

Mutfakta Bilim Var-13

Murat Dođan¹

¹Istanbul Gelişim Üniversitesi, Güzel Sanatlar Fakültesi,
Gastronomi ve Mutfak Sanatları, İstanbul, Türkiye,
ORCID ID: 0000-0001-6391-4887,
mdogan@gelisim.edu.tr,



[CITATION]

Doğan, M., (2022). Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Bir Yaşam: Mutlu İnsanlar. *Yemek Zevki Dergisi*,24, (12), İstmag Magazin Gazetecilik, İstanbul.

2022 Aralık

Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Bir Yaşam: Mutlu İnsanlar

Doç. Dr. Murat DOĞAN*

Değerli okurlarım acısıyla ve tatlıısıyla bir senin de sonuna geldik. Hepimizin bildiği üzere COVID 19 gibi büyük bir badireyi tüm dünya olarak atlattık. Pandemi süreci her şeyin başının ve başlangıcının sağlık olduğunu bir kez daha bizlere gösterdi. Nasıl şirketler ve devletler yılsonunda yıllık değerlendirmelerini yapıyorsa, bizlerin de bir değerlendirmeye ihtiyacı var. Kendi açımızdan düşündüğümüzde, 2022 yılı bize maddi olarak neler kazandırdı? Bunlar tatbiki çok önemli, ancak başta söylediğim gibi sağlıklı olmadığımız sürece bunların hiçbir önemi yok.

Evet, sağlıklı ve dolayısıyla mutlu ve huzurlu olmamızın yolu sağlıklı beslenmeden geçiyor. Sağlıklı beslenmek ise aslında az ve öz yemekten geçen bir fenomen. Bir de şu kıstası, çok fazla dikkate almamız gerekiyor. Ne kadar kalori veya bir diğer ifade ile ne kadar enerji harcıyorsak, o kadar besine yüklenmeliyiz. Kısacası hareket etmediğimiz sürece sağlıklı olmamız çok fazla olası değil. Eskiler harekette bereket var derlermiş. Bilim insanları ise sedanter yaşamdan uzaklaşmamız gerektiğini her zaman vurgulamaktadır. Haklı olarak bana şunu soracaksınız?

Hocam sedanter yaşam nedir? Biz bundan nasıl kaçınıyoruz?

Aslında sedanter yaşam tarzı fiziksel aktivitenin hiç olmadığı veya çok düzensiz olduğu yaşam tarzıdır. Günümüz yaşam koşulları bize bu tarz yaşamı dayatmaktadır. İşe, markete veya en kısa mesafeye giderken bile araçsız yapamıyoruz. Genelde TV başında, internette veya bilgisayar başında uzun süreler geçiriyoruz. Tüm bunlar bizlerin sedanter bir yaşam tarzını benimsediğimizi gösteriyor. Ve ne kadar sağlıklı beslensek te bu hareketsiz yaşam tarzı bizi mutsuz ve huzursuz yapıyor.

Diyebilirsiniz ki hocam çok fazla abartıyorsunuz egzersiz yapmanın ve hareketli olmanın mutlu olmayla nasıl bir ilişkisi olabilir? Sizler her şeyi bilimsel kanıtları ile ortaya koymaya çalışıyorsunuz. Hani kanıtları nerede?

Sağlıklı beslenmenin yanında hareketli olmak bizi nasıl mutlu eder?

Hepimizin bildiği gibi mutlu olmamız için serotonin hormonun yeterli miktarda salgılanması gerekmektedir. Ya da başka bir ifade ile beynimizde yeterli miktarda serotonin hormonun salgılanması kendimizi mutlu ve huzurlu hissetmemizi sağlamaktadır. Bu hormonun oluşumunda triptofan aminoasidi olmazsa olmazdır ve biyokimyasal yolları kullanarak mutluluk hormonunun oluşumunu destekler.

Yiyecek ve içeceklerimiz açısından düşünersek triptofan aminoasidi yüksek oranda etlerde, olgunlaştırılmış peynirde, çikolatada vb. gıdalarda bolca bulunmaktadır. O zaman çok fazla triptofan aminoasidi içeren gıdaları tüketenler mutlu ve huzurlu olmalı değil mi?

Maalesef olmuyor? Ama neden? Çünkü triptofan molekülü diğer aminoasitlere göre çok daha büyük moleküler yapısı vardır.

* İstanbul Gelişim Üniversitesi, Güzel Sanatlar Fakültesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü, İstanbul, Türkiye, E-posta: mdogan@gelisim.edu.tr, ORCID Numarası: 0000-0001-6391-4887

Bu nedenle beyne doğru triptofan aktığında ve diğer aminoasitler de daha küçük olduğundan beyne onlar daha hızlı akın ederler. Aslında ortada bir nevi rekabet olur. Ancak hareketli yaşam tarzını benimseyen insanlarda durum biraz farklıdır. Örneğin yürüyüş, koşu veya egzersizler esnasında triptofan dışında kalan aminoasitler kaslara hücum ederler. Atalarımız teşbihte hata olmaz demiş. O zaman şöyle bir benzetme yapalım. Trafik azalır ve yollar boşalır, diğer aminoasitler otomobil büyüklüğündeyken, tır büyüklüğündeki triptofanlar beyin bariyerini geçerek beyne bol miktarda girmeye başlar.

Ezcümle, mutluluk hormonunu destekleyen triptofanı gıdalarla alanlar hareketli yaşam tarzı ile beyne geçişini kolaylaştırır. Mutlu ve huzurlu olurlar.

Sağlıkla kalın

Mutlu ve huzurlu seneleriniz olsun.

Yemek

zevki



Sayı: 263 / 12 / Aralık 2022
KDV Dahil (25TL)
KKTC FİYATI: (26TL)

yemekzevki.com.tr

**TAZELEN,
İYİ BESLEN**
37+ yeni,
sağlıklı tarif

**Tatlı bereket
bal kabağı**

**Yeşil
güzeller**
Ispanak & Pazi

Fırın tepsisinde
5 lezzet

Yeni yıl
sofralarına
**Smartan
Tattar**

**Çok mu çok
İTALYAN!**
La Mia Luce

Makale Listesi

Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Bir Yaşam

Mutlu insanlar

Değerli okurlarım, acısıyla ve tatlısıyla bir senin de sonuna geldik. Hepimizin bildiği üzere Covid-19 gibi büyük bir badireyi tüm dünya olarak atlattık. Pandemi süreci her şeyin başının ve başlangıcının sağlık olduğunu bir kez daha bizlere gösterdi. Nasıl şirketler ve devletler yılsonunda yıllık değerlendirmelerini yapıyorsa, bizlerin de bir değerlendirmeye ihtiyacı var. Kendi açımızdan düşündüğümüzde, 2022 yılı bize maddi olarak neler kazandırdı? Bunlar tabii ki çok önemli, ancak başta söylediğim gibi sağlıklı olmadığımız sürece bunların hiçbir önemi yok.

Evet, sağlıklı ve dolayısıyla mutlu ve huzurlu olmamızın yolu sağlıklı beslenmeden geçiyor. Sağlıklı beslenmek ise aslında az ve öz yemekten geçen bir fenomen. Bir de şu kıstası, çok fazla dikkate almamız gerekiyor. Ne kadar kalori veya bir diğer ifade ile ne kadar enerji harcıyorsak, o kadar besine yüklenmeliyiz. Kısacası hareket etmediğimiz sürece sağlıklı olmamız çok fazla olası değil. Eskiler harekette bereket var derlermiş. Bilim insanları ise sedanter yaşamdan uzaklaşmamız gerektiğini her zaman vurgulamaktadır. Haklı olarak bana şunu soracaksınız.

Hocam sedanter yaşam nedir? Biz bundan nasıl kaçırırız? Aslında sedanter yaşam tarzı, fiziksel aktivitenin hiç olmadığı veya çok düzensiz olduğu yaşam tarzıdır. Günümüz yaşam koşulları bize bu tarz yaşamı dayatmaktadır. İşe, markete veya en kısa mesafeye giderken bile araçsız yapamıyoruz. Genelde TV



Dr. Murat DOĞAN
İstanbul Gelişim Üniversitesi
Güzel Sanatlar Fakültesi Dekan Yardımcısı

başında, internette veya bilgisayar başında uzun süreler geçiriyoruz. Tüm bunlar bizlerin sedanter bir yaşam tarzını benimsediğimizi gösteriyor. Ve ne kadar sağlıklı beslensek de bu hareketsiz yaşam tarzı bizi mutsuz ve huzursuz yapıyor. Diyebilirsiniz ki, hocam çok fazla abartıyorsunuz, egzersiz yapmanın ve hareketli olmanın mutlu olmayla nasıl bir ilişkisi olabilir? Sizler her şeyi bilimsel kanıtları ile ortaya koymaya çalışıyorsunuz. Hani kanıtları nerede? Sağlıklı beslenmenin yanında hareketli olmak bizi nasıl mutlu eder? Hepimizin bildiği gibi, mutlu olmamız için serotonin hormonunun yeterli miktarda salgılanması gerekmektedir. Ya da başka bir ifade ile beynimizde yeterli miktarda serotonin hormonunun salgılanması kendimizi mutlu ve huzurlu hissetmemizi sağlamaktadır. Bu

hormonun oluşumunda triptofan aminoasidi olmazsa olmazdır ve biyokimyasal yolları kullanarak mutluluk hormonunun oluşumunu destekler.

Yiyecek ve içeceklerimiz açısından düşünürsek, triptofan aminoasidi yüksek oranda etlerde, olgunlaştırılmış peynirde, çikolatada vb. gıdalarda bolca bulunmaktadır. O zaman çok fazla triptofan aminoasidi içeren gıdaları tüketenler mutlu ve huzurlu olmalı değil mi?

Maalesef olmuyor! Ama neden? Çünkü triptofan molekülü diğer aminoasitlere göre çok daha büyük moleküler yapısı vardır.

Bu nedenle beyne doğru triptofan aktığında ve diğer aminoasitler de daha küçük olduğundan beyne onlar daha hızlı akın ederler. Aslında ortada bir nevi rekabet olur. Ancak hareketli yaşam tarzını benimseyen insanlarda durum biraz farklıdır. Örneğin yürüyüş, koşu veya egzersizler esnasında triptofan dışında kalan aminoasitler kaslara hücum ederler. Atalarımız teşbihte hata olmaz demiş. O zaman şöyle bir benzetme yapalım. Trafik azalır ve yollar boşalır, diğer aminoasitler otomobil büyüklüğündeyken, tır büyüklüğündeki triptofanlar beyin bariyerini geçerek beyne bol miktarda girmeye başlar. Ezcümle, mutluluk hormonunu destekleyen triptofanı gıdalarla alanlar hareketli yaşam tarzı ile beyne geçişini kolaylaştırır. Mutlu ve huzurlu olurlar. Sağlıcakla kalın. Mutlu ve huzurlu seneleriniz olsun.