



TARÇIN:

**İstanbul Gelişim Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Yüksekokulu
Beslenme ve Diyetetik Bölümü
Öğrenci Dergisi**

İstanbul Gelişim Üniversitesi Yayınları

2016



TARÇIN:
İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Yüksekokulu
Beslenme ve Diyetetik Bölümü Öğrenci Dergisi
Sayı: 2015-2016 • ISSN: 2459-0045

İstanbul Gelişim Üniversitesi Adına Sahibi
Prof. Dr. Burhan AYKAÇ

Genel Yayın Yönetmeni
Yrd. Doç. Dr. Abdullah Yüksel BARUT

Dergi Sorumlu Müdür ve Editörü
Öğ. Gör. Ayşe Huri ÖZKARABULUT

Yazı İşleri Müdürü
Ar. Gör. Hande Nur ONUR

Yayına Hazırlayan
Uzm. Ahmet Şenol ARMAĞAN

Kapak Tasarımı
Ümit ÇEVİK

TARÇIN - ii

İLETİŞİM:

İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Yüksekokulu,
Cihangir Mah. Şehit Jandarma Komando Er Hakan Öner Sok.

No: 1 34310 Avcılar / İstanbul / TÜRKİYE

Tel: +90 212 4227000 Dahili: 406-407

Belgeç: +90 212 4227401

E-posta: igutarcin@gelisim.edu.tr

Ağ sayfası: <http://www.gelisim.edu.tr>

Baskı ve cilt:

Servet İşler

Sertifika No. 29956

Tel: +90 212 5939467

E-posta: islercopy@hotmail.com

İstanbul Gelişim Üniversitesi yayını olan Tarçın Dergisi, yılda bir kez yayımlanan hakemsiz öğrenci dergisidir. Dergideki düşünce, görüş, varsayım veya tezler eser sahiplerine aittir; İstanbul Gelişim Üniversitesi sorumlu tutulamaz. Dergide yazısı bulunan kişi veya kuruluşlar bu kuralları kabul etmiş sayılır.

Editörden

Tarçın Dergisi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Yüksekokulu Beslenme ve Diyetetik Bölümü'nde öğrenim gören ve özellikle üçüncü sınıf öğrencilerinin katkılarıyla çıkarılan bir öğrenci dergisidir.

Amacımız, öğrencilerimizi kendi konularıyla ilgili araştırma yapmaya, bilgileri paylaşmaya yöneltmektir. Ayrıca, mesleklerini tanıtmada gayret gösterip etik ilkelere uymalarını sağlamaktır.

Dergimizin nice seneler aynı güzelliklerle çıkması dileğiyle...

iii - TARÇIN

Öğ. Gör. Ayşe ÖZKARABULUT

İçindekiler

<i>Editörden</i>	<i>iii</i>
<i>İçindekiler</i>	<i>v</i>
Konu Özetleri	1
İĞÜ Sağlık Bilimleri Yüksekokulu Müdür Yardımcısı Yrd. Doç. Dr. Arda Öztürkcan ile Röportaj	9
Diyetisyen: Tanımı ve Görev Alanları	15
Öğrencilerden Gelen Yazılar	24
BİR DİYETİSYEN GÖZÜYLE YUMURTA	29
FAST-FOOD	35
Beslenme ve Diyetetik Bölümü 4. Sınıf Öğrencisiyle Yapılan Röportaj	41
ÇÖREK OTU	45
LİKOPEN	57

Beslenme ve Diyetetik Bölümü 1.Sınıf Öğrencisiyle Yapılan Röportaj	65
SARIMSAK	69
GENETİĞİ DEĞİŞTİRİLMİŞ ORGANİZMALAR (GDO)	73
2015'teki Etkinliklerimiz	77
Posterlerimizden...	81
Beslenme ve Diyetetik Bölümü Öğrencilerinde Beslenme Durumu Tespitinde BKİ ve Beden Memnuniyeti İlişkisi	81
KETEN TOHUMU	87
Doğru Bildiğimiz Yanlışlar	95
Kalsiyumun Kemikleri İçin Önemi	97
3. Sınıf Grup Resimleri	100

Konu Özetleri

ÇÖREKOTU*

Şifalı bitkilerden olan çörek otu, kanser de dâhil olmak üzere birçok hastalığı tedavi etmedeki avantajı ile bilinir.

Kan damarlarını genişleterek kan akışını hızlandırır. Bu nedenle tansiyon açısından sağlığımızı olumlu yönde etkiler.

Bağırsak hareketlerini hızlandırır. Hazmı kolaylaştırır, kabızlığa karşı korur. Vücudumuzdaki zararlı mikroorganizmaları uzaklaştırmaya yardımcı olur.

* Detay için bkz. s. 45.

YUMURTA*

Yumurta, demir ve çinko gibi sağlığımız için çok önemli olan mineralleri içermektedir.

Demirin büyüme, gelişme ve hastalıklardan koruma rolü vardır. Yetersizliğinde çocukların öğrenme yeteneği ve okul başarısı azalır.

Demir, kan yapımı için gereklidir. Demir yetersiz alındığında anemi (kansızlık) oluşur.

TARÇIN - 2

* Detay için bkz. s. 29.

KETEN TOHUMU*

Keten tohumu, adeta bir somon balığına denk Omega-3 içerir.

Yağ asitlerinin eksikliğini gidermek amacıyla bitkisel bir kaynaktır. İsteyenler gıda takviyesi olarak da kullanılabilir.

3 - TARÇIN

BALIK YAĞLARI
GİBİ

* Detay için bkz. s. 87.

SARIMSAK*

Oluşturduğu antibiyotik etki ile bağışıklık sisteminin fonksiyonlarını artırır. Hastalıklara ve soğuğa karşı savaşır.

Midede gastrit ve ülsera yol açan Helicobakter Pylori adlı bakteriyi öldürdüğü yapılan çalışmalarda tespit edilmiştir.

Yüksek kan basıncını düşürmede etkilidir. Damar tıkanıklığı ve kalp hastalıkları riskini azaltır. LDL'yi (kötü kolesterol) düşürmede etkilidir.

TARÇIN - 4

* Detay için bkz. s. 69.

GDO*

Bir canlının gen diziliminin değiştirilmesi ya da ona kendi doğasında bulunmayan bambaşka bir karakter kazandırılması yoluyla elde edilen canlı organizmalara

“Genetiği Değiştirilmiş Organizmalar”
veya kısaca **GDO** adı verilmektedir.

5 - TARÇIN

AMAÇ: Daha besleyici, virüslere dirençli, uzun ömürlü bitkiler elde etmektir.

* Detay için bkz. s. 73.

LİKOPEN*

Sebze ve meyvelerde doğal olarak bulunan karoten ailesine ait ve antioksidan özellik gösteren bir pigmenttir

Oksidatif stresi azaltır, kan basıncını düşürücü etkisi vardır. Kolesterol yapımında görev alan enzimleri engelleyerek, kandaki kolesterol değerlerinde azalmaya yol açar.

Domates suyu, çorbası, salçası, ketçap ve sos gibi işlenmiş ürünler iyi birer likopen kaynağıdır.

FAST-FOOD*

Fast-food sistemi ile tüketilen besinlerin enerji ve bazı besin öğeleri yönünden dengeli olmaması uzun dönemde bazı sağlık problemlerine neden olabilmektedir.

Bu sağlık problemlerinin başında şişmanlık gelmektedir. Fast-food ürünlerindeki yağın çoğu hayvansal kaynaklıdır.

Bu ürünlerdeki sodyum, kolesterol ve özellikle doymuş yağ miktarı, diğer besin öğeleri yoğunluğundan daha fazladır.

* Detay için bkz. s. 35.

İGÜ Sağlık Bilimleri Yüksekokulu
Müdür Yardımcısı Yrd. Doç. Dr.
Arda Öztürkcan ile Röportaj

Merve KURT*

Soru 1: Okulumuz Beslenme ve Diyetetik bölümü bu yıl mezunlarını verecek. Buna bağlı olarak iş dünyasındaki konumları ve karşılaşacakları sorunlar hakkında ne düşünüyorsunuz?

Hiçbir meslekte sadece derslerle olması gereken hale gelinemez. İnsanın kendini daima geliştirmesi ve bizden mezun olacak öğrencilerin sektöre uygun olması gerekmektedir. Diyetisyenlik mesleğinin gerektirdiği eğitimi tam olarak aldı mı? Uygulama derslerinde gitmesi gereken yerlere gidebildi mi? Kendini tam olarak diyetisyenlik mesleğine uygun geliştirebildi mi? Bu sorulara rahatlıkla evet diyebiliyorsa sektörde sorunlarla karşılaşabileceğini düşünmüyorum. Herkes mezun olduktan sonra bazı

* İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Yüksekokulu, Beslenme ve Diyetetik Bölümü 3. Sınıf öğrencisi. E-posta: dytmervekurt@gmail.com

zorluklar çekebilir. Bu dört senede öğrencilerimize neler kazandırdığımız bizim için çok önemli.

Soru 2: Bölüm öğrencilerine kariyerleri için önerileriniz neler olacak?

Sizlerle 3. Sınıfın başında tanıştık. Bir kariyerin olmazsa olmazı bilgisayar bilgisi ve yabancı dil. Okumak isteyen herkesin bir üniversite diploması olabiliyor. Kariyer noktasında herkesin farklı hedefleri olmalı. Mesela sporcu diyetisyenliği dersini sizlerle yaptık. Hiçbir spor dalıyla ilgilenmeyen ve yapmayan birinin sporcu diyetisyenliğini hedeflememesi lazım. Kariyer noktasında hayaller ve gerçekleri bağdaştırmak gerekiyor.

TARÇIN - 10

Soru 3: 2015-2016 Eğitim ve Öğretim Yılında açılan İngilizce Beslenme ve Diyetetik Bölümünün Bölüm Başkanı olarak, bölümün genel anlamda yeterli olduğunu düşünüyor musunuz?

Türkiye’de eğitim sistemi bir yapılanma ve düzenlemeden geçiyor. Son birkaç yıl içerisinde devlet üniversitesi kadar vakıf üniversiteleri de açıldı. Yıllardan beri kurulu olan devlet üniversitelerinin bile sorunları varken yeni kurulmuş vakıf üniversitelerinin de sorunlarının olması çok normal. İngilizce bölümü için yetişen eleman bakımından eksikler mevcut. Türkçe diyetisyenlik öğrencilerine göre daha çok sorunu

olacağı aşıkâr fakat Türkçe diyetisyenlikten mezun olan öğrencilerin iyi İngilizce öğrenmesi de gerekecek. Bu yüzden, İngilizce bölüm okuyan 1-0 önde başlayacaktır. İngilizce bölümünün Türkçe diyetisyenliğe oranla daha avantajlı olacağını düşünmekteyim.

Soru 4: İstatistiklere göre halk arasında diyetisyen, “zayıflatan kişi” olarak tanımlanıyor. Peki, siz diyetisyenliği nasıl tanımlamak istersiniz?

“Ben sana para vereyim, sen bana yemeği yasakla, zayıflat”, böyle bir şey yok! Sadece zayıflatmak değil gerektiğinde kilo aldırtabilen ve obeziteye karşı olumlu sonuçlara ulaşabilendir diyetisyen. Diyetisyen için “zayıflatır” sözcüğü çok yetersizdir. Ülkemiz, diyetisyenlik mesleğine ihtiyaç duyan bir ülke. Diyetisyen, en başta sağlıklı beslenme bilgisi verebilmeli ve ülkemiz insanlarını bu konuda bilinçlendiren kişi olmalıdır.

Soru 5: Sosyal medya ile günümüzde diyet ve kilo verme üzerine kurulu işlevsiz bir sektör var ne yazıkki. Siz bu durumu nasıl değerlendiriyorsunuz?

Sosyal medya çok önemli bir mecra, çünkü insanların özgür kalabildiği bir dünya sunuyor. İnsanların bilinçli ya da bilinçsiz olmasından yararlanarak

birçok farklı olay yapıyor. Mesela diyetisyen olmayanların önerileri diyetisyen olanlardan çok daha öne geçebiliyor. Bunlar da öncesi-sonrası gibi yapılan görsellerde etkili oluyor. Burada en önemli şey halkın bilgilendirilmesidir. Diyetisyenler daha kolay ulaşılabilir hale getirilmeli ve insanlar bilinçlendirilmelidir.

Soru 6: Diyetisyenlik günümüzdeki konumu göz önüne alındığında hak ettiği değeri görmemekte. Sizin bu durum hakkında düşünceleriniz neler?

Türkiye’de hiçbir mesleğin hak ettiği değeri görmediğini düşünüyorum. Diyetisyenlik için daha farklı bir durum var. Sayı olarak azlar ve mezun olarak ihtiyacı tam karşılayamamaktalar. Yeni mezunlar, insanları doğru yönlendirirse bu mesleğin saygınlığı artacaktır. Zaten insan sağlığıyla ilgili işler doğrudan saygınlık alması gerekiyor. Diyetisyenlik de bunun başında gelmekte. Çünkü insan birçok şeyden mahrum kalabilir fakat yeme içmeden mahrum kalmaz.

Soru 7: Aldığımız eğitim meslek hayatımızda yeterli olacak mı? Buna ek olarak sizin önerileriniz neler?

Evet, yeterli olacağına inanıyorum. İnsan aldığı eğitimle kalmamalı tabi ki. Kendine artı olarak bir şeyler katıp kendini geliştirmelidir. İlk başta

diyetisyenler olarak sizlerin sağlıklı beslenmesi gerekmektedir. Yüksek lisans yapmalısınız, yabancı dil öğrenmelisiniz ve kendinizi daima geliştirmelisiniz.

Soru 8: Son olarak tecrübelerinizden yola çıkarak Beslenme ve Diyetetik öğrencilerine tavsiyeleriniz nelerdir?

Çok çalışmadan bir yere gelinmiyor. Çok çalışıp sabırlı olmalarını diliyorum. Sözün uçucu, yazının kalıcı olduğunu bilip bilgilerini, çalışmalarını yazıya dökmelidirler. Asıl iş şimdi bitmiyor yeni başlıyor!

Diyetisyen:

Tanımı ve Görev Alanları



Medine DEMİRAL*, Halime ASRAK**,
Esra Nur OPÇİN***, Elis MUTLU****

* İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Yüksekokulu,
Beslenme ve Diyetetik Bölümü 3. Sınıf öğrencisi. E-posta:
dyt.medinedemiral@gmail.com

** İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Yüksekokulu,
Beslenme ve Diyetetik Bölümü 3. Sınıf öğrencisi. E-posta: shine-87@hotmail.com

*** İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Yüksekokulu,
Beslenme ve Diyetetik Bölümü 3. Sınıf öğrencisi. E-posta:

**** İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Yüksekokulu,
Beslenme ve Diyetetik Bölümü 3. Sınıf öğrencisi. E-posta:
elis.mutluu@gmail.com

Diyetisyen; sağlıkla ilgili en az 4 yıllık bir yükseköğretim kurumunun (1 yıl hazırlık ile 5 yıl) Beslenme ve Diyetetik eğitim ve ğretim programını tamamlayarak Beslenme ve Diyetetik Lisans Diploması ve DİYETİSYEN unvanını alan kişidir.

-Sağlık kuruluşlarında, tedavi kurumlarında (zel ve kamuya bağlı hastanelerde, poliklinikler, sağlık merkezleri, diyaliz üniteleri vb.),

-Toplu beslenme sistemleri (yemek fabrikaları, yemek hizmet fabrikaları, otel yiyecek ve içecek bölümleri, toplu beslenme yapan tüm özel ve kamu kuruluşları (okullar, yurtlar...) ikram (catering) firmaları vb.),

TARÇIN - 16

-Halk sağlığı hizmeti verilen kurumlar (ana ocuk sağlığı merkezleri, sağlık ocakları, ocuk ve yaşlı bakım evleri, huzur evleri, spor okulları vb.),

-Gıda-Besin sanayi

-Araştırma kurumları

-Güzellik merkezleri

-Spor merkezleri

-Fitness salonları

-Eğitim kurumlarında (öğretmen ve eğitici olarak) görev yapabilecekleri gibi, beslenme birimleri, diyetetik, toplu beslenme sistemleri, biyokimya, anatomi, halk sağlığı ve metabolizma dallarında lisansüstü eğitime devam edebilirler. Doktora yapabilir, araştırma görevlisi olabilir ve akademik kariyer yapabilirler.

Hastanede çalışıyorlarsa ve birden fazla diyetisyen varsa hekimlike biri şef olarak görevlendirilebilen kıymetli birer sağlık personelidirler.

Poliklinik Diyetisyeni: Görev ve Yetkileri

- Polikliniğe başvuran veya doktor tarafından yönlendirilen hastaların, fiziksel özelliklerine (yaş, cinsiyet, boy, vücut ağırlığı, fiziksel aktivite), hastaların hastalıklarına, biyokimyasal bulgularına, beslenme alışkanlıklarına, hastanın sosyoekonomik durumuna göre kişiye uygun beslenme programı hazırlayıp birebir yazılı ve szli olarak hasta ve yakınlarına diyet eğitim vermek.
- Hastalara sağlıklı beslenme konusunda eğitim vermek.
- Takibi gereken hastaların rutin kontrollerini yapmak; gerekli gördüğü takdirde ilgili birimlere yönlendirerek tedavi olmasını sağlamak.
- Poliklinik ile ilgili hasta kayıtlarını tutmak.

Diyet polikliniğinde; Diyabet, Böbrek Hastalıkları, Safra Kesesi Hastalıkları, Ağırlık Kazandırma, Obezite tedavisi, Mide ve Bağırsak Hastalıkları, Test Diyetleri (kolonoskopi, şeker yükleme testi, gaitada gizli kan vb.) Karaciğer Hastalıkları, Konstipasyon, Diare, Pankreatit, Böbrek Taşları, Kalp ve Damar Hastalıkları, Kanser, Kemik ve Eklem Hastalıkları, Sinir Sistemi Hastalıkları, Alerjik Hastalıklar, Gebe beslenmesi, Çocuk Beslenmesi, Sporcu Beslenmesi, Enteral–Parenteral Beslenme gibi konularda diyet verilmekte ve takibi yapılmaktadır.

Tedavici Diyetisyen: Görev ve Yetkileri

TARÇIN - 18

Diyet tedavisinin amacı; her yaş gurubunun yaşına uygun, temel besin ögesi gereksinimlerini sağlayarak, doğru ve kalıcı beslenme alışkanlıkları kazandırmak, hedeflenen ağırlığa yavaş yavaş ulaşmak, beslenmenin hastalıklarda ki rolünü anlatarak elde olan hastalıklardan sağlıklı bir şekilde kurtulmak, olası hastalıklara karşı savunma elde etmek ve bunların yanı sıra normal büyüme ve gelişmeyi aksatmamaktır. Peki diyetisyenin görevleri nelerdir; ilk olarak antropometrik ölçümleri yaptırmak, danışanın psikolojik durumunu anlamak, ayrıntılı diyet öyküsü almak ve kişiye en uygun diyet planını oluşturmaktır. Bunun yanında diyetisyenin tedaviye ilişkin görev ve yetkileri yönetmeliğe göre şöyle sıralanır;

1.Tabibin saptayıp önerdiği esaslara göre hastaya rejim yemeği tertip eder. Hasta ile mülakat yaparak istek ve alışkanlıkları ile hastane olanaklarını göz önünde tutmak suretiyle gıda ve yemek çeşidi planlamasını yapar. Rejim yemeği tabelalarını hazırlar.

2.Rejim yemeği hazırlanma ve pişirme esasları hakkında ilgililere direktif verir. Rejim yemeği mutfağının çalışmalarını ve diyet hazırlama hususlarını düzene koyar ve kontrol eder. Gerektiğinde rejim yemeğini kendisi hazırlar.

3.Süt çocukları ile küçük çocuklar için hazırlanan mama ve rejim yemeklerinin hazırlanması, pişirilmesi ve dağıtılma esaslarını saptar. Bu konuda ilgililere direktif vererek hazırlattırır. Gerektiğinde mamaları kendisi hazırlar.

4.Rejim yemeği tepsilerini kontrol eder. Rejim yemeklerinin cins, miktar, nitelik, görünüş, sıcaklık-soğukluk vs. bakımından hastalara önerilen ve tertip edilen rejim yemeğine uygun olup olmadığı, dağıtılmadan önce görür ve düzenli dağıtım yapılması için gerekli tedbirleri aldırır. Ara öğünlerin dağıtılmasını sağlar.

5.Diyetisyenler, yatan hastaları muntazam dolaşarak bunların diyet ve normal yemekleri ile ilgili istek ve eğilimlerini tespit eder. Yemek listelerinin

yapımında bu istekleri dikkate alır. Normal veya rejim yemeği yiyen hastaların yemeklerini yiyip yemediklerini kontrol eder. Hastayı yemek rejimi hususunda eğitim ve artıkların miktarını saptayarak her g¼n t¼kettiđi olduğu besinler hakkında gerekirse tabibe bilgi verir. Diyetisyen bu yönetmeliğe ekli günlük istihkak cetvellerinde gösterilen miktarlar üzerinde çıkarılan yemeklerden artan ve dök¼lenler olduğu takdirde bunların yapımında bir kişi için hesaplanan gıda maddelerinin miktarını, baştabinin onayını almak suretiyle daha aşağı miktarlara indirerek ekonomi sağlar. Kurumlarda diyet uzmanı bulunmadığı takdirde bunun idari görevlerini hastane müdür¼ yür¼t¼r.

TARÇIN - 20

6.Kurumdan ayrılan hastalara önerilen yemek rejimi şeklini evlerinde uygulamaları için fikir verir, örnek listeler hazırlayarak hastayı rejimi hususunda eğitir.

7.Servis mutfaklarının hijyen standartlarına uygun olarak işlemlerini sağlar.

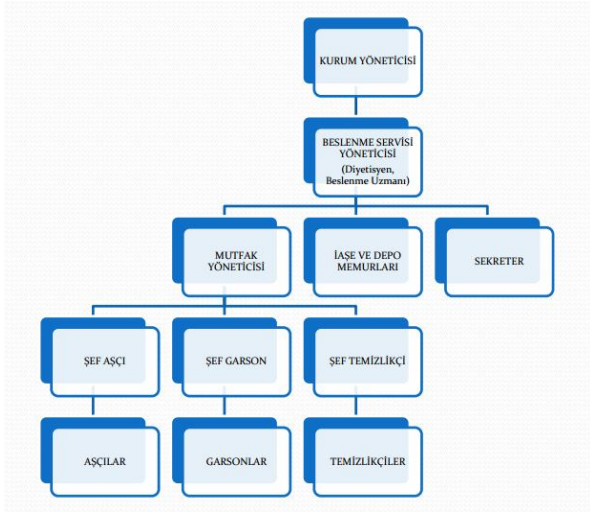
8.Çeşitli hastalıklarda verilmesi gerekli rejimler konusunda tabiplerle birlikte araştırma yapar.

9.Enteral ve parenteral beslenme komisyonlarının en önemli elemanlarından biridir.

Toplu Beslenme Yapan Kurumlarda Çalışan Diyetisyen: Görev ve Yetkileri

Tarım toplumundan sanayi toplumuna geçiş, teknolojik gelişmeler, ev dışında beslenmeye yol açmıştır. Bugün ileri sanayi toplumlarında nüfusun yaklaşık %70'i toplu olarak beslenmektedir.

Toplu Beslenme: Ev dışında, çok sayıda kişinin, başkaları tarafından hazırlanan yiyeceklerle beslenmesidir.



Hastaneler, yatılı ve yarı yatılı okullar, silahlı kuvvetler, sanayi kuruluşları, devlet kuruluşları,

huzur evleri, oteller, restoranlar, kantinler insanların toplu beslendiği yerlerdendir.

Toplu Beslenme Yapılan Kurumlarda Görevli Diyetisyenlerin Görev ve Sorumlulukları

1. Yemeklerin besin değerlerinin yeterli ve besin maddelerinin dengeli olmasını sağlar.
2. Mutfak, yemekhane ve ambar hizmetlerinin düzenli ve verimli bir şekilde yürütülmesinden sorumludur. Ayrıca ambarın düzenli, stokların uygunluğunu kontrol eder.
3. Normal yemek alan hastalarla personel için, mevsimlik yemek listelerini kurum yöneticisinin uygun gördüğü bir komite ile beraber düzenler.
4. Kuruma satın alınacak beslenme ile ilgili maddelerin teknik şartnamelerinin hazırlanmasında bulunur.
5. Planlanan yemek listeleri ve satın alma esaslarına göre günlük iaşe çizelgelerinin hazırlanmasını ve malzemelerin sipariş edilmesini sağlar. Satın alınan beslenme ile ilgili maddelerin kabulünde görevli yiyecek kontrol komitesinin tabii üyesidir.
6. Mutfağın temizlik ve düzenini, mutfak personelinin sağlıklı olmasını, yiyeceklerin hijyen kurallarına uygun, lezzet ve besin değerlerinden kayba uğramadan pişirilmesini sağlar ve dağıtımını kontrol eder.

7. Hazırlanmış veya çiğ yiyeceklerin hijyen standartlarına uygun olarak saklanmasını sağlar, denetler, çapraz kontaminasyonları önler.
8. Mutfak personelinin seçer ve kurum yöneticisinin onayına sunar.
9. Beslenme servisi ile ilgili araç ve gereçleri tespit eder ve sağlanması için ilgili bölüme bildirir.
10. Yemek tarifelerini standartlaştırır. Standart reçeteler oluşturur.
11. Beslenme servisi ile ilgili maliyet kontrollerini ve istatistikleri yapar ve gerekli kayıtları tutar
12. Personel yemek servisinin düzenli olarak işlemesini, yemek yenen yerlerin ve yemek kaplarının modern usullerle temizlenmesini sağlar
13. Personelden zel diyet alanların listesini hazırlar ve onları bu konuda eğitir.
14. Ayrıca mutfak personelinin hizmet içi eğitim programını yapar. Beslenme ile ilgili seminer ve konferanslara katılır.

Öğrencilerden Gelen Yazılar

Öğrencilerimize ilk derslerinde diyetisyenliği neden seçtikleri ve diyetisyenliğin hangi dalında görev almak istedikleriyle ilgili bir yazı yazdırdık. Öyle güzel yazmışlardı ki kura ile çektiğimiz birkaç yazıyı öğrencilerimizin onayını alarak dergimize koymak istedik.

Gök isteğe geldiğin bölümüne hacetlerinden öğrendikleriyle insanlığı faydalı bir meslek seçimi yaptığın için son derece mutluyum. Öğrendiklerin sayesinde de insanların daha çok anne-babalarına değer vermesine ihtiyacı olduğunu düşünürken bu alana yönelmeyi tercih ediyordum. Tabii tek bu alanda değil insanlığı, ülkeyi, dünyeyi faydalı alanındaki her konuda faydalı olmak için elimden geleni yapacağım. Bu okulda öğrendiklerimi denemelerimle uyguladıkça onların mutluluğunu görmek benim için dünyada en güzel şeylerden biri olacaktır.

MERVE KURT
Beslenme ve Diyetetik
130 501 085

Çok şey insan hayatına dokunmak, yapmayı gütelletirmek sağlığını kavuştüğünde pabalerindeki isitiyi görmek bi insan bu hissettirgende küçük yaşlarımdaydim. O zaman kesin olarak sağlığını da ok geleceğine için vermeye karar verdim ve hep o insanlı ilertedim eğitim hayatında

Üsye kadar doktorları hekimlere hayranlık duydum. Ne o beyaz önlük ne de kiriler, diyorum ya in sanları mutlu etme kabası. Ve böylece üsde diyetisyen duysa karar verdim.

O zamanlar çok yayan oluyosans düzenli yılları arıttım. Çeşitli diyetisyenlerle tanıştım ve öğrendim. Her defasında birisi daha istek duydum mesleğine ve nihayet diyetisyenlik bölümünü katedtim.

İstedığı mesleği oluyen çok az insan vardır mesleği. Ben bu zansa sahip olduğum için çok mutluyum. Ve tabii okulu bitirdiğinde sadece diyetisyen olmak olmak istenem. Alınması gereken mesleki, yüksek lisans yapmak, daha iyi diyetisyenlerin yetiştirilmesi ve halkın bilgilendirme için eğitim vermek işe alındığı hedefim. Sadece kezaan derya deşit saktat bir şey her an gelmiş, genlik söt konusu. Bu yeniliklere ayak uydurmak bu gelmiş en iyi şekilde kullanarak güncel bilgilerle danışantları ve hastaları tedavi edilecek istiyorum. Bunun bu hedeflerimde gerçekleştiririm.

Zehra Aldemir
13050117

Beslenme Ve Diyetetik

Ben klinik diyetisyeni olmak istiyorum özel olarak da diyaliz diyetisyenliğine merak duyuyorum. Geçen sene seminerlere gelip diyaliz diyetisyenini anlattıklarından çok etkilenmiştim. Çünkü diyaliz hastaları günlerinin çoğunu bölünmüş makineye bağlı olarak geçiriyorlar. Doğru bir diyet tedavisi ile onların makineye bağlı olmaktan kurtulup, normal bir hayat sürme kabiliyetini öğrendiğimde, beslenmenin insan hayatında ne kadar önemli olduğunu anladım. Diyaliz hastalarının diyeti çok kısıtlı. Elimden geldiğince kendimi bir diyaliz hastasının yerine koyarak, onların yaşamlarının kaliteli bir hale gelmesine vesile olmak istiyorum.

SÖMEYİE AKIN

140501163

Sayıt almına olan ilgim beni bu alanda' pek çok mesleği araştırmaya sevk etti. Beslenme ve Diyetetik biliminde beni en çok cezbeden şeylerdi aynı zamanda her insanın kendi her anının ortak ilgi alanı olmasıydı. Üniversitemin 2. yılında mezun oldum. Aynı yıl diyetisyenliğinde 3 ay çalışma fırsatım oldu. Yeterince başarılı mesleği tanıma fırsatı buldum ve tavizsiz sevdim. Herige önceki hedeflerimden en belgisiz olanı yüksek lisans yapmak. Bu yıl için genel yıl deneme amaçlı YDS sınavına katıldım ve 5-6 puanla başarılı oldum. Aynı yıl YDS çalışmaya başladım.

Bu yıl önceki hedeflerimden en belgisiz olanı yüksek lisans yapmak. Bu yıl için genel yıl deneme amaçlı YDS sınavına katıldım ve 5-6 puanla başarılı oldum. Aynı yıl YDS çalışmaya başladım.

Bu yıl önceki hedeflerimden en belgisiz olanı yüksek lisans yapmak. Bu yıl için genel yıl deneme amaçlı YDS sınavına katıldım ve 5-6 puanla başarılı oldum. Aynı yıl YDS çalışmaya başladım.

Yine bu konuda bu yıl KPSS'ye girerek çalışmaya başladım. 2 yıl süre devam ediyordum kendime atılmadık çalışabiliyorum.

Rengül DENEK

Renek

BİR DİYETİSYEN GÖZÜYLE YUMURTA



Makbule KÖKSAL*, Begüm BÜTÜNÖZ**,
Elif MIZRAK***, Merve Aslıhan YÜREK****

* İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Yüksekokulu,
Beslenme ve Diyetetik Bölümü 3. Sınıf öğrencisi. E-posta:
mkleksal@gmail.com

** İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Yüksekokulu,
Beslenme ve Diyetetik Bölümü 3. Sınıf öğrencisi. E-posta:
dytbegumbutunoz@gmail.com

*** İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Yüksekokulu,
Beslenme ve Diyetetik Bölümü 3. Sınıf öğrencisi. E-posta:
elfmizrak@gmail.com

**** İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Yüksekokulu,
Beslenme ve Diyetetik Bölümü 3. Sınıf öğrencisi. E-posta:
aslihanurek@gmail.com

Yumurta binlerce yıldır bilinen, dünyanın her yerinde rahatlıkla üretilebilen, lezzetli ve besin değeri yüksek bir besin kaynağıdır. Yumurta, proteinleri tam olarak kullanıldığı ve tüm esansiyel aminoasitleri yeterli miktarda içerdiği için "örnek protein"dir.

Yumurta başlıca A, D, E ve B grubu vitaminleri olmak üzere diğer vitaminleri de önemli oranda içermektedir. Yumurta sarısındaki A vitamini gözün iyi görmesini sağlar, kemik gelişimi ve sağlıklı dişler için de gereklidir. Vücut hücrelerinin gelişmesine yardım eder. Solunum ve sindirim sisteminin sağlıklı olmasını ve enfeksiyonlara karşı korunmasını sağlar. D vitamini, insan vücudunda kalsiyumun kullanılmasına yardımcı olur. Yumurta sarısı, D vitamini sağlayan birkaç besinden biridir ve güneş ışınlarından da yeterince faydalanıldığı takdirde yumurta özellikle çocuklarda D vitamini eksikliğine bağlı kemik bozukluğu oluşmasını engeller. Yumurta E vitamini yönünden de oldukça zengindir. E vitamini oksidasyonu önleyici etkisinden dolayı, vücudumuzu zararlı maddelere karşı korur.



B grubu vitaminleri bazı besin öğelerinin vücutta enerjiye çevrilmesi için gereklidir.

Yumurta özellikle B2 vitamini açısından çok zengindir. Bu vitamin deri ve göz sağlığı için de gereklidir. Ayrıca yumurtada bulunan kolin, beyin fonksiyonlarının yerine getirilmesinde önemli rol oynamaktadır.

Yumurta, demir ve çinko gibi sağlığımız için çok önemli olan mineralleri de içermektedir. Demir, kan yapımı için gereklidir. Demir yetersiz alındığında anemi (kansızlık) oluşur. Ayrıca demirin büyüme, gelişme ve hastalıklardan koruma rolü vardır. Yetersizliğinde çocukların öğrenme yeteneği ve okul başarısı azalır. Yumurtada C vitamini bulunmamasına rağmen C vitamini açısından zengin

bir besinle tüketilirse yapısındaki demirin emilimini artırmış olursunuz. Yumurtadaki çinko minerali özellikle büyüme-gelişme ve bağışıklık sisteminde rolü olduğu için çok önemlidir. Kabuk rengi besin değerini etkilemez. Kabuk rengi tavuğun cinsiyle ilgilidir. Yumurta sarısının koyuluğu tavuğun yemine göre değişebilir ve yumurtanın besleyiciliği veya kalitesi üzerinde herhangi bir etkisi yoktur. Özellikle çocuklar olmak üzere her yaşta yumurta yenmelidir. Büyüme ve gelişme çağındaki bireylerde oldukça önemli bir besin ögesidir. Yumurta ile hazırlanan yiyeceklerin besleyici değeri artar. Protein değeri düşük olan sebzelerle birlikte pişirilmesi protein, vitamin ve mineral açısından dengeli karışımların oluşmasını sağlar. 2 adet yumurta 60-90 gr dana eti,



tavuk veya balık yerine tüketilebilir. 2 yumurta beyazı da 1 porsiyon et seçeneği olarak tüketilebilir.

Yumurta sarısının kolesterolden zengin olmasına rağmen yağlı doymamış olduğundan ve lesitin içermesi nedeniyle -bilinenin aksine- kan kolesterolünü yükseltici etkisi diğer doymuş yağ kaynaklarından daha düşüktür.

YUMURTANIN PİŞİRİLMESİ

Yumurta çiğ olarak tüketilmemelidir. Çiğ yumurtanın hem sindirimi güçtür hem de mikroorganizmaların bulaşma olasılığı vardır. Çiğ yumurtadan bulaşan mikroorganizmalar arasında en çok salmonella enfeksiyonlarına rastlanır. Ayrıca B grubu vitaminlerinden biotin vücutta kullanılamaz.

Yumurta kullanılmadan bir süre önce buzdolabından çıkarılmalıdır. Böylece haşlanırken çatlaması önlenmiş olur. Yumurtanın pişirilme süresi iyi ayarlanmalıdır. Eğer yumurtanın haşlanma süresi uzarsa ve yumurta bayatsa sarıdaki demir, sülfür ile birleşerek yumurta sarısının etrafında yeşil bir halka oluşturur (Demir-sülfür halkası). Demirin kullanımını azalır.

Yumurta kabuklu olarak pişirildiğinde 4 dakikada beyazı, 12 dakikada tamı katılaştır. Kayıpları önlemek için yumurtayı yağa kırma yerine diğer yöntemler ile pişirilme önerilir.

FAST-FOOD



Büşra ALAY*, Ayça PEHLİVAN**

Fast-food kısa sürede hazırlanmış ve hızlı bir şekilde servis edilen yiyeceklere verilen isimdir. Fast-food başka bir deyişle "ayaküstü beslenme" demektir. Bu alışkanlık giderek artmaktadır. Simit, tost, döner, lahmacun, pide, hamburger çeşitleri, soğuk

* İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Yüksekokulu, Beslenme ve Diyetetik Bölümü 3. Sınıf öğrencisi. E-posta: busralay.34@gmail.com

** İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Yüksekokulu, Beslenme ve Diyetetik Bölümü 3. Sınıf öğrencisi. E-posta: dyt.aycapehlivan@gmail.com

sandviçler, pizza, kızarmış patates ve parça tavuk, balık-ekmek gibi fast-food ürünleri ile beraber tüketilen gazlı içecekler, çay ve kahvenin özellikle çocuk ve gençler tarafından sık tercih edilmesi yetersiz ve dengesiz beslenme ile birlikte çeşitli sağlık sorunlarına yol açmaktadır.

Fast-food sistemi ile tüketilen besinlerin enerji ve bazı besin öğeleri yönünden dengeli olmaması uzun dönemde bazı sağlık problemlerine neden olabilmektedir. Bu sağlık problemlerinin başında şişmanlık (obezite) gelmektedir.

TARÇIN - 36



Fast-food ürünlerindeki en önemli sorun yüksek enerji içermeleridir. Fast-foodlarda orta düzeyde yenen bir öğünün enerji içeriği, 400 kaloriden başlayıp 1500 kaloriye kadar yükselebilmekte ve enerjinin çoğu yağ ve şeker kaynaklı olmaktadır. Bu

da kilo alımına yol açabilmektedir. Fast-food ürünlerindeki yağın çoğu hayvansal kaynaklıdır. Bu ürünlerin sodyum, kolesterol ve özellikle doymuş yağ miktarı, diğer besin öğeleri yoğunluğuna göre daha fazladır. Fast-food olarak tüketilen besinler; A vitamini, A vitamininin ön ögesi olan karotenoidler, C vitamini ve kalsiyum yönünden yetersiz olup posa içeriği de düşüktür. Bu vitaminlerin düşük düzeyde alımı, bağışıklık sistemi yetersizliğine, kalp-damar hastalıkları ve katarakt riskinin artmasına yol açmaktadır. Özellikle büyüme çağında kalsiyumun yetersiz alımı, büyümeyi olumsuz etkilemekte ve kadınlarda menopoz sonrası osteoporoz riskini de artırmaktadır.

Beslenmede posa içeriğinin yetersizliği ise kolon, rektum kanser riskini artıran faktörlerdendir. Ayaküstü beslenmede gazlı içecekler, çay ve kahve sıklıkla tüketilmektedir. Bu tür içecekler fazla miktarda tüketildiğinde vücutta demir emilimi azalmakta ve demir eksikliğine yol açılmaktadır.

Fast-food yüksek düzeyde şeker ve yağ içermesi nedeni ile obezite riskinin artmasına yol açabilir. Ayrıca içlerinde trans-yağ dediğimiz zararlı yağlar fazladır. Bu yağlar karaciğerde birikir ve karaciğere zarar verir. Bu durum düzenli olarak alkol tüketiminin neden olduğu hasara çok benzerdir. Eğer

bu kontrol altında tutulmaz ise karaciğer yağlanmasına ve yetmezliğine yol açabilir.

Sodyum ve kolesterol bakımından yüksek olan fast-foodların sürekli kullanımı kardiyovasküler sisteme zarar verebilir. Kolesterol, kalp krizi veya felç olma riskini artıran arterleri tııkayabilir. Yüksek miktarda sodyum içermesinden dolayı hipertansiyon ve mide kanseri riskini artırmaktadır. Fast-food restoranlarda salatalar, sıklıkla çeşitli soslarla sunulmakta ve tüketilinceye kadar salata barlarda beklemektedir. Bilindiği gibi bekleme ile özellikle C vitamininde önemli kayıplar oluşmaktadır.

TARÇIN - 38

Peki, ne yapmalı?

Fast-food ürünlerinin seçiminde sağlıklı beslenme ilkeleri dikkate alınmalıdır. Fırında veya ızgarada pişmiş besinler, et, tavuk ve balık içeren sandviçler ve düşük yağlı besinler tercih edilmelidir. Asitli, şekerli ve gazlı içecekler yerine vitaminlerden zengin taze sıkılmış meyve suları, az yağlı salatalar ve kalsiyum içeren süt, ayran veya sütlü tatlılar tüketilmelidir. Bir öğün fast-food yeniyorsa günün diğer öğünlerinde besin seçiminde dikkatli olunmalıdır. Günlük beslenme daima üç ana öğün şeklinde yapılmaya çalışılmalıdır.

Fast-food işletmeleri her şeyden önce yiyecekleri hazırladıkları, sakladıkları ve servis yaptıkları mekânların temizlik ve hijyenine çok dikkat etmelidir. İşletmelerde görevli personelin sağlık muayeneleri ve portör tetkikleri düzenli olarak yapılmalıdır.



Fast-food işletmeleri, müşterilerine yönelik sağlık açısından yararlı düşük yağlı besinler hazırlamalı, hayvansal yağ yerine bitkisel yağ kullanımını artırmalı, yağı azaltılmış salata sosları kullanılmalı, sade yoğurt ve süt, taze ve uygun koşullarda hazırlanmış meyve ve meyve salataları ile tam buğday unundan yapılmış çörek ve pizza hamurları tüketicilere sunulmalıdır.

Beslenme ve Diyetetik Bölümü

4. Sınıf Öğrencisiyle Yapılan Röportaj

Merve TAŞKIN*

Beslenme ve diyetetik bölümünü okumaya nasıl karar verdin?

Öğrenci: Liseye başladığımdan beri sağlık alanında bir bölüm okumak istediğimi biliyordum. Son senemde yaptığım araştırmalar sonucu beslenme ve diyetetik ile fizik tedavi ve rehabilitasyon bölümlerini tercih etmeye karar verdim. İki bölüme de kendimi yakın hissediyordum. Sonuçlar açıklandığı zaman kendimi mutlu hissettiğim bir tercih yapmış olduğumu tekrar anladım.

Neden Gelişim Üniversitesi'ni tercih ettin?

Öğrenci: İlk yerleştirmeler sonucu isteğim gibi olmamıştı, herhangi bir programa yerleşememiştim. Bu benim için büyük bir hüsrandı fakat ek yerleştirmede şansımı denemek istedim ve tekrar

* İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Yüksekokulu,
Beslenme ve Diyetetik Bölümü 3. Sınıf öğrencisi. E-posta:
mervetaskiin@gmail.com

araştırmaya başladım. İGÜ ek tercihlerde istediğim iki bölümü de açmıştı. Ben de tercihlerime ekledim ve sonuç olarak buradayım.

Gelişim Üniversitesi'nden ve verdiği eğitimden memnun musun?

Öğrenci: Okula başladığım ilk sene bölüm yeni olduğu ve ek tercihlerde açıldığı için açıkçası okuldan eğitim açısından pek bir verim alamadım. Ancak 2. ve 3. sene gelen hocalarımızın bize yeterli eğitimi verdiğini düşünüyorum. Tabii ki bölüm okulda hala yeni ve hala yürümeyi yeni öğrenen bir bebek gibi. Zaman geçtikçe daha etkili, daha yeterli bir eğitime doğru koşacağına eminim.

Bu bölümde okumak beslenmeni olumlu yönde etkiledi mi?

Öğrenci: İlk başta kolay bir bölüme geldiğimi düşünmüştüm. Ama okudukça ve araştırdıkça öğrendim ki beslenme koca bir dünyaymış. Açıkça söylemek gerekirse; beslenme alışkanlığımı değiştirmek için kendimi zorlamadım. Ancak bilinçlendim ve bu bilinçle hareket etmeye başladım. Önceden içmediğim suyu düzenli bir şekilde içmeye, en önemli öğün olan kahvaltıyı atlamamaya başladım. Porsiyon kontrolünün ne demek olduğunu öğrendim.

Diyetisyenliğe dair gelecek planların arasında neler var?

Öğrenci: İlk hedef tabii ki yüksek lisans! Ama yüksek lisansla uzmanlık konumunun ne olacağına henüz karar veremedim. Mesleğimiz popülariteden etkilenen bir meslek. Mide ameliyatlarının başarısı arttığından bariatrik cerrahi diyetisyenliği revaçta... Detoks içecekleri ile diyetisyenlik birleştirilmeye başlandı. Her sene gelişen bir mesleğimiz var. Bu nedenle zamanla karar vereceğim bir durum bu.

Peki diyetisyenliğin hangi alanı daha çok ilgini çekiyor?

Öğrenci: Bariatrik cerrahi diyetisyenliği ve enteral-parenteral beslenme ilgi alanlarım arasında.

Diyetisyen camiasından kendinize kimi örnek alıyorsun?

Öğrenci: Bariatrik cerrahi diyetisyeni Nazlı Acar'ı örnek alıyorum.

Okul hayatın boyunca beslenme ve diyetetik bölümüne ait yaptığın en verimli çalışma ne oldu?

Öğrenci: 1.Sınıftan beri elimden geldiği kadarıyla kongrelere katılmaya çalışıyorum. Dediğim gibi değişiyoruz ve geliyoruz. Her gün beslenme ile ilgili

yeni bir şey keşfediliyor, araştırılıyor. Buna ayak uydurmak ve güncel konuları takip etmek için elimden geleni yapıyorum.

Meslekle ilgili edindiğin bilgiler beklentilerini karşıladı mı?

Öğrenci: Aslında benim okulda öğrendiğim en önemli şey, kendini geliştirmek. Sadece okulda öğrendiğimiz bilgilerle bir yerlere gelebileceğimizi düşünmüyorum. Okumak, araştırmak, ufku genişletmek gerek diye düşünüyorum. Bu da bizim elimizde!

ÇÖREK OTU



Ayşegül TEPELİ*, Büşra ALAY**, Merve Dilara AYDOĞAN**, Ayşe Derya ÖZCAN***, Nida DOĞAN****

* İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Yüksekokulu,
Beslenme ve Diyetetik Bölümü 3. Sınıf öğrencisi. E-posta:
aysegultepe@gmail.com

** İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Yüksekokulu,
Beslenme ve Diyetetik Bölümü 3. Sınıf öğrencisi. E-posta:
busralay.34@gmail.com

*** İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Yüksekokulu,
Beslenme ve Diyetetik Bölümü 3. Sınıf öğrencisi. E-posta:
mervedilaraaydogan@gmail.com

**** İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Yüksekokulu,
Beslenme ve Diyetetik Bölümü 3. Sınıf öğrencisi. E-posta:
a.dryozcan@gmail.com

***** İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Yüksekokulu,
Beslenme ve Diyetetik Bölümü 3. Sınıf öğrencisi. E-posta:
nidadoan0@gmail.com

Şifalı bitkilerden olan çörek otu, birçok hastalığı tedavi etmedeki avantajı ile bilinir. Çörek otu bitkisinin tohumları geleneksel olarak baharat amaçlı kullanılır. Bu bitkinin tedavi edici özelliklerini geliştiren unsurlar; içindeki fenolik bileşenlerinin varlığı ve özellikle esansının içindeki biyoaktif bileşenlerdir.

Çörek otu kan damarlarını genişleterek kan akışını hızlandırıcı etki yapar. Bu nedenle tansiyon açısından sağlığımızı olumlu yönde etkiler. Barsak hareketlerini hızlandırır. Bunun sonucu olarak da hazmı kolaylaştırır ve kabızlığa karşı korur. Vücudumuzdaki mikroorganizmaları uzaklaştırmaya yardımcı olur. Uçucu yağ asitleri içerir. 1 çorba kaşığı (15g), 56 kkal dir. 1 çorba kaşığında 6.6 g karbonhidrat, 2.7 gr protein, 3.3 g yağ, 1.6 g lif, 139.7 mg kalsiyum, 190.5 mg A vitamini, 1.2 mg C vitamini, 10 mg Demir içerir. Yağ içeriği yüksek bir besin olduğu için miktar olarak diyetisyen önerisi alınarak kullanılmalıdır.

ÇÖREK OTU ve BAZI HASTALIKLARA ETKİSİ

ÇÖREK OTU-DİYABET

Yapılan araştırmalar ile çörek otunun içeriğindeki thymoquinone (timokinon) denen madde sayesinde diyabeti önleyici etkisi olduğu belirlenmiştir.

Timokinon maddesinin karaciğerde glikoz üretimini azalttığı ve çörek otunun pankreastan insülin salgısını artırarak kan şekeri düzeyini düşürdüğü gözlemlenmiştir. Çörek otu diyabet hastalarında şeker regülasyonunu sağlamaktadır. Ayrıca araştırmalar insülin direnci gelişen kişilerde çörek otunun insülin direncini azalttığını ortaya koymuştur.

ÇÖREK OTU-İMMÜN SİSTEM

Nigella sativa (Çörek otu) yağı, immün yanıtı aracılık eden hücrelerin artışını sağlayarak önemli immünomodüler etki göstermektedir.

ÇÖREK OTU-KANSER

Kanser, en basit anlatımıyla kontrolsüz hücre çoğalmasıyla ortaya çıkar. Kanserli hücre devamlı bölünür ve artık bölünmemesi gerektiğini söyleyen sinyallere karşı duyarsızlaşır.



Çörek otunun antioksidan etkisi bilimsel araştırmalarla desteklenmektedir. Kansere karşı önerilmesinin başlıca nedeni olarak bu antioksidan etkisi ve vücutta oksidatif stresi azaltarak kanser oluşumunu önlemesi olarak gösterilmektedir. Mevcut kanser için tedavi gören hastalarda ise, kanser tedavisi için uygulanan radyasyon tedavisinin yan etkilerini azaltmak için önerilen doğal ürünler arasında yer almaktadır.

Çörek otunun uçucu yağlarının % 30-40'ını oluşturan timokinon, laboratuvarında doğrudan kanser hücreleri üzerinde denenmiş; meme, akciğer, kalın bağırsak, pankreas, prostat kanseri, beyin tümörü ve lösemide hücrelerin kontrolsüz çoğalmasını engellediği görülmüştür.



Fare deneylerinde anti tümör etkisi saptansa da insan karsinomlarında kemoterapi sırasında immün

destekleyici olarak verilebilir. İştah açıcı etkisi özellikle kemoterapi ve diğer nedenlere bağlı anorekside etkili olabilir. Laboratuvar hayvanları üzerinde yapılan ve sonuçları 2010 yılında yayınlanan bir araştırmaya göre çörek otu yağı radyasyona maruz kalan canlılarda bağışıklık sistemini güçlendirerek zararlı ışınların vücuttaki olumsuz etkisini azaltmaktadır. Bu nedenle radyoterapi tedavisi gören hastalarda ışınların yan etkisini hafifletmek için önerilen gıdalar arasında yer almaktadır. Bir çalışmada da timokinon ve kemoterapi ilâçları beraber kullanıldığında pankreas kanserine karşı daha yüksek fayda elde edilmiştir.

Timokinonun laboratuvar çalışmalarında gösterilen bütün bu faydalarına rağmen, henüz ilâç olarak kullanılmamaktadır. Sağlıklı insanların diyetinde çörek otunun bulunması kanserden korunma adına tavsiye edilebilir.

Çörek Otu-Zayıflama

Bir çalışmada obez kadınlar üzerinde çörek otu (NS) yağının kardiyometabolik risk faktörleri üzerinde ki etkinliği araştırılmıştır. Bir gruba NS yağı ve düşük kalorili diyet verilirken, diğer gruba plasebo ve düşük kalorili diyet verildi. Sonuç olarak NS yağı verilen gruptakilerde ölçülen bel çevresi ve ağırlıkta azalma, biyokimyasal belirteçlerden çok düşük

yoğunluklu lipoprotein (VLDL) ve trigiseritte anlamlı bir düşüş gözlenmiştir. Yapılan araştırma, düşük kalorili diyetle eş zamanlı olarak verilen NS yağının, kardiyometabolik risk faktörleri üzerinde azaltıcı etkisini göstermiştir. Fakat çörek otunun obezite tedavisindeki etkinliğini aydınlatmak için daha fazla klinik çalışmaya ihtiyaç vardır.

Yapılan farklı bir çalışmada ise obez erkekler üzerinde NS yağının vücut ağırlığı, bel çevresi, serum serbest testosteron, kan şekeri, lipit, ürik asit, CRP ve adiponektin üzerine etkisi incelenmiştir. Yine iki grup oluşturulup, bir gruba NS verilirken diğer gruba plasebo verilmiştir. Bu inceleme sonucunda elde edilen verilerde NS yağının vücut ağırlığı ve bel çevresi üzerinde azaltıcı etkisi görülürken, diğer parametreler üzerinde anlamsız bir değişim gözlenmiştir. Bu etkiler çok anlamlı olmasa da daha fazla NS tüketiminin daha uzun sürede daha uygun sonuçlar vereceği düşünülmüştür.

Hipertansiyon: Çörek otu, 2008 yılında sonuçları yayınlanan bir çalışmada kan basıncını normale döndürmeye yardımcı olan doğal ürünler arasında gösterilmiştir. Aynı çalışmaya göre düzenli olarak çörek otu tüketmek kötü kolesterolü düşürürken, damarların temizlenmesine yardımcı olan iyi kolesterolü yükseltmiştir. Ancak bu araştırma hafif ve orta dereceli yüksek tansiyon hastaları üzerinde

yapılmıştır. İleri derecede yüksek tansiyon hastalarına etkisi konusunda yapılmış bir araştırma henüz bulunmamaktadır.

Romatizma: Çörek otunda bulunan timokinon, dithymoquinone ve timol bileşenler antioksidan etkiye sahip ve bu bileşenlerin iltihap önleyici özelliği bulunmaktadır. 2007 ve 2011 yılında yapılan 2 farklı araştırmaya göre düzenli olarak çörek otu veya çörek otu yağı tüketmek romatizmaya bağlı iltihabı azaltarak hastalığın belirtilerini hafifletmektedir.

Çörek Otunun Zararları

- Çörek otunu kesinlikle bilinçsiz bir şekilde kullanmayınız ve bir hastalığınız için kullanıyorsanız bunu tedavi olduğunuz doktorunuza mutlaka söyleyin. Eğer sürekli çörek otu kullanıyorsanız belirli periyotlarda tahlil yaptırmayı ihmal etmeyin.
- Aşırı şekilde çörek otu tüketimi bağırsaklardaki faydalı bakterileri öldürdüğü için kabızlık veya ishale neden olabilir.
- Eğer tansiyon düşürücü ve idrar söktürücü ilaçlar kullanıyorsanız ve ek olarak çörek otu tüketmeye başlarsanız ilaçların etkisini artırmış olursunuz. Bu şekilde kullanımdan kaçınınız.



TARÇIN - 52

- Çörek otu kullanıldığı zamanlar başka hastalıklardan tedavi görüyorsanız bu durum tedaviyi olumsuz yönde etkilemez ama bazı durumlarda (ışın tedavisi) çörek otu tüketimine son verilmelidir.
- Çörek otunun kan şekerini düşürme özelliği olduğundan dolayı, kan şekeri sorunu olanlar çörek otunu kullanmadan önce önlemlerini almalıdırlar.
- Yüksek dozda çörek otu almamaya çalışın. Aksi durumda karaciğer ve böbreklerinize zarar verebilirsiniz. Ağızdan içerek alınması gereken çörek otu yağının kokusunun hoş, parlak ve sarı renkli, akıcı ve sade olmasına dikkat edilmesi gerekir. Aksi durumda içilmemelidir.

KAYNAKÇA

Fararh, KM, Shimizu, Y, Shiina, T, Nikami, H, Ghanem, MM, Takewaki, T. Thymoquinone reduces hepatic glucose production in diabetic hamsters. *Res Vet Sci.* 2005 Dec;79(3):219-23.

El-Mahmoudy, A, Shimizu Y, Shiina T, Matsuyama H, El-Sayed M, Takewaki T. Successful abrogation by thymoquinone against induction of diabetes mellitus with streptozotocin via nitric oxide inhibitory mechanism. *Int Immunopharmacol.* 2005 Jan;5(1):195-207.

El-Dakhakhny M, Mady N, Lembert N, Ammon HP. The hypoglycemic effect of *Nigella sativa* oil is mediated by extrapancreatic actions. *Planta Med.* 2002 May;68(5):465-6.

Rchid H, Chevassus H, Nmila R, Guiral C, Petit P, Chokaïri M, Sauvaire Y. *Nigella sativa* seed extracts enhance glucose-induced insulin release from rat-isolated Langerhans islets. *Fundamental & Clinical Pharmacology.* 2004; 18(5):525-529

Dr. Ahmet Toptaş, ÇÖREKOTU Tepeden tırnağa şifa deryası, Gonca Yayınevi, İstanbul 2008

Fararh KM, Ibrahim AK, Elsonosy YA. Thymoquinone enhances the activities of enzymes related to energy

metabolism in peripheral leukocytes of diabetic rats.
Res Vet Sci. 2009 N]

Bacak Güllü E., Avcı G., Timokinon: Nigella Sativa'nın biyoaktif komponenti, Kocatepe Veteriner Dergisi, 2013, 51-61,
http://www.aku.edu.tr/AKU/DosyaYonetimi/VETD/ERGI/2013_6_1/Derleme_2.pdf

Kaya M.S., Kara M., Özbek H., Çörek otu (Nigella sativa) tohumunun insan hücresele bağışıklık sisteminin CD3+, CD4+, CD8+ hücreleri ve toplam lökosit sayısı üzerine etkileri, Genel Tıp Dergisi, 2013, 109-112, <http://www.geneltip.org/upload/sayi/38/GTD-00265.pdf>

Latif Ö. Ç., Kanser ve Çörek Otu, Sızıntı Dergisi, Nisan 2014, Sayı 423, <http://www.sizinti.com.tr/konular/ayrinti/kanser-ve-corek-otu-nisan-2014.html>

Mahdavi R, Namazi N, Alizadeh M, Farajnia S,
Effects of Nigella sativa oil with a low-calorie diet on cardiometabolic risk factors in obese women: a randomized controlled clinical trial.
Food Funct. 2015 Jun;6(6):2041-8. doi:
10.1039/c5fo00316d.

Datau EA, Wardhana, Surachmanto EE , Pandelaki K , Langi JA, Fias, Efficacy of Nigella sativa on serum free testosterone and metabolic disturbances in

central obese male. Acta Medica Indonesiana [2010,
42(3):130-134]

<http://iyigeleniyecekler.com/corek-otunun-faydalari/>

<http://www.faydalarizararlari.com/corek-otunun-faydalari/6>

LİKOPEN



Ayşe Nur ARAS* , Esra Nur OPÇİN**

Likopen, sebze ve meyvelerde doğal olarak bulunan karoten ailesine ait ve antioksidan özellik gösteren bir pigmenttir. İnsan vücudu likopen üretmez. Bu ihtiyacın karpuz, kayısı, kırmızı greyfurt, domates

* İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Yüksekokulu, Beslenme ve Diyetetik Bölümü 3. Sınıf öğrencisi. E-posta: aysenuraras34@gmail.com

** İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Yüksekokulu, Beslenme ve Diyetetik Bölümü 3. Sınıf öğrencisi. E-posta: dyt.esraopcın@gmail.com

gibi sebze ve meyvelerden karşılanması gerekir. Domateste %85 gibi önemli bir oranda likopen bulunmaktadır.¹ Domates suyu, çorbası, salçası, ketçap ve sos gibi işlenmiş ürünler iyi birer likopen kaynağıdır. İşlenmiş domates ürünlerindeki likopenin, çiğ domatese göre biyoyararlılığının daha yüksek olduğu ve oksidatif stresi azalttığı gösterilmiştir.² Bunun domatesteki likopen formunun pişirme veya benzeri işlemler sırasındaki yaşadığı değişimden kaynaklandığı düşünülmektedir. Ancak yapılan araştırmalarda karpuzdaki likopenin çiğ domatese göre daha iyi sindirildiği görülmüştür. Karpuz ne kadar kırmızıysa likopen oranı da o kadar yüksektir. Ayrıca, beta karoten ve yağlarla birlikte tüketilmesi durumunda daha yüksek biyoyararlılığa sahip olduğu gösterilmiştir.²⁻³

Likopen kan basıncını düşürücü etkiye sahiptir. Yapılan araştırmalar yüksek likopen alımının kardiyovasküler sağlığa olan olumlu etkilerini göstermektedir. *Journal of Nutrition* adlı dergide yayınlanan bir araştırma sonucunda likopen

¹ Rao AV, Ray MR, Rao LG. Lycopene. *Adv Food Nutr Res* 2006;51:99-164.

² Rao AV. Processed tomato products as a source of dietary lycopene: bioavailability and antioxidant properties. *Can J Diet Pract Res* 2004;65(4):161-5.

³ Gärtner C, Stahl W, Sies H. Lycopene is more bioavailable from tomato paste than from fresh tomatoes. *Am J Clin Nutr* 1997;66(1):116-22.

zengin domates ürünlerinin yüksek oranda tüketilmesi, kadınlarda kalp ve damar sağlığını koruyucu etki göstermektedir.

Likopenin kolesterol yapımında görev alan bazı enzimleri engelleyerek, kan kolesterol değerlerinin azalmasına yardımcı olduğu belirtilmektedir. *Toronto Üniversitesi'nce* yapılan bir araştırmaya göre, likopen, LDL kolesterolün oksidasyonunu baskılayarak ateroskleroz ve koroner kalp hastalığı riskini azaltmaktadır.



Yine likopen, oksitlenmiş lipoproteinlerin damar duvarındaki olumsuz etkilerinin önlenmesinde rol oynamaktadır.

İngiltere'deki *Newcastle Üniversitesi* bilim adamlarınca hayvanlar üzerinde yapılan araştırmaya

göre, likopen akciğerdeki iltihaplanmayı önarabilmekte ve astım riskini azaltabilmektedir.

Beta karotenle aynı grupta yer alan bir riboflavonoid olan likopen, bütün karotenler arasında antioksidan kapasitesi en yüksek olanıdır. Likopen antioksidan özelliğiyle kansere karşı koruma sağlar. Likopen hücre içinde hasara yol açan tekli oksijenin oluşmasını önleyerek (serbest radikalleri etkisiz duruma getirerek) veya oluştuktan sonra bağlayarak etkinlik göstermekte ve organizma içinde karsinogen oluşumunu baskılamaktadır.

Son yıllarda ABD’de likopenin rahim, prostat, servikal, mide, meme, akciğer kanserine yönelik koruyucu etki sağladığını gösteren araştırmalar bulunmaktadır. *Ulusal Kanser Enstitüsünce* yürütölen çalışmaya göre her gün 1 porsiyon domates ya da domates ürünü yemek, prostat kanserine sebep olan DNA hasarına karşı koruyucu etki göstermektedir.

Likopenin kanser hücrelerinde kontrolsüz çalışan büyüme hormonu reseptörlerine bağlanarak, kanser hücresinin normal hücre durumuna geri dönmesinin uyarması ve bazı kanserlerde, apoptozis adı verilen programlı hücre ölümünün tetiklenmesinde rol oynadığına dair araştırmalar vardır.

İtalya’da yapılan bir araştırmaya göre haftada en az 7 kez taze domates tüketilmesi, sindirim sistemi kanser olasılığını yarı yarıya düşürmektedir.

Likopenin osteoporoz oluşumunu geciktirici etkisi olduğu belirtilmiştir. Likopen kalsiyum ve D vitaminiyle oluşan kemik güçlenmesini daha çok artırmakta, kemik yıkımını yavaşlatıp geciktirmektedir.

Ayrıca likopenin meme kanseri olasılığını azaltıcı özelliğe sahip olduğu belirtilmektedir. Meme dokusundaki likopen artışının meme kanserine yönelik ciddi bir koruyucu etkisi yapılan araştırmalarla tespit edilmiştir. Yağ açısından zengin bütün dokular gibi meme dokusu da likopenin yoğun depolandığı bölgelerdendir. Yine likopenin rahim ağzı ve rahim kanserine yönelik koruma sağlayabileceği ifade edilmektedir.

Haftada 5 porsiyon domates veya domates ürünü yenilmesi prostat kanseri olasılığını önemli lde düşürmektedir. *ABD Wayne State Üniversitesi Karmanos Kanser Merkezi* bilim adamlarından Prof. Ömer Küçük, prostat kanseri olan 15 hastaya, 3 hafta boyunca, günde 30 miligram likopen vermiş ve süre sonunda hastaların tümörlerinde küçülme ve PSA düzeyinde azalma olduğu tespit edilmiştir. Araştırmalar olumlu sonuçlanırsa sebze ve

meyvelerdeki kimyasalların, tablet şeklinde kullanılabileceğini belirten Prof. Dr. Küçük, günde 5 mg likopen alımını kansere karşı koruma sağlayacağını ancak bu miktarı alabilmek için günde 1 kilo domatesin tüketilmesi gerektiğini belirtmiştir.

Likopen yağlı cilt dokusunda birikebilen güçlü bir antioksidandır. Likopenin cilt dokusundaki yoğunluğu fazlaştıkça güneş ışınlarının sebep olabileceği serbest radikal bazlı hasarlar ve cilt yaşlanmaları da azalmaktadır.

TARÇIN - 62



Tip 2 diyabet hastalarında domates suyunun kullanılmasıyla plazma likopen seviyesinde gözlenen belirgin artışa bağlı olarak, kötü huylu kolesterolün oksitlenerek damarlar için zararlı ürünlere

dönüşümünün belirgin biçimde azaltılabildiği görülmüştür.

Bazı göz hastalıklarının meydana gelişinde oksidatif hasarın etkili olması, bu rahatsızlıkların önlenmesi ve tedavisinde likopenin yararlı olabileceğini düşündürmektedir. Yapılan bir araştırmada şeker hastası farelerde likopenin katarakt gelişmesini engellemesinde olumlu etkiye sahip olduğu görülmüştür.

Yukarıda da görüldüğü gibi pek çok hastalıktan korunmak ya da hastalığın etkisini azaltmak için likopen içeren besin tüketimi artırılmalıdır. Ancak her şeyin fazlasının zarar olduğu unutulmamalı ve sağlıklı bir vücut için tüm besin gruplarından gerektiği kadar alınmasına özen gösterilmelidir.

Beslenme ve Diyetetik Bölümü

1.Sınıf Öğrencisiyle Yapılan Röportaj

Merve TAŞKIN*

Beslenme ve Diyetetik Bölümünde okumaya nasıl karar verdin?

Öğrenci: YGS sınavımın iyi geçmesiyle birlikte YGS ile ilgili olan bölümleri araştırırken Beslenme ve Diyetetik ile karşılaştım. Her yönüyle ilgimi çeken bir bölüm oldu. Eğitim koçumun da yardımlarıyla tercih etmeye karar verdim.

Neden Gelişim Üniversitesi'ni tercih ettin?

Öğrenci: Tercihlerimi okul puanlarına göre sıralamıştım. Gelişim Üniversitesi denk geldi. Yani okulları pek fazla araştırmadım. Bölümün olduğu diğer okullar da olsa giderdim.

* İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Yüksekokulu,
Beslenme ve Diyetetik Bölümü 3. Sınıf öğrencisi. E-posta:
mervetaskiin@gmail.com

Gelişim Üniversitesi'nden ve verdiği eğitimden memnun musun?

Öğrenci: Öncelikle bölümümü sevdim ve çok memnunum. Okula gelirse, gerçek düşüncem kampüs hayatı olmadığı için biraz dersane havasında olduğu. Onun dışında 1.sınıfta yoğun bir ders programım olmadığı için kendime vakit ayırabiliyorum.

Okulun verdiği eğitim sence bu bölüm için yeterli mi?

Öğrenci: Bence gayet yeterli. Tüm hocalarımız konusunda başarılı ve donanımlılar. Kendime örnek olarak Arda Hocamı alıyorum.

Bu bölümde okumak beslenmeni olumlu yönde etkiledi mi?

Öğrenci: Hali hazırda fit bir vücudum olduğu için her türlü yiyeceği yiyebiliyorum. Malum, öğrenci hayatım olduğu için de genelde fast-food tüketiyorum. Bence her insan kontrollü bir şekilde istediği gibi beslenebilmeli, böylece ben de geleceğime ve meslek hayatıma güvenle devam edebilmeliyim.

Diyetisyenliğe dair gelecek planların arasında neler var?

Öğrenci: Mezun olduktan sonra belki yüksek lisans ve doktora yapmak isterim, daha önümde uzunca bir eğitim hayatım var. Ama en büyük hayalim bir hastane kurmak.

Peki diyetisyenliğin hangi alanı daha çok ilginizi çekiyor?

Öğrenci: Sporcu beslenmesi olabilir. Bu alanda daha rahat hareket edebileceğime inanıyorum. Daha kolay iş imkânı bulabileceğimi düşünüyorum. Hem sporcularla tanışma şansı da yakalamış olurum.

67 - TARÇIN

Diyetisyen camiasından kendinize kimi örnek alıyorsunuz?

Öğrenci: Şimdilik tek tanıdığım annemin arkadaşı, onun fikirlerini alıyorum.

Meslekle ilgili edindiğiniz bilgiler beklentilerinizi karşıladı mı?

Öğrenci: Daha 1. sınıf olduğum için şimdilik beklentilerimi karşıladı. İlerleyen zamanlarda çok daha iyi olacağına eminim.

SARIMSAK



Sümeyye AKIN*, Medine DEMİRAL**, Seda TURAN***

Kötü kokusundan dolayı uzak durduğumuz sarımsağın aslında çok fazla yararı olduğunu biliyor muydunuz?

* İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Yüksekokulu, Beslenme ve Diyetetik Bölümü 3. Sınıf öğrencisi. E-posta: sumeyyeakin@gmail.com

** İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Yüksekokulu, Beslenme ve Diyetetik Bölümü 3. Sınıf öğrencisi. E-posta: dym.medinedemiral@gmail.com

*** İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Yüksekokulu, Beslenme ve Diyetetik Bölümü 3. Sınıf öğrencisi. E-posta: dym.seda.turan@gmail.com

Meyveler dünyasında krallık için en az 4 aday varsa (üzüm, incir, hurma, elma) sebzeler dünyasında bu durum farklıdır, çünkü burada kral SARIMSAKTIR!



TARÇIN - 70

“Allivum Sativum” Latince adı ile adlandırılan sarımsakta başta diallildisülfid olmak üzere 33 çeşit kükürtlü bileşik, potasyum, selenyum, çinko bulunmaktadır. C vitamini, B6 vitamini ve manganez bakımından da zengindir.

Faydalarına bakacak olursak:

- 1) Sarımsağın besleyiciliği yüksek olmasına rağmen çok az kalori içerir. 28 g sarımsak 42 kalori içerir.
- 2) Oluşturduğu antibiyotik etki ile bağışıklık sisteminin fonksiyonlarını arttırır. Hastalıklara ve soğuğa karşı savaşır.
- 3) Yüksek kan basıncını düşürmede etkilidir.

- 4) Damar tıkanıklığı ve kalp hastalıkları riskini azaltır.
- 5) İÇeriğindeki kükürtlü bileşikler sayesinde toksik maddelere bağlanarak bunların dışarı atılmasında görev alır. Böylece zehirlenmelere karşı koruyucudur.
- 6) LDL'yi (kötü kolesterol) düşürmede etkilidir.
- 7) Antioksidan özelliğinden dolayı kanser riskini azaltır ve kanser oluşumu üzerinde baskılayıcı etki gösterir. Özellikle bağırsak ve prostat kanserini önemli ölçüde engellediği tespit edilmiştir.
- 8) Midede gastrit ve ülsera yol açan Helicobakter Pylori adlı bakteriyi öldürdüğü yapılan çalışmalarda gösterilmiştir. Çin'de bol miktarda sarımsak yiyen kişilerde mide kanseri riskinin %35 daha düşük olduğu gösterilmiştir.

Nasıl tüketilmeli?

Sarımsağın haftada 2-3 kez 1-2 diş olarak günlük ise 10 g olarak tüketilmesi önerilir. Sarımsaktan tam faydayı sağlayabilmek için çiğ olarak tüketilmesi gerekir. Tüketim miktarına dikkat edilmesi gerekir; çünkü sarımsağın aşırı tüketimi yoğun gaz hissine, karın ağrılarına ve bazı bireylerde alerjilere neden olabilir.

KAYNAKÇA

Kavas, Aysel; "Sağlıklı yaşam için doğru beslenme", İstanbul: Literatür, 2003.

<http://authoritynutrition.com/11-proven-health-benefits-of-garlic/>

http://www.tavsiyeyorum.com/makale_166.htm

http://www.tavsiyeyorum.com/makale_8719.htm

GENETİĞİ DEĞİŞTİRİLMİŞ ORGANİZMALAR (GDO)



GDO, bir canlının gen diziliminin değiştirilmesi ya da ona kendi doğasında bulunmayan bambaşka bir karakter kazandırılması yoluyla elde edilen canlı organizmalardır. “Genetiği Değiştirilmiş Organizmalar” veya kısaca GDO adı da verilmektedir

AMAC:

- 1-Daha besleyici bitkiler elde etmek (Altın pirinç),
- 2-Virüslere dirençli bitkiler,
- 3-Uzun ömürlü bitki eldesi,

4-Tatlı bitkiler,

5-Böceklere dirençli bitkilerin elde edilmesi.

Pek çok GDO'lu ürün vardır. Bunlardan bazıları: Mısır, patates, domates, pirinç, soya, buğday, kabak, balkabağı, ayçiçeği, yer fıstığı... vb.

Bunların dışında çalışmaların devam ettiği ürünler vardır:

Muz, ahududu, çilek, kiraz, ananas, biber, kavun, karpuz, kanola.



Bu besinlerden işlenerek elde edilen ürünler ve GDO'lu mısır ve soyadan üretilen yağ, un, nişasta, glikoz şurubu, sakkaroz, früktoz içeren gıdalar günlük tüketim maddeleri arasında yer alıyor.

Bisküvi, kraker, kaplamalı çerezler, pudingler, bitkisel yağlar, bebek mamaları, şekerlemeler, çikolata ve gofretler, hazır çorbalar, mısır ve soyayı yem olarak tüketen tavuk ve benzeri hayvansal gıdalar ile pamuk GDO'lu olma riski taşıyor.

Genetiği değiştirilmiş gıdaların kanser riskini arttırdığına, organik gıdaların kanserden

koruduğuna dair bilimsel bir veri bulunmamaktadır. Bu konu açıklanmaya muhtaçtır fakat insan temelli çalışmalar, etik açıdan uygun görülmediği için araştırmalar yapılamamaktadır.

-----2015'teki Etkinliklerimiz-----

Gelişim Diyette 2015 Sempozyumu

İSTANBUL
GELİŞİM
ÜNİVERSİTESİ

Sağlık Bilimleri Yüksekokulu
Beslenme ve Diyetetik Bölümü

Gelişim Diyette 2015*

GSF Konferans
Salonu

8 MAYIS
2015
10.00-17.00

Katılımcılar:
Prof. Dr. Mustafa TAYAR
Prof. Dr. Özge Özgen ARUN
Yrd. Doç. Dr. Birsen DEMİREL
AR-GE Uzmanı İlker Salih ÖZDİN
Uzm. Dyt. Nesrin ERİŞ
Uzm. Dyt. Neslihan KOYUNOĞLU BİNGÖL
Dyt. Merih YILMAZ
Dyt. Sabiha KESKİN
Dyt. Ceren Batmaz SARI

*Katılım ücretsizdir ve tüm oturumlara katılanların adına Katılım Belgesi düzenlenecektir.

igudyt@gmail.com

f igudyt

igudyt

igudyt

Sempozyumda Üzerinde Durulan Konular

Sağlık Bilimleri Yüksekokulu Beslenme ve Diyetetik Bölümü tarafından düzenlenen **GELİŞİM DİYETTE 2015 Sempozyumu** 8 Mayıs 2015 Cuma günü 10:00-17:00 saatleri arasında gerçekleştirildi.

Sempozyuma, Yüksekokulumuzun Beslenme ve Diyetetik Bölümü öğretim üyeleri olan Prof. Dr. Mustafa NİZAMLIOĞLU, Yrd. Doç. Dr. Abdullah Yüksel BARUT, Yrd. Doç. Dr. Halime PULAT DEMİR, Yrd. Doç. Dr. S. Arda ÖZTÜRKCAN, Öğ. Gör. Ayşe Huri ÖZKARABULUT, Öğ. Gör. Cemile İDİZ, Arş. Gör. Hande Nur ONUR, İGUDYT Başkanı Elif Nur BAYKOTAN katıldılar.

TARÇIN - 78

Açılış Konuşmasını İGUDYT Başkanı Elif Nur BAYKOTAN ve Sağlık Bilimleri Yüksekokul Müdürü Yrd. Doç. Dr. A. Yüksel BARUT yaptı. Beslenme ve Diyetetik Bölümü 1. Sınıf öğrencilerinden olan Buse ARTUT keman ve Tuğçe ŞENGÜL çello ile hoş bir dinleti yaptılar.

Beslenme ve Diyetetik Bölüm Başkanı Prof. Dr. Mustafa NİZAMLIOĞLU, Yrd. Doç. Dr. Halime PULAT DEMİR ve Öğ. Gör. Ayşe Huri ÖZKARABULUT'un oturum başkanlıklarını yaptığı Gelişim Diyetette 2015 Sempozyumu'nda, "Böbrek Hastalıklarında Beslenme", "Modernleşme ve Beslenme Kültürü", "Enine Boyuna GDO", "Diyetisyenin Dünyü Bugünü

Yarını”, “Tıp I Diyabetli Çocuğa Yaklaşım” ve “Ketojenik Diyetler” konuları, Prof. Dr. Mustafa TAYAR, Prof. Dr. Özge ÖZGEN ARUN, Yrd. Doç. Dr. Birsen DEMİREL, Uzm. Dyt. Nesrin ERİŞ, Uzm. Dyt. Neslihan KOYUNOĞLU BİNGÖL, Dyt. Merih YILMAZ, Dyt. Sabiha KESKİN ve Dyt. Ceren BATMAZ SARI tarafından tartışıldı. Ayrıca Diyetisyenler için önemli bir uygulama olan BEBİS tanıtımı dağıtıcı firma tarafından gerçekleştirildi.

Öğ. Gör. Ayşe Huri ÖZKARABULUT’un 3. Sınıf öğrencileri ile birlikte hazırladığı TARÇIN dergisi tüm katılımcılara dağıtıldı. Ayrıca dergiye konu olan 3 bilimsel çalışma poster sunumu olarak tüm öğrencilere sunuldu.

79 - TARÇIN

Kapanış konuşmasını Sağlık Bilimleri Yüksekokulu Müdür Yardımcısı Yrd. Doç. Dr. S. Arda ÖZTÜRKCAN yaptı. Tüm katılımcılara Plaket ve Teşekkür Belgesi verildi. Ayrıca hem İstanbul Gelişim Üniversitesi hem de diğer üniversitelerden oldukça yoğun talep gören bilgi şölenine katılan tüm öğrencilere de Katılım Belgesi verildi.

Sempozyumda Katılımcılar ve Hocalarımız



Posterlerimizden...

Beslenme ve Diyetetik Bölümü Öğrencilerinde Beslenme Durumu Tespitinde BKİ ve Beden Memnuniyeti İlişkisi

Nadire Elif CELAYİR*, Elif PERTEK**

Giriş

WHO obeziteyi, “yağ miktarının adipoz dokuda, sağlığı bozacak ölçüde birikimi” olarak tanımlar. Bilindiği gibi obezite bütün dünyada ve toplumlarda hızla artan, çağın epidemisi sayılan bir sağlık sorunudur. Bu sağlık sorununun tanımlanması için

* İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Yüksekokulu, Beslenme ve Diyetetik Bölümü 4. Sınıf öğrencisi. E-posta: elifcel94@outlook.com

** İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Yüksekokulu, Beslenme ve Diyetetik Bölümü 4. Sınıf öğrencisi. E-posta: pertek.elif@gmail.com

pek çok yöntem vardır. Bunlar Beden Kitle İndeksi (BKİ), bel çevresi ölçümü, bel/kalça oranı, vücut yağ dokusu oranıdır. Obezitenin belirlenmesinde birçok yöntem kullanılmasına rağmen en çok kullanılan tanı yöntemi BKİ'dir. BKİ'nin ideal aralığı 18.5-24.9'dur. 18.5'un altına inmesi zayıflık, 24.9'un üzerine çıkması ise şişmanlık olarak değerlendirilmektedir.

Beden Kitle İndeksi (BKİ)= Vücut Ağırlığı (kg)/ Boy (m²)

Materyal-Metot

İstanbul Gelişim Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü öğrencilerine 55 sorudan oluşan beslenme durumu tespiti amaçlanarak anket formu hazırlanmıştır. Veriler, anket formunun gözlem altında doldurulması ile toplanmış ve SPSS programında değerlendirilmiştir. Çalışmamıza katılan 112 öğrencinin (96 kız, 16 erkek) yaş ortalaması 20.52'dir.

Bulgular

Beden Memnuniyeti-BKİ ilişkisi

		BKİ sınıfları			Total
		Zayıf	Normal	Şişman	
Hiç memnun değilim	n	0	7	10	17
	%	0	41.2	58.8	100
Memnun değilim	n	1	33	5	39
	%	2.6	84.6	12.8	100
Fark etmez	n	0	11	0	11
	%	0	100	0	10
Memnunum	n	11	25	1	37
	%	29.7	67.6	2.7	100
Çok memnunum	n	4	3	1	8
	%	50	37.5	12.5	100

BKİ dağılımları

BKİ sınıfları	n	%
Zayıf	16	14,3
Normal	79	70,5
Kilolu	17	15,2
Toplam	112	100

Tartışma

Harran Üniversitesi Tıp Fakültesi ve Fen Edebiyat Fakültesi 1. Sınıf öğrencileriyle yapılan, riskli sağlık davranışlarını tespit etmeyi amaçlayan bir çalışmada 166 öğrencinin %31'inin zayıf %52.2'sinin normal %16.8'inin kilolu olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bizim çalışmamızda ise BKİ'leri incelendiğinde %14,3 ü (n=16) zayıf, %70,5 i (n=79) normal, %15,2 si (n=17) kilolu olarak bulunmuştur.

Sonuç

Yapılan çalışmada BKİ ve Beden Memnuniyeti ilişkisi arasında anlamlı sonuçlar saptanmıştır. BKİ'si düşük olan öğrencilerin beden memnuniyetinin yüksek olduğu, BKİ'si yüksek olan öğrencilerin beden memnuniyetinin düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Sonuç olarak İstanbul Gelişim Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik öğrencilerinin beden memnuniyetinin BKİ'sine bağlı olduğu saptanmıştır.

KAYNAKÇA

- Toplum Hekimliği Bülteni Cilt:26, Sayı:3, Eylül-Aralık 2007.
- VII. Uluslararası Beslenme ve Diyetetik Kongresi Kongre Kitabı.
- www.meb.gov.tr
- Türkiye Endokrinoloji ve Metabolizma Derneği Obezite Tanı ve Tedavi Kılavuzu.

KETEN TOHUMU



Merve CAN*

Son yıllarda hastalanma riskinin azaltılması, sağlıklı bir yaşam sürdürme isteğinin artması ve sağlıklı beslenme bilincinin gelişmesi gibi nedenlerle tüketiciler, gıdalardan beslenmenin yanında sağlık açısından faydalar sağlamayı da beklemektedirler. Fonksiyonel gıdalar, vücudun temel besin öğeleri gereksinimini karşılamının ötesinde, insan

* İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Yüksekokulu, Beslenme ve Diyetetik Bölümü 3. Sınıf öğrencisi. E-posta: mervecaan@gmail.com

fizyolojisi ve metabolik fonksiyonları üzerinde ilave faydalar sağlayan, böylelikle hastalıklardan korunmada ve daha sağlıklı bir yaşama ulaşmada katkı sağlayan gıdalar veya gıda bileşenleridir.



TARÇIN - 88

“Nutrasötik gıda” tanımı, genel olarak fonksiyonel gıdalar ile eş anlamlı olarak kullanılabilen, izole edilmiş besin öğeleri, besin destekleri, “tasarlanmış” gıdalar, fonksiyonel gıdalar, bitkisel ürünler, tahıl, çorba ve içecekler gibi işlenmiş ürünleri içermektedir. Gıdalardaki vitamin olmayan, yararlı kimyasallar olarak tanımlanan nutrasötiklerden bitkisel kaynaklı olanlarına fitokimyasal adı verilmektedir. Gıdaların bileşiminde 900’den fazla fitokimyasal bulunmuştur.

Keten tohumu bu açıdan incelendiğinde, α - linolenik asit ve iyi kaliteli protein bakımından zengin olmasının yanı sıra, flavonoid, lignan ve fenolik

asitler gibi fitokimyasalların da doğal kaynağı durumundadır.

Amerika Ulusal Kanser Enstitüsü, kanser önleyici gıdalar arasına aldığı ve üzerinde çalışılmasını öngördüğü 6 bitkisel materyalden birisi olarak keten tohumunu belirlemiştir.

Keten tohumu genellikle “fonksiyonel gıda”, “biyoaktif gıda” ve/veya “endokrin aktif gıda” olarak gruplandırılır. Keten tohumu genel olarak öğütülmemiş (tüm) tohum, öğütülmüş tohum ve keten tohumu yağı şeklinde bulunur.

Keten Tohumunun İçeriği:

-Omega-3 (ALA: Alfa-Linolenik Asit), Omega-6 (LA: Linoleik Asit) ve Omega-9 (OA: Oleik Asit) yağ asitleri (Omega-3 yağ asidi oranı, Omega-6'nın yaklaşık dört katıdır),

-Yüksek oranda çözünür ve çözünmez lif,

-Protein (aminoasitler),

-Lignanlar (Bitkisel östrojen),

-Vitaminler: A vitamini (Beta-karoten), E vitamini, C vitamini, vitamin B12,

-Mineraller: Bol miktarda potasyum, az miktarda ise magnezyum, demir, bakır, çinko bulunur.

Temel yağ asitleri olan, linoleik yağ asitleri (Omega-6 grubu yağ asitlerinin öncüsü) ve linolenik yağ asitleri (Omega-3 grubu yağ asitlerinin öncüsü) vücut tarafından enerji kaynağı olarak kullanılırlar ve diğer yağ asitlerinin yapı taşıdırlar.

Temel yağ asitleri; hücre zarlarının (çeperinin), birçok önemli hormonun ve kimyasal habercilerin yapılması için gereklidir.

TARÇIN - 90



Uzmanlar keten tohumunu sıvı ya da salataların üzerine serpilerek günde bir tatlı kaşığı biçiminde tüketmeyi önermektedir. Keten tohumu diyetlerde yoğurt içine koyularak da tüketilebilir.

Keten tohumu, özellikle mide bağırsak sistemindeki sorunlar, fazla kilolar, yüksek kolesterol, yüksek kan şekeri, kemik zayıflığı, kalp-damar sağlığı, romatizmal hastalıklar, kimi deri hastalıkları, yaralar, solunum yolu rahatsızlıkları üzerinde olumlu etki yapmaktadır.

Keten tohumu, bir somon balığı kadar Omega-3 içermektedir. Balık yağları gibi, bu yağ asitlerinin eksikliğini gidermek amacıyla bitkisel kaynak yeğleyenler için gıda takviyesi olarak kullanılabilir. Tohum içinde yağ, iki yıl süreyle korunur. Öğütüldükten ve yağ elde edildikten sonra dikkatle saklanmalı, raf ömrü etiketine yazılmalı, ısı ve ışıktan korunmalıdır. Keten tohumu tüketmeden hemen önce dövülmelidir.

Güvenirliğinin yüksekliği ve başka ilaçlarla etkileşmemesi nedeniyle ideal bir gıda bütünleştiricidir. Keten tohumunu dozunu kaçırarak tüketirseniz, bağırsaklar bundan etkilenir ve vücut su kaybeder. Dolayısıyla vücut ağırlığında geçici bir azalma olur. İdeali günde bir tatlı kaşığıdır. Susama

benzeyen; ancak kahverengi olan, parlak bir maddedir. Özellikle gıda sektöründe, başta ekmekler, kurabiyeler, börekler olmak üzere pek çok unlu mamule katılarak da kullanılmaktadır. Yeterince posalı, lifli gıda tüketmeyen insanların öğütmeden kullanması daha yararlıdır. Normal hazım yapabilen bir insan, çekirdek haliyle tüketebilir.

Ölçüsü ayarlandığında keten tohumunun bilinen ciddi bir yan etkisi yoktur. Ağız boşluğu, boğaz ve dış eti rahatsızlıklarında gargara olarak da kullanılabilir. Öksürüğe karşı iyi gelmekte, gıcıkta, ses kısıklığında ve de gastrit gibi mide sorunlarında olumlu etki göstermektedir. Ayrıca cildi yumuşatmaktadır. Özellikle vejetaryenlerin keten tohumu alımına dikkat etmeleri gerekmektedir.

Son yıllarda keten tohumu, östrojene benzer maddeler içerdiği, menopoza bağlı şikâyetleri azalttığı için de tüketilmeye başlanmıştır. Ancak uzmanlar, menopoz dönemi şikâyetlerini gidermek için keten tohumu alınacak ise önce bir hekime başvurulması ve hekim denetiminde olunması gerektiğini vurgulamaktadır.

Keten tohumundaki Omega-3, Vitamin B12 ve lifler, hücreleri genç tutarak yaşlanmayı geciktirmektedir. Çok lifli olduğu için suyla, sütle ya da başka sıvılarla şişerek tokluk duygusu sağlamaktadır. Ancak aşırı

miktarda alınırsa yağ içermesi nedeniyle kalori alımı artmaktadır. Toplum tarafından bunlar tam olarak bilinmediğinden çok da doğru kullanıldığı söylenemez.

KAYNAKÇA

<http://www.butundunya.com/pdfs/2007/04/110-112.pdf>

<http://dergiler.ankara.edu.tr/dergiler/24/1106/13113.pdf>

<http://library.cu.edu.tr/tezler/6229.pdf>

http://ziraatdergi.gop.edu.tr/Makaleler/1550685708_23-30.pdf

<https://tr.wikipedia.org/wiki/Keten>

http://pharmacy.erciyes.edu.tr/ckfinder/userfiles/files/bitirmeler/Sumeyra_Ay%C5%9Fe_Keziban_Yilmaz_Tez.pdf

Doğru Bildiğimiz Yanlışlar



*Meyve
şışmanlatmaz.

YANLIş! A kaldıkça meyve yiyerek zayıflanamaz. Çünkü meyvenin kalorisi hesaplanmalıdır.

Hızlı emilen karbonhidrat olduğu için daha çok açlık hissi duyulabilir.

*Galeta
şışmanlatmaz.

YANLIş! İnsanlar galeta yiyerek zayıflayacaklarını sanıyorlar. Oysaki yalnızca suyu uçurulan, kalori değeri aynı kalan bu ürün, çok kolay ve çok fazla miktarda tüketilmekte, suyu uçmuş olduğu için tokluk hissi vermemektedir.



* Hiç ekmek yemiyorum.

YANLIŞ! Ekmek yemeden diyet olmaz. Protein emilimi için karbonhidrat gerekli olduğundan her gün belli miktarda karbonhidrat, ekmek olarak olmasa bile yerine geçen yiyecekler olarak (çorba, pilav, makarna, bulgur pilavı vb.) tüketilmesi gerekir.

* Aç karına spor yaparsam zayıflarım.

YANLIŞ! Spor öncesi karbonhidrat, spor sonrası protein almak gerekir ki zayıflarken kas yakmadan yağ yakarak zayıflayalım.

Kalsiyumun Kemikler İçin Önemi

Öğ. Gör. Ayşe Huri ÖZKARABULUT*

Kalsiyumun yeterli tüketilmesi, tüm yaş grubundaki bireyler için önemlidir. Hızlı kemik gelişiminin olduğu gençlerde ve kaybın arttığı yaşlılarda, kalsiyum gereksinmesi daha fazladır.

Kalsiyum Gereksinimi

Yaş grubu	Gereksinme (mg/gün)
0 - 6 ay	400 mg
7 - 12 ay	600 mg
1 - 9 yaş	800 mg
10 - 18 yaş	1300 mg
Yetişkinler	1000 mg
Gebeler	1300 mg
Emzickliler	1300 mg
Menopoz	1500 mg

* Öğ. Gör., İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Yüksekokulu, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, E-posta: ahozkarabulut@gelisim.edu.tr

Kalsiyum için

En iyi kaynaklar; süt ve süt ürünleridir (yoğurt, peynir, kelek vb.). Dondurma da kalsiyum için iyi bir kaynaktır.

İyi kaynaklar; pekmez, susam, fındık, fıstık ve benzeri yağlı tohumlar, yeşil yapraklı sebzeler, kuru baklagiller ve kurutulmuş meyvelerdir.

Orta derecede kaynaklar; yeşil sebzeler, yumurta, portakal, mandalina, limon, ilek gibi besinlerdir.

Zayıf kaynaklar ise; tahıllar, diğer sebze-meyveler ve etlerdir

3. Sınıf öğrencileri Hastalıklarda Diyet Tedavisi dersi kapsamında Kemik Hastalıkları ve Diyet Tedavisi konusunu işlerken pratik saatinde bir günde yedikleri yiyeceklerle aldıkları kalsiyum miktarını hesapladılar. Kemikler için kalsiyumun önemini anladılar.

Bu hesaplamalar sonucunda öğrenciler;

%12,5'i 150 – 250 mg

%20'si 250 – 500 mg

%30'u 500 – 1000 mg

%27,5'i 1000 – 1500 mg

%10'u 1500 – 2000 mg

kalsiyum aldıklarını öğrendiler.

Yetişkinler için ihtiyaç olan kalsiyum miktarı 1000 mg'dır. Öğrencilerimizden bu miktarın altında kalsiyum alanların oranı yarıdan fazladır.

Öğrencilerden hesaplamalarla ilgili yorum yapmaları istendi. Öğrenciler süt, yoğurt grubunu eksik aldıklarını, çok fazla çay ve buzlu çay, kahve tükettiklerini, az sebze, meyve yediklerini dile getirdiler. Diyetisyen olarak hatalarının farkına vardıklarını ve daha dengeli beslenmeleri gerektiğini ifade ettiler.

3. Sınıf Grup Resimleri



TARÇIN - 100

Güzel bir ders yılı geçirdik!...