejimler ile kilo veren her

ÇORUMLU 2000'DE YAZDIKLARI 32

yüz kişiden yaklaşık 95'i bir yıl içerisinde vermiş oldukları kiloları geri almaktadır.

Amerika'da bilim adamları ve araştırmacılar, on binlerce kişi tarafından uygulanmakta olan çeşitli rejimlerin başarısızlıkla araştırdıklarında görülmüştür ki; bu rejimlerin ortak yönü, kısa vadede çok kilo verdireceklerini vaat etmeleridir. Bir doktor, bazı hastalarının günde 700 kalori aldıkları hal de çok zor kilo verdiklerini gözlemiş, bunun üzeri-ne kilo vermeye çalışan bazı hastaların diğerlerine oranla neden daha zor kilo verdiklerini araştırmaya başladığında sık sık rejim yapıp kilo veren hastaların her yeni rejime girdiklerinde, vücutlarının direndiğini, dolayısıyla önceki rejime oranla daha yavaş kilo verdikleri saptanmıştır.

Sık sık kilo alıp veren kişinin vücudu kilo vermeye karşı direnmektedir.

Kıscası düzensiz yapılan her rejimin sonunda, daha yavaş bir metabolizma ve daha çok yağ depolanmış bir vücut elde etmiş oluyoruz.

ÇORUMLU 2000'DE YAZDIKLARI 33

Aynı zamanda beslenme programları kişiye özel olarak uygulanmalıdır. Kişinin yaşına, kilo suna, cinsiyetine, aktifliğine göre enerji ihtiyacı farklıdır. Özellikle kısa vadeli kilo vermeyi vaat eden medya, dergilerde çıkan resimler, aşırı düşük kalori alımı, tek düzey besin grubuyla sağlanan rejimler sağlıksızdır. Bu rejimler metabolizmaların git gide yavaşlamasıyla sonuçlanabilecek bu rejimlerde her seferinde daha zor kilo verir duruma gelme, uyarılara uzun vadelere bakmaya zorlanırsınız. Daha önemlisi, vücudun vitamin ve mineraller-den yoksun kalması çeşitli hastalıklara yol açabilir. En moral bozucu sonuç ise, kısa zamanda verilmiş olan kiloların er geç birkaç ay içerisinde geri alınması olasılığıdır; verilmiş olan kilolar oldukça fazla olsa bile.

Kilo vermek aç kalmak demek değildir. Kilonuzu verirken sağlığımızı bozmadan, halsizlik, kansızlık, hipotansiyon, vitamin, mineral eksikliği, göz altlarında morluk, mide şikayetleri vb. Sorunlarla karşılaşmadan dengeli bir şekilde [KİTAP BAŞINA DÖNMEK İÇİN TIKLAYINIZ!](#)

ÇORUMLU 2000'DE YAZDIKLARI 34

her şeyden yiyerek, az az ve sık sık beslenerek karbon hidrat, protein, yağ, vitamin ve mineralleri yeteri miktarda alarak kilo vermeniz gerekir.

Sağlıklı olarak haftada yarım kilo, bir kilo arasında verilen kilolar, uzun vadede verilmesi gerekir.

ÇORUMLU 2000'DE YAZDIKLARI 35

OSTEOPOLOZ

Kalsiyum; çoğunlukla kemiklerimiz de bulunur. Büyümenin gerçekleşmesi, kemik ve dişlerin oluşumu ve sağlamlığı içindir. Vücudumuzca üretilemediğinden, ihtiyacımı olan "kalsiyum"u ancak günlük beslenmemizde tükettiğimiz gıdalardan alabiliriz.

Kalsiyum; zengin bir beslenme, kemik dokusunun yoğunluğunu artırır ve güçlü bir iskelet sistemine sahip olmamızı sağlar. Kalsiyumsuz bir beslenme; kemik yoğunluğunun düşük olmasına, kemiklerin daha zayıf ve kırılgan olmasına neden olur.

Kemiklerin gelişmesini tamamladıktan sonra bile, onların sağlığını ve gücünü koruması için kalsiyum ihtiyacımız sürer. Kalp, sinir, kas hücreleri de dahil olmak üzere vücudumuzdaki her hücre düzgün bir şekilde çalışabilmek için kalsiyuma ihtiyaç duyar. Vücudumuzun fonksiyonları düzgün bir şekilde yerine getirebilmesi için kandaki [**KİTAP BAŞINA DÖNMEK İÇİN TIKLAYINIZ!**](#)

ÇORUMLU 2000'DE YAZDIKLARI 36

kalsiyum seviyesinin sabit kalması çok önemlidir. Günlük beslenme ile yeterli miktarda kalsiyum alınmaması durumunda, kandaki kalsiyum vücudumuzun ihtiyacı kanda bulunmayınca kemikten alır. Beslenme ile yeterli miktarda alınan kalsiyumun kullanılmayan kısmı ise kemiklerde depolanır. Eğer kemiklerden çekilen kalsiyum fazla olursa kemikler zayıflamaya başlar ve kırılgaşılaşır. **KALSIYUMUN YARARLARI**

Kemik ve dişlerin oluşumu, gelişimi, güçlenmesi ve sağlıklı kemik ve diş yapısının korunması için gereklidir. Diğer hastalıklarını önler.

Kalp atışları ve kan basıncını düzenler, yüksek tansiyon riski azalmasında rol oynar.

Kötü kolesterol seviyesini düzenler.

Yaraların iyileşmesi, Bağırsak kanserinin önlenmesinde etkilidir.

Sinir sisteminin düzenli çalışmasına, özellikle kadınların menopoz dönemiyle birlikte östrojen hormonlarında meydana gelen azalma,

ÇORUMLU 2000'DE YAZDIKLARI 37

kemik yıkım oranını artırır ve kemik kütlesi azalmaya başlar.

Osteopoloz; kemiklerde meydana gelen zayıflamalara bağılı olarak, normal karşılanmalar bile kemiklerin kırılmasına neden olan bir hastalıktır. Kemik kırığı vakaları % 75'i osteopolozdan kaynaklanmaktadır. 50 yaşın üzerindeki her 4 kadın ve her 8 erkekten birinde osteopoloz a rastlanmaktadır.

Gelişme çağında zengin kalsiyum almış ve sonraki dönemde günlük kalsiyum ihtiyacını karşılayan bir beslenme tarzı benimsemiş ise, yaşlanma ile meydana gelen kemik kaybına yakalanma riski çok düşük olacaktır.

35 yaşına kadar yeterli miktarda kalsiyum tüketirseniz, kemiklerde daha çok kalsiyum birikecek, böylece kemik yoğunluğu kemiklerin direncini artıracaktır. 35 yaş sonrasında da önerilen miktarda kalsiyum alımı, bu döneme kadar ulaşılan kemik yoğunluğunun korunmasını sağlar ve kemik kaybını en aza indirir.

[**KİTAP BAŞINA DÖNMEK İÇİN TIKLAYINIZ!**](#)

Osteopoz; sessizce ilerleyen ve belirtisi olmayan bir hastalık olduğundan, insanlar orta yaşlara gelinceye kadar bu hastalığı fark etmemektedir.

Sıklıkla kalça, omurga, bilek kemiği kırıklıkları görülmektedir. Omurga kırılan boy kısalması ve kamburlaşmaya neden olurken diğer kemik kırıkları sıklıkla ağrı ve halsizlik ile kendini göstermektedir. Bu durum kişinin sağlıklı ve aktif bir yaşam sürdürmesini engelleyen, kimi zaman da ölümcül olabilmekte.

Osteopoz bağlı kalça kırığı vakalarının % 20'si kırığı takip eden 6 ay-1 yıl içinde hayatını kaybetmekte, bir o kadar kısmı da hayatını birisine bağımlı olarak sürdürmek zorunda kalmaktadır.

TOPLU BESLENME YAPAN KURULUŞLARDA BESİN KİRLİLİĞİ VE ÖNEMİ

Yaşamımızı sürdürmek ve Sağlığımızı korumak amacıyla tükettiğimiz besinler bazı durumlarda sağlığımızı za zararlı hale gelmektedir.

Küçük bir ihmal yüzlerce, hatta binlerce kişinin sağlığını bozarak, besin zehirlenmelerine ve ölümlere yol açabilir.

TOPLU BESLENMEDE HİJYENİK YÖNDEN RİKSİLİ NOKTALAR

- Bayat, bozuk ve kirli besinlerin satın alınması,
- Satın alınana ve hemen kullanılmayan besinlerin uygun depolanması,
- Hazırlama aşamasında besinlerin temiz ve bol suyla iyice yıkanmaması,
- Et hazırlama alanlarında diğer yiyeceklerinde hazırlanması,

[KİTAP BAŞINA DÖNMEK İÇİN TIKLAYINIZ!](#)

ÇORUMLU 2000'DE YAZDIKLARI 40

- Çiğ yiyeceklerle pişmiş yiyeceklerin teması,
- Besinlerin yeterince pişirilmemesi,
- Besinlerin hazırlanma pişirilme ve servisinde kullanılan araç uygun yapıda olmaması temizliğin yeterince sağlanmaması,
- Piştikten sonra yemeklerin ağzı açık olarak uzun süre oda sıcaklığında bekletilmesi,
- Artan veya zeytinyağlı yemeklerin derhal soğutularak soğuk depolara kaldırılması,
- Mutfak içi ve servis sonrası bulaşıkların yöntemine uygun yıkanmaması,
- Çöp ve artıkların uygun yöntemlerle kaldırılmaması,
- Besinle ilgili her türlü işlemde temiz içme suyunun kullanılmaması,
- Yiyecek içeceklerle uğraşan personelin bulaşıcı bir hastalığı olması veya taşıyıcı olması,
- Personelin belirli aralıklarla bakteri ve parazit yönünden sağlık kontrollerinin yapılmaması,
- Personelin temizlik kurallarını uygulamaması,
- Yiyecek içeceklerle ilgili alanlarda haşere ve kemirgen kontrollünün sağlanmaması

ÇORUMLU 2000'DE YAZDIKLARI 41

YİYECEKLERİMİZİ SAĞLIK BOZUCU DURUMA GETİREN ETMENLER

Bakteri, küf, virüs, parazit.BAKTERİ:

Çıplak gözle görünmeyen mikrolardır. Çok hızlı ürerler. 12 saat içinde bir milyar bakteri ürer. Bunlar protein içeriği yüksek olan et, balık, tavuk, yumurta, süten yapılmış besinleri tercih ederler. En iyi ürediği sıcaklık:20-37 derece, Tehlikeli ürediği sıcaklık:10-60 derecedir

Bakteriler her yerde olabilirler:

- Mutfaklarda 1cm² lik çalışma yüzeyinde yüzlerce,
- Domates kabuğunda binlerce,
- Ellerde 100 ile 1000 adet
- Çiğ sosiste 200 milyon
- Alında 10.000 ila 100.000
- Kafa derisinde 1 milyon adet
- Kıltuk altında 10 milyon adet
- Burun salgısında 10 milyar adet
- Dışkıının gramında 1 milyar adet

Önemli olan bu bakterilerin yiyeceklere

KİTAP BAŞINA DÖNMEK İÇİN TIKLAYINIZ!

ÇORUMLU 2000'DE YAZDIKLARI 42

taşınmaması, bulaştırılmaması ve yiyeceklerin uygun olmayan koşullarda uzun süre bekletilmemesi.

BESİN HİJYENİNİ SAĞLAMA ÖNERİLER

- Sağlam, temiz ve güvenilir yiyecekler satın alın.
- Hemen tüketilmeyecek yiyecekleri cinsleri-ne uygun yöntemlerle depolayın.
- Yiyecekleri uygun sürede ve sıcaklık derecesinde pişirin.
- Servise hazır sıcak yemekleri 63-66 dereceler arasında bekletin ve kısa sürede servisini sağlayın.
- Yiyecekleri, yemekleri 10-60 dereceler arasında uzun süre bekletmeyin.
- Yeniden ısıtılan yiyeceklerin yeterince ısıtıldığından emin olun.
- Piştiği gün, servis edilmeyecek yemekleri 2 saat gibi bir sürede 15 derece ve altına dek soğutup soğutucularda muhafaza edin.
- Pişmiş yemekleri oda sıcaklığında bekletmeyin.
- Çiğ zebze ve meyveleri ilaç kalıntılarını or-tadan kaldırmak için içme suyu ile bol bol yı-kayın.

ÇORUMLU 2000'DE YAZDIKLARI 43

PERSONEL HİJYENİNİ SAĞLAMA ÖNERİLERİ

ELLERİNİZİ; Her işin başlangıcında, çalışan her tezgah değişiminde, her tuvalet çıkışında, çiğ yemeklere temas ettikten sonra, öksürüp, aksırdıktan sonra, yemeklerin servisinden önce MUTLAKA YIKAYIN.

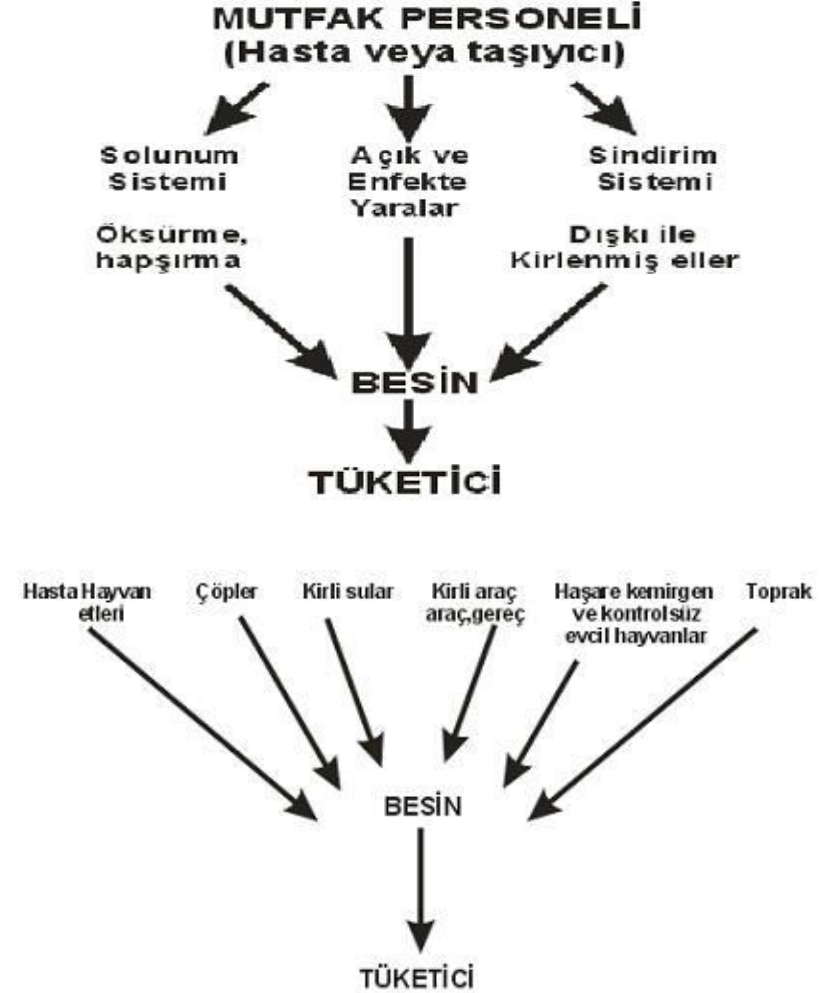
HİJYENİK EL YIKAMA YÖNTEMİ

- Ellerinizi çalışma istasyonuna yakın, sadece el yıkama için ayrılmış lavabolarda yıkayın.
 - Ellerinizi bileklerinizde dahil olmak üzere sıcak sabunlu su ile parmak aralarını oarak iyice yıkayıp durulayın.
 - Tırnaklarınızı fırçalayın.
 - Ellerinizi kağıt havlu veya kurutma aracı ile kurulayın.
 - Pişmiş yemeklerin porsiyonlanması ve servisinde eldiven kullanın.
 - Yiyeceklerle temas eden yüzeylere el değdirmeyin
- [KİTAP BAŞINA DÖNMEK İÇİN TIKLAYINIZ!](#)**

ÇORUMLU 2000'DE YAZDIKLARI 44

- Tırnakların kısa ve temiz olmasına özen gösterin.
- Vücut temizliğine önem verin, işe başlamadan önce ve sonra günde iki kez duş alın.
- Ellerinizde yara, kesik, yanık varsa yiyeceklere temas etmeyin; su geçirmez bir yara bandı ile yarayı izole edin.
- Bulaşıcı hastalık durumlarında yöneticinize haber verin.
- Yiyeceklerle ilgili alanlarda maske takın.
- Yiyeceklerle uğraşırken ağız, burun ve saçlarınıza dokunmayın.
- Hiçbir zaman tükürmeyin.
- Tat kontrollerinde ayrı bir tabak ve kaşık kullanın.
- Mutfak personeline iş giysilerinin belli özellikleri taşıması, en az iki takım olması gerektiğini unutmayın.
- Ayaklara kaymayan, terlemeyen ve su geçirmeyen ayakkabılar giyinmeli.
- Saçlarda kep, bone kullanılmalıdır

ÇORUMLU 2000'DE YAZDIKLARI 45



[KİTAP BAŞINA DÖNMEK İÇİN TIKLAYINIZ!](#)

KANSIZLIK (ANEMİ)

Dolaşımdaki total hemoglobin miktarının azalması sonucu, kanın oksijen taşıma kapasitesinin düşmesi ile kansızlık oluşur.

Anemiler nedenlerine göre 3'e ayrılır:

1)Akut veya kronik kan kaybına bağlı anemiler

2)Ritrositlerin aşırı yıkımı ile oluşan anemiler.

3)Eritrosit yapımının bozulmasına bağlı anemiler (beslenme ile yakından ilişkilidir)

Çeşitli vitamin-mineral ve besin öğeleri eksikliği sonucu oluşan anemiler vardır.Demir eksikliğine bağlı anemi dünyada en yaygın görülen besinsel eksikliklerdir. Yeni doğanlarda, özellikle prematürelerde demir eksikliği çok yaygındır. Çocuk büyüdükçe demir eksikliğine rastlama olasılığı azalmakla birlikte,değişik beslenme tarzlarına bağlı olmak üzere demir eksikliği anemisi görülebilmektedir. Kadınlarda da demir eksikliği anemisi çok yaygındır. Özellikle gebelerde daha belirgindir.

DEMİR EKSİKLİĞİNE NEDEN OLAN ETMENLER

- Günlük beslenme ile yetersiz demir alımı
- Bağırsak hastalıkları nedeni ile sindirim kanalından emilmenin bozulması
- Peptik ülser, hemoroid, parazitler ve kansere bağlı kan kaybı
- Tekrarlayan gebelikler
- Tahıla dayalı beslenmenin fazla olması, etlerin diyetle çok az olması (tahıllardaki demirin vücutta kullanılma oranı düşüktür.)
- Sağlık-temizlik koşullarının ve beslenmenin yetersizliği nedeni ile bağırsak parazitlerinin sık görülmesi
- Bilgisizlik nedeni ile küçük çocuklara demir kaynağı yiyeceklerin zamanında yeterince verilmemesi
- Yemekle birlikte çok çay içilmesi(çay ve kahvede bulunan tanenler demirin yararlılığını azaltmaktadır. Bu yüzden yemekten 45-60 dakika sonra içilmelidir.)

[KİTAP BAŞINA DÖNMEK İÇİN TIKLAYINIZ!](#)

ÇORUMLU 2000'DE YAZDIKLARI 48

Demir eksikliğine bağlı kansızlıkta kan hücrelerinin sayısı azalır,hemoglobin miktarı düşer.

Kan hemoglobin düzeyi:

ERKEKTE : 13 gm/dl

KADINDA : 12 gm/dl

GEBEDE : 11 gm/dl 'nin altına düşerse kişide kansızlık vardır.

Vücuttan demir kaybı normal koşullarda çok az olur. Kayıp gaita,idrar,ter ve kadınlarda menstruasyonla olmaktadır.

Bu durumda günlük alınması gereken demir vücuttan atılan kadardır.

Günlük demir gereksinimi

Kadında: 15 mg.

Erkeklerde : 10 mg'dir.

DEMİR YETERSİZLİĞİNE BAĞLI ANEMİNİN BELİRTİLERİ

- Dilde papillaların silinmesi,kırmızılık ve ağrı hissi
- İştahsızlık, Zayıflık
- Halsizlik,çabuk yorulma
- Baş dönmesi,baş ağrısı
- Baygınlık hissi,Çarpıntı,Nefes darlığı

ÇORUMLU 2000'DE YAZDIKLARI 49

- Yüzde ve gözlerde solukluk
- Dikkat bozukluğu
- El ve ayak parmaklarında karıncalanma, karında gerginlik ve şişkinlik
- Üşüme-titreme
- Ağız içinde yaralar
- Tırnak kırılması-incelmesi, kaşık tırnak
- Saç dökülmesi, sağlıklı-zayıf saçlar

Demir eksikliği, kansızlığa bağlı olmadan gelişmeyi yavaşlatabilir. Bu yavaşlama vücut gelişmesinde olabileceği gibi zihin ve cinsi gelişmede de görülebilir. Çocuklarda demir eksikliğine bağlı gelişme geriliği sonradan yapılan demir eklemesi ile düzelmeyebilir.

Besinlerde demir HEM DEMİRİ ve HEM OLMAYAN DEMİR olmak üzere 2 ayrı şekilde bulunur. Hem demiri diyetteki toplam demirin %10-15 'i kadardır.%20'si emilir. Hem olmayan demirin emilimi, hem demirinden çok düşüktür ve diyetteki birçok faktör emilimini azaltır.

- Bazı besinlerde bulunan tanenler, oksalatlar,
- [KİTAP BAŞINA DÖNMEK İÇİN TIKLAYINIZ!](#)

ÇORUMLU 2000'DE YAZDIKLARI 50

fitatlar, fazla miktarda fosfor ve sülfürlü maddeler DEMİR EMİLİMİNİ GÜÇLEŞTİRİR.

- Demir içeren besinlerle birlikte C vitamini içeren yiyeceklerin beraber tüketilmesi DEMİRİN EMİLİMİNİ ARTIRMAKTADIR.

DEMİRİN EN İYİ KAYNAKLARI:

- YEŞİL YAPRAKLI SEBZELER (ıspanak, pazı, ebeğü-meci vb.)
- KURU BAKLAGİLLER (kurufasulye, nohut, mercimek)
- PEKMEZ, KURU MEYVELER
- BULGUR, TAM BUĞDAY VEYA ÇAVDAR UNUNDAN YAPILMIŞ EKMEK
- YUMURTA, ET, KARACİĞER
- YAĞLI TOHURLAR (fındık, fıstık, susam...)

Posa içeriği yüksek olan sebze-meyve ve tahıllardaki demir emilimi %4-5 iken, hayvansal besinlerdeki demirin emilimi %15-30 arasındadır.

Anemi tedavisinde ağızdan demir preparatları verilir. Mide boşken daha iyi emilirler.

ÇORUMLU 2000'DE YAZDIKLARI 51

Ancak bu durumda bulantı, şişkinlik, diyare veya kabızlık yapabilir. Aneminin şiddetine göre tedavide kullanılan doz değişmektedir. C vitamininin alınması emilimi artırarak tedaviyi destekler. Günde 10-20 mg demir emilimi sonucu eritrosit yapımı hızlanır. Depoların tam olarak dolması için tedaviye bir müddet devam etmek gerekir. Ayrıca :

a)Demir içeriği yüksek besinler diyetle artırılmalıdır.

b)Her öğünde demir kaynakları ile birlikte en az 50-60 mg C vitamini alınmalıdır.

c)Her öğünde et grubundan bir besin (et, tavuk, balık) bulundurulmaya çalışılmalıdır

d)Öğünlerden hemen önce ve sonra çay kahve içilmemesine dikkat edilmeli ve fazla çay kahve alımından kaçınılmalıdır.

e)Çocuklara günde 3 büyük su bardağı (750 ml)'den fazla süt, yoğurt verilmeme-li, onun yerine demir içeren besinlerle diyeti zenginleştirilmelidir.

[KİTAP BAŞINA DÖNMEK İÇİN TIKLAYINIZ!](#)

DİYABET (ŞEKER HASTALIĞI)

Şeker hastalığı ; karbonhidrat metabolizması bozukluğudur. Besinlerle alınan karbonhidratlar yeterince değerlendirilememektedir. Bu durum organların şekersiz kalmasına ve böylece hastanın kendisini bitkin ve güçsüz hissetmesine yol açmaktadır. Yeterince değerlendirilemeyen şeker kanda kalmakta ve enerji sağlamak üzere kullanılacağı organlara ulaşamamaktadır. Sonuçta, kan şekeri yükselmekte ve zararlı metabolik yan ürünler ortaya çıkmaktadır.

Pankreasın B-hücrelerindeki işlevsel bozukluk sonucunda ortaya çıkmaktadır. Bu hücreler karbonhidratların değerlendirilmesi için gerekli insülini üretir. Sağlıklı bireylerde, karbonhidrat içeren besinlerin alınmasıyla yeterli düzeyde insülin salgılanır.

Diyabetik hastada, hastalığın derecesine göre, kısmen veya tümünden bir insülin eksikliği söz konusudur. Pankreas işlevinin yok denecek kadar

az düzeyde bulunması veya tümüyle ortadan kalkmış olması halinde, eksik olan insülinin dışarıdan yerine konması, yani hasta tarafından enjekte edilmesi gerekmektedir.

ŞEKER HASTALIĞI NASIL OLUŞUR ?

HASTALIĞIN BELİRTİLERİ

- Çok yemek yeme
 - Çok su içme
 - Çok idrara çıkma
 - Ağırılık kaybı kuvvet azalması
 - Ağız kuruluğu
 - Bulanık görme
 - Deri enfeksiyonları, kaşıntı
 - İştahsızlık, halsizlik
 - Baş ağrısı
 - İdrarda şeker olması(glikozüri)
 - Kan şekerinin 70-110mg/dl 'nin üzerinde olması
- Şeker hastalığı kontrol altına alınmazsa çok ciddi sağlık problemlerine yol açabilir.
- Enfeksiyonlar : üriner sistem enfeksiyonları, deride
- [KİTAP BAŞINA DÖNMEK İÇİN TIKLAYINIZ!](#)**

ÇORUMLU 2000'DE YAZDIKLARI 54

ve ayaklarda yaralar

-Damar bozuklukları,damar sertliği,kalp krizi

-Diyabetik gangrenler,diyabetik ayak

-Göz bozuklukları : glakom, retinopati ,
katarakt,körlük...

-Böbrek fonksiyonlarında bozukluk

-Bağırsak bozuklukları:kabızlık,ishal

-Sinir sistemi bozuklukları:ağrı,duyu kaybı,uyuşma

-Karaciğer büyümesi(yağlanmaya bağlı)

-Komalar:hipoglisemi ve hiperglisemi komaları

Öğünlerin geciktirilmesi, atlanması, ye tersiz
miktarda alınması veya uzun,yorucu egzersiz
programlarına katılmış olmak HİPOGLİSEMİ yani
kan şekerinin düşmesine yol açar.

Titreme,terleme,dudak da ve dilde karıncalanma,
açlık, çift görme, sinirlilik,konuşma bozukluğu kan
şekerinin düştüğünü gösteren belirtilerdir.

Hipoglisemi baş ağrısı,açlık,baş dönmesi,
terleme,huzursuzluk, şuur bulanıklığı şeklinde ise
hemen 2-3 adet kesme şeker alınmalıdır

ÇORUMLU 2000'DE YAZDIKLARI 55

ŞEKER HASTALIĞININ TEDAVİ YÖNTEMLERİ

-Diyet

-İlaç(ensülin,oral anti diyabetikler)

-Eğitim

-Fiziksel aktivite - Pankreas ve adacık trans plan
tasyonudur.

Diyabet tedavisi bir ekip tarafından
ortaklaşa yürütülmelidir. Bu ekipte doktor,
diyetisyen, hemşire,fizyoterapist, psikolog
bulunmalıdır. Diyet tedavisi özellikle Tip-2
diyabette çok önemlidir. Diyabet diyetini
düzenlerken; hasta-nın diyabet tipi,yaşı,cinsi,vücut
ağırlığı, aktivi-tesi,sosyo-ekonomik durumu,eğitim
düzeyi, biyokimyasal bulguları,beslenme
alışkanlık-ları göz önünde bulundurulmalıdır.Şeker
has-talarına önerilmeyen bazı yiyecekler vardır.
Bunlar kan şekerini hızla yükseltirler :

-Çay şekeri

-Şeker ve şekerlemeler

-Reçel ve marmelat

[KİTAP BAŞINA DÖNMEK İÇİN TIKLAYINIZ!](#)

ÇORUMLU 2000'DE YAZDIKLARI 56

- Pekmez, bal
- Çikolata, dondurma, helva çeşitleri
- Hazır meyve suları
- Şekerli kurabiyeler, pastalar, tatlılar
- Şekerli içecekler(meşrubatlar)
- Kurutulmuş meyveler

1. Yiyeceklerinizi önerilen miktarlarda yiyiniz. Yiyeceklerin önerilenlerden fazla yenmesi kan şekerinin yükselmesine (hiperglisemi), az yenmesi ise kan şekerinin düşmesine (hipoglisemi)neden olur.

2. Yiyeceklerinizi önerilen zamanda yiyiniz. Diyabette temel sorun insülin yetersizliğidir. Uzun aralıklarla veya düzensiz yemek yemeniz halinde insülin yetersizliği artarak kan şekerinizin yükselmesine neden olur. Bu nedenle uzun açlıklardan kaçınılmalıdır. Şişman iseniz öğün sayısını azaltmanın, kilo vermeniz size yardımcı olacağını sanmayın! Bu bir sonraki öğünde yiyecek miktarını artırmanıza, dolayısıyla daha çok kalori alarak kilo artışına ve kan şekerinin yükselmesine yol açabilir. Üç ana öğün (kahvaltı, öğle, akşam) ve

ÇORUMLU 2000'DE YAZDIKLARI 57

üç ara öğün (kuşluk, ikindi, gece) şeklinde hazırlanan beslenme programınızda verilen yiyeceği, önerilen miktar ve saatte yemeniz gerekir. Bu disiplin, sizi hiperglisemi veya hipoglisemiden korur.

3. İdeal vücut ağırlığınızı koruyunuz. Diyabetiklerin %15-20'sinin Tip-1,%80'nin Tip-2 olduğu ve Tip-2 diyabetiklerin de %80'nin şişman olduğu bilinmektedir. Şişman hastalarda, aşırı kiloya bağlı olarak bir insülin etkisizliği ortaya çıkmakta ve bu kilo artışı ile fazlalaşmaktadır. YETERLİ VE DENGELİ BESLENME programı ile ideal ağırlığınıza ulaştığınızda, kendi insülininiz vücudunuzun gereksinimini karşılayabilecek ve kan şekeriniz normale inecektir.

4. Kan şekerini yavaş yükselten besinleri tercih ediniz. Aynı miktarda karbonhidrat içerse de yiyeceklerin kan şekerini artırıcı etkileri birbirinden farklıdır. Bunun nedeni, yiyeceklerdeki karbonhidratların sindirim sisteminden farklı hızlarda geçmesi ve emilmesidir. Örneğin; patates [KİTAP BAŞINA DÖNMEK İÇİN TIKLAYINIZ!](#)

ÇORUMLU 2000'DE YAZDIKLARI 58

yerine bulgur pilavı veya mercimek, beyaz ekmek yerine kepekli ekmek seçilirse kan şekeri yavaş yükselir.

5. Diyetinizde daima posalı besinlere yer veriniz. Posa; yiyeceklerin sindirilmeyen kısmıdır. Posa kan şekerinin yükselme hızını düşürür, ensülin ihtiyacını azaltır, tokluk hissi sağladığı için kilo kaybına yardımcı olur, bağırsak çalışmasını düzenler, kabızlığı önler, kan yağlarının düşürülmesinde olumlu etkisi vardır. Bu yüzden öğünlerde sebze ve salata, kurubaklagil tüketimi önemlidir. Kabuğuyla yenebilen meyvelerin kabuğu soyulmamalıdır.

6. Kolesterol ve tuz tüketiminize dikkat ediniz. Haftada 1 veya 2 yumurtadan fazlası tüketilmemelidir.

7. Diyet reçel, çikolata, dondurma, kurabiye gibi diyet yiyecekleri diyet uzmanına danışmadan kullanılmamalıdır.

8. Ambalajlı yiyeceklerin etiketindeki "içindekiler" kısmı mutlaka okunmalıdır. Şeker, glikoz, fruktoz, süt şekeri, maltoz gibi isimlere

ÇORUMLU 2000'DE YAZDIKLARI 59

rastlanabilir. Bu maddelerin miktarları belirlenmemişse diyet uzmanınıza danışmadan yemeyiniz.

9. Diyabetlilerde düzenli ve ılımlı egzersiz programı yararlıdır. Çünkü düzenli yapılan egzersiz (yürüyüş, koşma, tenis, yüzme) kan şekerinizin kontrolünü sağlar. Kan yağlarının düşmesine yardımcı olur. Kan dolaşımını hızlandırır. Vücut ağırlığınızın kontrol edilmesine yardım eder. Düzenli yapılan egzersiz yaşamınızın bir parçası olmalıdır.

UNUTMAYIN; egzersiz öncesi kan şekeriniz 100 mg/dl'nin altında veya 240 mg/dl'nin üstün de olmamalıdır. Egzersiz yemeklerden 1,5-2 saat sonra yapılmalıdır. 10. Alkollü içkilerden ve sigaradan uzak durunuz.

[KİTAP BAŞINA DÖNMEK İÇİN TIKLAYINIZ!](#)

0-7 YAŞ ARASI ÇOCUKLARIN BESLENME ÖZELLİKLERİ VE BEKLENEN DAVRANIŞLAR

0-2 AY Ağladıkça emzirilir. Çocuğun öğün saatlerini düzene sokmaya çalışmak doğru değildir. Emzirme, bebek ile anne arasında yakınlık sağlamanın en güzel yoludur.(Anne sütü alamayan bebeklerin beslenmesi ayrı bir konudur.)

2-6 AY Düzenli aralıklarla beslenir. Ancak her çocuğun açlık tokluk duygusu aynı olmaz. Acıkmamış çocuğu zorla yedirmek, açlıktan ağlayan çocuğu henüz saati gelmedi diye beslememek doğru olmaz. Çocuğun fizyolojik açlık ve tokluğu yaşamasına fırsat verilmelidir. Aksi halde çocuk açlık tokluk duygusunu ayırt edemez. Dördüncü aydan sonra gerekirse (çocuğun ağırlık kazanımı yeterli değilse) ek besinlere başlanabilir.

Ek besinlere çok az miktarlarda ve birer birer başlanır. Bu dönemde ek besinler yumuşak, pütürsüz hazırlanır. İlk verilecek besinler muhallebi, yoğurt, meyve suyu vb.dir.

6 AY Katı besinlere başlanır. Katı besinlere başlama çocuğun fizyolojik gereksiniminin karşılanmasından çok besini tanıması ve yutma eylemini öğrenmesi için önemlidir. Ağızına katı besin alan çocuğun yapacağı ilk hareket besini geri çıkarmaktır. Bu doğal bir davranıştır. Bu durum çocuğun besini beğenmediği anlamına gelmez. Anne, yeniden çocuğun ağızına bir parça verir. Çocuk bir süre sonra yutmayı dener ve böylece yutmayı öğrenir. Çocuğun aspire etme (besini soluk borusuna kaçırma) tehlikesi de vardır. Ancak bu zayıf bir ihtimaldir. Çocuklar bu dönemde besini yutmayı becerebilirler. Annenin telaşlanmaması, çocuğu yutarken izlemesi gerekir. İlk yutmada çocuk zorlanabilir, ancak başarır. Annenin göstereceği telaş hareketi çocuğu korkutabilir ve yutma denemesini tekrarlamak istemeyebilir. Bu [**KİTAP BAŞINA DÖNMEK İÇİN TIKLAYINIZ!**](#)

durumda yemek yedirmek zorlaşır. Çocuğun besine karşı alerjisi olup olmadığının belirlenebilmesi için besinlere birer birer başlanır.

9AY Aile ile sofraya oturtulur. Çocuğun masa düzenini tanınması, yemek saatlerini öğrenmesi, aile ile yemeği paylaşmayı öğrenmesi ve bundan zevk alması için çocuğun sofraya oturtulması önemlidir. Bu ayda çocuk yemek ve bisküviyi yiyebilir. Kaşık tutabilir, ancak kaşığı ağızına götüremez. Eli ile kaşığı iyi kavrar. Annesi yedirirken bir taraftan elinde kaşık tutmak ona keyif verir ve yemeği kendisinin yemesi için gerekli ilk adımı atmış olur.

12.AY Bu dönemde fizyolojik gereksinim azaldığı için çocuğun yemeğe ilgisi azalır. Bu dönemde ısrar etmek, çocuğun arkasından elde bir tabak ve kaşıkla dolaşmak yanlış olur. Çocuk oturup yemek yemeyi öğrenemez. Çocuğun uzun aralıklarla yemesi iştahını daha da artıracığından sorun olmaz.

15.AY Kaşıkla yiyebilir. Ancak hala ters tutar. Fincandan bardağa geçer. Yemeğini kendisi yiyebilir, fakat yorulur. Çocuk kendisi yemeye

gayret ederken, anne de bir taraftan çocuğu beslemeye devam etmelidir.

18-21 AY Yemeğini kaşığı doğru tutarak yiyebilir. Etrafı kirletir. Çocuğun yemek yerken etrafı kirletmemesi için uyarılması son derece yanlış bir davranıştır. Bu durumda çocuk yemeyi reddedebilir.

2 YAŞ Yemeğini temiz yiyebilir. Ancak sulu olanları döker. Tek başına yemekten hoşlanmaz.

2,5 YAŞ Çatalla yemek ister. Yemeği küçük parçalara bölünmüş olmalıdır.

3 YAŞ Tamamen yardımsız yiyebilir. Ancak çalışmalar beş yaşa kadar da çocukların kendi başlarına yeme4k yiyememelerinin normal kabul edilmesi gerektiğini göstermektedir. Çocuk 6 yaştan sonra hala kendisi yiyemiyorsa, bu normal değildir.

4 YAŞ Bıçak kullanabilir, ancak kesemez.

7 YAŞ Eti bıçakla kesebilir. Yemekte yalnız bırakılabilir.

[KİTAP BAŞINA DÖNMEK İÇİN TIKLAYINIZ!](#)

ÇORUMLU 2000'DE YAZDIKLARI 64

ÇOCUKLARA ÖZEL YEMEK YEME DAVRANIŞLARI VE ÖNERİLER

Herhangi bir hastalığı olmayan sağlıklı çocuklar, yemek saatlerinde fizyolojik açlık duyarak yemeklerini iştahla yerler. Ancak yapılacak bazı tutum hataları nedeniyle çocuklar yemek yemeyi red edebilirler. Bu durumda neler yapılabilir.

ÇOCUK PÜTÜRLÜ BESİNLERE ALİŞTİRİLMAMIŞ OLABİLİR, YEMEĞİNİN EZİLMESİNİ BEKLEYEBİLİR.

Öneri: Bir kısmı ezilmiş bir kısmı ezilmemiş olarak denenebilir. Çocuklar arkadaşları ile birlikte daha kolay öğrenirler.

ÇOCUKLAR YEMEK ÖNCESİ SU İÇMİŞLERSE İŞTAHLARI KAPANMIŞ OLABİLİR.

Öneri: Yemek öncesi su içen çocuğun iştahı baskılanmış olabilir, bu durumda çocuk yemeğini daha uzun sürede tüketir. Sabırlı ve anlayışlı olunmalıdır.

ÇORUMLU 2000'DE YAZDIKLARI 65

YEMEK ÖNCESİ ŞEKER YEMİŞ OLABİLİRLER.

Öneri: Yuvalarda çocuklara şeker verilmemelidir. Bazı çocuklar ceplerinde arkadaşlarına vermek üzere şeker getirirler. Bu alışkanlığın önlenmesi için şekerli besinler ve diş çürükleri programı birkaç kez tekrarlanmalıdır.

ÇOCUK ÖĞÜN ARALARINDA BİR ŞEYLER, ÖZELLİKLE ÇİKOLATA, PASTA VB YİYORSA YEMEK SAATİNDE YETERİNCE AÇLIK DUYMAYABİLİR.

Öneri: Özellikle iştahsız çocuklara öğün aralarında bu tür besinler verilmemesine özen gösterilmelidir.

ÖĞÜN SIRASINDA DUYGUSAL BİR SORUN YAŞARSA YEMEK YEMEK İSTEMEYEBİLİR.

Öneri: Daha önce de belirtildiği gibi çocuk yemek istemediğinde ısrar edilmemelidir, çocuk bir sonraki öğünde açlığını kapatır.

[KİTAP BAŞINA DÖNMEK İÇİN TIKLAYINIZ!](#)

ÇORUMLU 2000'DE YAZDIKLARI 66

YEMEK ÖNCESİ TOP OYNAMAK, İP ATLAMAK VB GİBİ YORUCU AKTİVİTELER YAPILMIŞSA ÇOCUK YEMEK YEMEK İSTEMEYEBİLİR.

Öneri: Bu tür aktivitelerden sonra çocuk bir süre dinlenmeli daha sonra yemek yemelidir. Anne çocuğun dinlenmesine fırsat vermeden yemek için zorlarsa çocukta yine negatif tutum oluşmasına neden olur. Ancak aktiviteden sonra uzun zaman geçerse de doğru olmaz. Aktiviteden sonra yeterli besin almak çocuğun harcadığı depoları doldurması için uygun bir zamandır.

ÇOCUKLAR HASTALANDIKLARINDA İŞTAHSIZ OLURLAR.

Öneri: Yeterli sıvı alındığı sürece (su, ıhlamur, ayran, limonata vb olarak) bir iki gün az yeme önemli bir sorun yaratmaz. Çocuk hastalığının bitiminde daha büyük bir iştahla yemeklerini yiyecek ve açlığını kapatacaktır. Bu dönemde ısrar etmek, yine çocukta negatif tutum oluşmasına neden olur.

ÇORUMLU 2000'DE YAZDIKLARI 67

BAZI ÇOCUKLAR BAZI BESİNLERİ SEVMEZLER, ONLARA ZORLA YEDİRMEK O BESİNDEN İYİCE UZAKLAŞMALARINA NEDEN OLUR.

Öneri: Çocuk ilk anda reddediyorsa, üzerine gitmemeli o öğün başka bir şey yedirilerek doyması sağlanmalıdır. Çocuk arkadaşlarının yediğini görünce bir sonraki serviste deneyebilir.

Yemek bütün çocuklar tarafından reddediliyorsa, birkaç kez tekrarlanmasına karşın hiçbir gelişme yoksa o yemeği servis etmekte ısrar etmek anlamsızdır. Çocukların bu yemeğe alıştırılması hedefleniyorsa, bu türden bir yemek diğer yemeklere garnitür gibi az miktarda verilerek tekrarlanmalıdır.

ÇOCUK YEDİĞİ BİR BESİNDEN SONRA KUSMUŞSA O BESİNE KARŞI HASSASİYET GELİŞTİRİP YEMEK İSTEMEYEBİLİR.

Öneri: Kustuğu sırada yediği yemeği bir süre

[KİTAP BAŞINA DÖNMEK İÇİN TIKLAYINIZ!](#)

ÇORUMLU 2000'DE YAZDIKLARI 68

servis etmemeli, servis edildiğinde tutumu iyi gözlenmelidir. Yemeği reddederse ısrar edilmemeli bir süre sonra yeniden denenmelidir.

BAZI ÇOCUKLAR, YEMEKLERİ KÜÇÜK PARÇALARA BÖLÜNMEDEN YİYEMEZLER.

Öneri: Bu çocuklara yemekleri parçalanarak yardım edilmeli, kendisinin de nasıl parçalayacağı gösterilmelidir.

YEMEK YEDİRİRKEN ÇOCUKLA OYNAMAK, TELEVİZYON SEYRETTİRMEK GİBİ DAVRANIŞLARA ALIŞTIRILMIŞ OLMASI NEDENİYLE HEP BU DAVRANIŞI BEKLEMESİ.

Öneri: Yemek saati oyun saati ile karıştırılmamalıdır. Çocuk yemek saatinde sadece yemeğini yemeli, ancak yemek sonrası kendisi ile oynamak ihmal edilmemelidir. Çocukla yalnız yemek saatinde ilgileniliyor ve oynanıyorsa çocuk bu durumu kullanır ve yemek saatleri her iki taraf için de zor bir durum yaratır.

ÇORUMLU 2000'DE YAZDIKLARI 69

ÇOCUĞUN YEMEK YEDİĞİ İÇİN ÖDÜLLENDİRİLMESİ, BU NEDENLE HER YEMEKTEN SONRA ÖDÜL BEKLEMESİ

Öneri: Her yemekten sonra ödül alacağım diye nazlanabilir. O nedenle yemek ne ödüllendirme ne de cezalandırma için asla kullanılmamalıdır.

BESİNLERİN ÇOCUĞA SUNULUŞUNUN CAZİP OLMAYIŞI.

Öneri: Yemek masası, masada kullanılan örtü servis gereçleri çocuğun hoşuna gidecek şekilde olmalıdır. Boyanmış yumurta, şekilli olarak hazırlanmış bir makarna tabağı çocuğun ilgisini daha çok çeker. Yemekler küçük tabaklarda, az miktarlarda ve mümkün olduğu kadar çeşitli hazırlanmalıdır.

ÇOCUKLAR YEMEKLERİNİ SICAK YİYEMEZLER.

Öneri: Yemek piştikten hemen sonra çocuğa verilmemelidir.

[**KİTAP BAŞINA DÖNMEK İÇİN TIKLAYINIZ!**](#)

YÜKSEK TANSİYON (HİPERTANSİYON)

Tansiyon kalpten pompalanan ve damarların içine akan kanın damar duvarlarına yaptığı basınç ve damarların direnmesidir. İnsan vücudundaki yeter miktardaki kanın sürekli olarak başta beyin olmak üzere tüm organlara ulaşabilmesi için düzenli ve belirli bir basınç altında dolaşması gerekir. Tansiyon olmazsa kan vücutta akmaz.

Kan basıncının normal ölçülere göre olması gerekir ki bu kişiye göre değişir. Hipertansiyon, tansiyonun sürekli normal ölçülerin dışına çıkması demektir. Erişkin bir insanın tansiyonu 14-9 olmalıdır.

- Yüksek kan basıncı tek başına bir hasta-lık değildir.
- Hipertansiyon belirtileri çeşitli organlar üzerindeki aşırı basınçtan kaynaklanır.

- Hastalarda hipertansiyon belirtileri genelde kalp-damar sistemi bozulduktan sonra kendini gösterir.
- Hipertansiyon genellikle olağanüstü yüksek olmadıkça hiçbir semptomu açmaz.
- Hipertansiyonda tanı çok önemlidir. Tanı sayesinde tedaviye hemen başlanır ve hastanın iyileşme şansı yükselir
- Fazla kilolar, aşırı alkol tüketimi, kötü beslenme, stres, hareketsizlik, bazı hastalıklar ve bazı ilaçların yan etkileri tansiyonun yükselmesine yol açar.
- Bilinmeyen hipertansiyonlar büyük tehlike oluşturmaktadır. Hipertansiyonların çeşitli klinik belirtileri vardır.

TANSİYON YÜKSEKLİĞİNDEN KAYNAKLANAN BELİRTİLER

- Baş ağrısı, baş dönmesi
- Halsizlik, yorgunluk, bitkinlik, uykusuzluk hali
- Kalp çarpıntısı
- Kulak çınlaması, göz kararması
- Sinirlilik

[KİTAP BAŞINA DÖNMEK İÇİN TIKLAYINIZ!](#)

ÇORUMLU 2000'DE YAZDIKLARI 72

-Burun kanaması
-Geceleri idrara kalkma
-Baygınlık, çarpıntı
-Ellerde uyuşma
-Gözlerde kızarmaların dışına süzülerek toplanır ve şişkinliklere(ödem)neden olur. Bu yüzden hipertansiyonlu kişiler tuzlu besinlerden kaçınmalıdırlar. Vücut sıvılarının besinlerden kaçınmalıdırlar. Vücut sıvılarının normal düzeyde tutulması için tuzlu besinler yerine potasyumlu besinler tercih edilmelidir.(Dünya Sağlık örgütü' WHO'günlük tuz alımını 5 gram olarak belirlemiştir.) Yemeklere çok az tuz koyup,tuz yerine tat verici başka maddeler denenebilir.

Sigara hipertansiyonlu hastalara kesinlikle yasaktır. Hatta bu kişilerin sigara içilen dumanlı ve kapalı yerlerde uzun süre kalmaları dahi sakıncalıdır. Sigara damar sertliğine yol açar. İçerdiği nikotin damarların iç duvarlarına yapışarak kaslarını daraltır ve damarlarda oluşan tıkanıklık yüksek tansiyona neden olur. Zamanla damarlarda kireçlenmeye yol açar.

ÇORUMLU 2000'DE YAZDIKLARI 73

Bilinçsiz ve dengesiz beslenme sonucunda tansiyon yükselir. Bilinçli beslenme alınan besinlerin tür (protein, karbonhidrat, yağlar, vitamin-mineraller) ve miktarlarını iyi seçmek ve yeter miktarda yemektir. Dengeli beslenme ise günlük alınan kalori miktarı ile harcanan miktarın dengede tutulmasıdır. Fazla yemek şişmanlığa dolayısıyla tansiyonun yükselmesine neden olur.

Tansiyonlu kişilerin yememeleri gereken besinler vardır. Bunlar; cips, dondurma, ezme peynirler, fındık hazır çorbalar, hazır soslar, hardal, hamburger, havyar, çikolata, her türlü konserve, kavurma, pastalar, çörekler, kek, kaymak, jelatin, her şekerleme, yağlı etler, iç yağı, kuyruk yağı, yağda yumurta, yağda kızarmış et ve sebzeler, hamur işleri, mayonez, sakatat, margarin, salam, sosis, sucuk, turşu, tuzlu fıstık, tuzlu peynir, tuzlu zeytin, tuzlu çerezlerdir. Hipertansiyonlu hastalar çay ve kahve tüketimlerine de dikkat etmelidirler. Bunların fazlası tansiyonu yükseltmektedir.

Yüksek tansiyonlu kişiler çok az alkol
[**KİTAP BAŞINA DÖNMEK İÇİN TIKLAYINIZ!**](#)

ÇORUMLU 2000'DE YAZDIKLARI 74

kullanılmalıdır. Alkol tansiyonu yükseltir ve tansiyon ilaçlarının etkisini azaltır.

Hipertansiyonlu hastaların tansiyon oynamaları ile karşı karşıya gelmemeleri için spor yapmaları buna olanak bulamıyorlarsa yürüyüş yapmaları gerekir. Önceden spor yapma alışkanlığı olmayanlar birden ağır beden hareketleri yapmamalıdır. Hareket yavaş yavaş arttırılmalıdır. Tansiyonlu hastalar için dinlenme çok önemlidir. Dinlenme ve istirahat tansiyonun düşmesine yardımcı olur. Hastaların sürekli sakin olmaları gerekir.

Tansiyonun yüksek olduğu zamanlarda şiddetle ıkmamamak ve ağır kaldırmamak gerekir. Aksi halde tansiyon birden yükselir. Kalp ve beyin damarları zorlanır.

Çok soğuk ve çok sıcak havalar tansiyonu arttırır. Güneşte kalmak veya güneşlenmek bu hastalık için büyük tehlikeler doğurur.

ÇORUMLU 2000'DE YAZDIKLARI 75

KABIZLIK

Kabızlık; bağırsakların düzenli aralıklarla ve tümüyle boşalamaması durumudur. Haftada 3 kez den daha az dışkılama kabızlık belirtisi olarak kabul edilir.

KABIZLIĞIN NEDENLERİ

- Hareketsiz bir yaşam
 - Dengesiz beslenme (besinsel lifler bakımından zengin taze meyve, sebzelerin az tüketilmesi, ayrıca yetersiz sıvı alımı)
 - Bazı zayıflatıcı diyet programları (çabuk sonuca ulaşmak için son derece katı uygulanan, sadece ızgaralara, süt ürünlerine ve bir miktar suya izin veren bu programların yeterince besinsel lif içermemeleri)
 - Tuvalet ihtiyacının ertelenmesi
 - Bazı ilaçların kullanımı(bazı sinir ilaçları, antidepresanlar, antiasitlerin bir bölümü kabızlığa
- [KİTAP BAŞINA DÖNMEK İÇİN TIKLAYINIZ!](#)**

ÇORUMLU 2000'DE YAZDIKLARI 76

yol açabilir.)

Dengeli beslenme, yeterli miktarda sıvı alımı, fiziksel egzersiz vb. önerileri uygulamanıza rağmen kabızlık şikayetiniz devam ediyorsa; doktor kontrolü uygun olan laksatif bir ilaç kullanılabilir. Kullanılan laksatif ilaç kabızlığı giderirken ishale neden olmamalıdır. Uzun süreli kullanımda elektrolit dengesizliğe yol açmamalı, alışkanlık yapmamalıdır. Gaz oluşumuna bağlı olarak şişkinlik ve rahatsızlık hissi gibi yan etkileri olmamalıdır.

KABIZLIĞA KARŞI ÖNERİLER

- Beslenmenizi dengeleyiniz.
- Ispanak, pırasa, enginar, yeşil fasulye gibi liften zengin taze sebze, taze meyve ve tahıl ürünlerini tüketiniz.
- Öğle ve akşam yemeklerinde mutlaka sebze bulundurunuz.
- Salatanın her öğünde bulunması yararlıdır, ayrıca salatanıza mısır ekleyebilirsiniz.

ÇORUMLU 2000'DE YAZDIKLARI 77

- Yemek aralarında kuru kayısı, kuru incir, kuru erik gibi liften zengin kuru meyveler atıştırabilirsiniz.
- Normal ekmek yerine kepek ekmek tercih ediniz. Ancak kepekte fazla miktarda bulunan fitik asitler demir emilimini engellemekte, dolayısıyla kansızlığa neden olmaktadır. Bu yüzden kepekli ürünler çok uzun süre kullanılmamalıdır.
- Kahvaltıda mısır gevreği, yulaf gibi tahıl ürünleri tüketiniz.
- Yeterli miktarda sıvı alınız. Her gün alkol içermeyen 1,5 - 2 litre sıvı alınmalıdır.
- Sabahları bir bardak saf meyve suyu alınabilir.
- Yemeklerinizi sakın bir şekilde iyi çiğneyerek, oturarak ve her gün mümkün olduğunca aynı saatte yiyiniz.
- Aşırı hareketsiz bir yaşamdan uzak durunuz.
- Her gün düzenli olarak yürüyünüz.
- Mümkünse sık sık bisiklete bininiz. Asansör yerine merdivenleri tercih ediniz.
- Karın kaslarınızı güçlendirecek egzersizler yapınız.

[KİTAP BAŞINA DÖNMEK İÇİN TIKLAYINIZ!](#)

ÇORUMLU 2000'DE YAZDIKLARI 78

- Tuvalet ihtiyacınızı ertelemeyiniz. Bağırsaklarınızı terbiye edin. Bunun için her gün aynı saatte tuvalete gidin, tuvalet ihtiyacınız olmasa bile en az beş dakika oturun. Göreceksiniz bir süre sonra her gün aynı saatte tuvalet ihtiyacı hissedeceksiniz.
- Çayı az için ve açık için. Eğer çayı çok seviyor ve çok içiyorsanız içine limon suyu sıkın. Çünkü C vitamini kabızlığa bazen kesin çare olabilmektedir.
- Kuru baklagilleri (kuru fasulye, nohut, mercimek...) sıkça tüketin.

ÇORUMLU 2000'DE YAZDIKLARI 79

VİTAMİNLER

Vitaminler, bitki ve hayvan ürünlerinde bulunan yaşamsal maddelerdir. İnsan organizmasının yaşam işlevini sağlarlar. Besin maddelerini enerjiye çeviren biyokimyasal reaksiyonları yürütürler ve metabolizmanın işlemesine yardımcı olurlar. Yeni vücut dokularının oluşturulmasında görevlidirler. Organizmanın gelişmesini ve iyi çalışmasını sağlarlar. Ancak herhangi bir dokunun ya da organın yapısına katılmazlar. Proteinler, yağlar ve karbonhidratlar gibi enerji vermezler. Kanseri önlerler. Vitaminler ikiye ayrılır;

1.YAĞDA ERİYEN VİTAMİNLER: A,D,E,K vitaminleri yağda erirler. Bun-lar uzun süre vücut dokularında depolanırlar.

2.SUDA ERİYEN VİTAMİNLER: B ve C vitaminleri suda erirler. Vücutta tutulma süreleri [KİTAP BAŞINA DÖNMEK İÇİN TIKLAYINIZ!](#)

ÇORUMLU 2000'DE YAZDIKLARI 80

çok kısadır. Bu yüzden bunların düzenli olarak alınması gerekir. Suda eriyen vitaminlerin fazlası idrarla atılır.

YAĞDA ERİYEN VİTAMİNLER

A VİTAMİNİ: Bu vitamin solunum sisteminin üst dokularını korur. Vücuttaki dokuların onarımına, kemiklerin büyümesi ve gelişmesine yardımcı olur. A vitamini gözler için yararlıdır. Katarakt hastalığına karşı koruyucudur. Ayrıca deriye tazelik verir. Enfeksiyonlu hastalıklara karşı vücudun direncini artırır. Kolesterolün damar içine sızmasını önler. Kalp damar hastalıklarına karşı etkilidir.

EKSİKLİK BELİRTİLERİ: A vitamini eksikliğinde gece körlüğü ve diğer bazı göz hastalıkları, deride kepeklenme ve kuruluk, vücutta direncin azalması, ishal, böbrek taşı oluşumu gibi rahatsızlıklar gözlenebilir. Kelliğe, sarılık hastalığına, kusmaya, iştahsızlığa, baş ağrılarına, kemiklerin sızlamasına neden olur. A vitamini fazla ve aşırı dozlarda alındığı takdirde insan sağlığı

ÇORUMLU 2000'DE YAZDIKLARI 81

üzerinde ters etki yapabilir. Yaradan çok zarar verir. Örneğin; saç dökülmesi, nörolojik yan etkiler, deride leke ve kızarıklıklar, ayak tırnaklarında şekil bozuklukları, karaciğer ve dalak bozuklukları, eklem ağrıları, iştahsızlık, kilo kaybı, beyinde basınç artması gibi.

EN İYİ KAYNAKLARI: Tereyağı, süt, karaciğer, peynir, yumurta sarısı, tavuk akciğeri, balık yağı, mısır, havuç, yeşil ve sarı sebzeler, maydanoz, ıspanak, marul, arpa, erik, kayısı, tere, roka.

D VİTAMİNİ: Raşitizm denilen kemik hastalığını önler. Raşitizm çocuklarda, yemek ve sağlık düzenindeki aksaklıklar yüzünden ağır kemikleşme ve büyüme bozukluklarına neden olur. D vitamini kandaki kalsiyum ve fosfor miktarını artırır. Kemiklerin gelişmesi için kalsiyum ve fosforun emilmesine yardımcı olur. Kas gücünü korur.

EKSİKLİK BELİRTİLERİ: Kemik erimesi,
[KİTAP BAŞINA DÖNMEK İÇİN TIKLAYINIZ!](#)

ÇORUMLU 2000'DE YAZDIKLARI 82

kırılmaya eğilimin artması, bel kemiğinin eğilmesi, kas krampları, eklem ağrıları, damar sertliği, çocuklarda raşitizm D vitamini eksikliğinde görülen rahatsızlıklardır.

EN İYİ KAYNAKLARI: Güneş D vitamininin en iyi kaynağıdır. Süt, yumurta sarısı, balık yağı, balık karaciğeri, tereyağı, kakao, buğday, ıspanak ve yeşil yapraklı sebzeler de D vitamini içerirler.

E VİTAMİNİ: Kırmızı kan damarlarında oluşan kan pıhtılarını eritir. Kalp, dolaşım ve solunum sistemi hastalıklarından korur. Hücre yıpranmasını önler. Yaşlanmayı yavaşlatır. Üreme bozukluklarını önler. Dişlerde çürükleri engeller. Ayrıca astıma, şeker hastalığı, kalp rahatsızlığı ve kansere karşı koruyucu bir faktör görevini yapar. Bundan başka UV ışınını ve rutubetin cilt üzerindeki etkisini önler. Birçok biyolojik olayın daha sağlıklı işlenmesini sağlar. Hücre zarının dayanıklılığını ve normal görevini yapmasını sağlar. Vücuttaki kolesterolün damar içine

ÇORUMLU 2000'DE YAZDIKLARI 83

sızmasını önler. Güneş ışınlarının gözlerde yaptığı tahribatı önleyerek katarakt oluşumunu geciktirir.

EKSİKLİK BELİRTİLERİ: Kısırlılık, vakitsiz yaşlanma, kan dolaşımının ağırlaşması, varis, adale zayıflığı, salgılarda düzensizlik ve çocuk düşürmeye neden olabilir. Ayrıca kas zayıflaması ve kansızlık, kanın durulmaması görülür.

EN İYİ KAYNAKLARI: Sığır eti, tereyağı, yumurta, bitkisel yağlar (zeytinyağı, ay çiçek yağı), yulaf unu, buğday ve mısır kepeği, tere, marul, taze ceviz, ekmek, havuç, lahana

Diğer yağda eriyen vitaminlerin fazlalıklarının toksit etkileri bulunmasına karşılık E vitamini fazlalığının toksit etkisi yoktur.

K VİTAMİNİ: Kanın pıhtılaşmasında görevlidir. Kanamayı önler. Yeni doğanlarda kansızlık ve sarılık, ağrı kesici ilaçların etkisini azaltma gibi yan etkileri vardır.

EKSİKLİK BELİRTİLERİ: Kanın durulmaması, pıhtılaşmanın gecikmesi görülür.

[KİTAP BAŞINA DÖNMEK İÇİN TIKLAYINIZ!](#)

ÇORUMLU 2000'DE YAZDIKLARI 84

EN İYİ KAYNAKLARI: Hayvansal ürünler (süt, yumurta, kümes hayvanlarının karaciğeri), havuç, lahana, karnabahar, ıspanak, domates, bezelye, yulaf, patates, çilek, yeşil yapraklı sebzeler

SUDA ERİYEN VİTAMİNLER

B 1 VİTAMİNİ (TİAMİN): Besin maddelerinin özellikle karbonhidratların enerjiye çevrilmesi için gereklidir. Enerji sağlamak için karbon-hidratların glikoza çevrilmesinde gereklidir. B 1 vitamini sinirleri kuvvetlendirir, sinir bozukluklarını ve beriberi hastalığını önler. Büyümeyi çabuklaştırır, besinlerin sindirilmesini ve özümsemesini kolaylaştırır.

EKSİKLİK BELİRTİLERİ: İştah azalması, kilo kaybı, ödem, bulantı, kusma, kas krampları, yorgunluk, baş dönmesi, kalp ve karaciğerin iyi çalışmaması, sindirim sistemi bozuklukları, bitkinlik, unutkanlık, sinir ağrıları, ayaklarda uyuşma ve karıncalanma, beriberi, nefes darlığı, çarpıntı

ÇORUMLU 2000'DE YAZDIKLARI 85

EN İYİ KAYNAKLARI: Birçok hayvansal ürünlerde özellikle sakatat (ciğer, yürek...), yumurta sarısı, kuzu karaciğeri, bitkisel ürünlerden buğday tanesi (kepek ekmeği), kuru baklagiller, tahıllar, bira mayası, pirinç, yulaf ezmesi, her çeşit fasulye, kuşkonmaz, yerfıstığı, ayçiçeği çekirdeği, çavdar ekmeği, bulgur, fındık, ceviz, yeşil yapraklı sebzeler

B1 vitamini fazla alınırca kaşıntı, allerji ve astıma neden olur. Tansiyon düşmesi ve titremeye yol açar.

B2 VİTAMİNİ: Dudak çatlaması ve yara, beriberi hastalığını, bulanık görme ve kalp yetmezliğini önler. Sinir sistemine, solunum sistemine canlılık verir. Vücudun protein ve karbonhidratlardan enerji sağlamasına yardımcı olur. Bütün besinlerin parçalanmasına yardım eder. İyi görüş, berrak gözler ve hücrelerin solunumu için gereklidir.

EKSİKLİK BELİRTİLERİ: Sinir sistemi
[KİTAP BAŞINA DÖNMEK İÇİN TIKLAYINIZ!](#)

ÇORUMLU 2000'DE YAZDIKLARI 86

bozuklukları, görme bozukluğu, gözde yanma, kaşınma, damarlanma, ışığa karşı duyarlılık, ağız - burun - dudak - göz kenarlarında kuruluk, çatlaklık, yeme ve yutmada zorluk, deride yaralar

EN İYİ KAYNAKLARI: Yiyeceklerde B1 vitamini ile birlikte bulunur. Karaciğer, böbrek, et, yumurta, süt, yeşil yapraklı sebzeler, balık, peynir, bezelye

C VİTAMİNİ: Hücreleri gençleştirir, dokuları onarır, gelişmeyi sağlar, kan yapımına yardımcı olur, kan damarlarını kuvvetlendirir. Kanın kılcal damarlara ulaşmasını sağlar, tansiyonu düşürür, damarların çatlamasını önler, kandaki zararlı kolesterol düzeyini düşürür, fakat yararlı kolesterol üzerinde bir etki yapmaz. Dişlerin ve kemiklerin şekillenmesine yardımcı olur. Safra taşlarının oluşmasını önler. İlaçların vücutta daha iyi etki yapması ve vücuttan atılmasında önemli rol oynar. Vücudun hastalıklara karşı direncini artırır. Kalsiyum ve demirin emilimini artırır. Kalp ve damar hastalıklarının tedavisinde çok önemlidir.

ÇORUMLU 2000'DE YAZDIKLARI 87

Kırıkların kaynamasına, yaraların iyileşmesine, kanamanın durmasına yardımcı olur. Nezle, grip gibi bazı enfeksiyon hastalıklarından kişiyi korur. Oksitleşmeyi azaltarak kolesterolün damar içine sızmasını önler. Güneş ışınlarının gözlerde yaptığı tahribatı önleyerek katarakt oluşumunu geciktirir. C vitamini kişiyi kansere karşı korur.

C vitamininin siroz tedavisinde bol miktarda alınması gerekir. Çok alkol alanların ve sigara kullananların C vitaminine herkesten çok ihtiyaçları vardır. Bu kişilerin iki kat daha fazla C vitamini almaları gerekir.

EKSİKLİK BELİRTİLERİ: Diş eti çekilmesi, diş etlerinde kanama, şişme görülür. Aşırı eksikliği scorbüt hastalığına neden olur. Diğer belirtiler; eklemlerde şişlik ve ağrılar, yaraların geç iyileşmesi, yorgunluk, iştahsızlık, kuru ve çatlamış deri, saçlarda kepeklenme, dil altı damarlarının genişlemesi, kolay mikrop kapma, tembellik, görüş bozukluğudur.

EN İYİ KAYNAKLARI: Ciğer, anne sütü, [KİTAP BAŞINA DÖNMEK İÇİN TIKLAYINIZ!](#)

ÇORUMLU 2000'DE YAZDIKLARI 88

inek sütü, yürek, taze sebze ve meyveler greyfurt, portakal, limon, mandalina, çilek, kayısı, muz, ceviz, şeftali, elma, armut, vişne, üzüm, karnabahar, lahana, patates, maydanoz, biber, domates, koyu yeşil yapraklı sebzeler

C vitamini çok miktarda alınır baş ağrısı, migren, yorgunluk ve uykusuzluğa neden olur. Böbrek taşı oluşumunda da etkilidir.

Kaynaklar

Sağlıklı ve Uzun Yaşama Kılavuzu Sibel SEZER

Kaynak: Diyet Zamanı Murat-Gökşen AYŞAN

ŞEKER HASTALARI İÇİN ÖNERİLER

KAYNAK: BESLENME UZMANI GÜLSAH ALTUNKESER

Şişmanlık Çeşitli Hastalıklarda Etkileşimi ve Diyet Tedavilerinde Bilimsel Uygulamalar Derleyen: Perihan Arslan Yedikçe
Zayıflama Michel Mantignac

