

There's Science in the Kitchen-13

Murat Doğan¹

¹Istanbul Gelişim University, Faculty of Fine Arts,
Gastronomy and Culinary Arts, Istanbul, Türkiye,

ORCID ID: 0000-0001-6391-4887,

mdogan@gelisim.edu.tr,



[CITATION]

Doğan, M., (2022). Healthy Eating and Active Life:
Happy People. *Yemek Zevki Magazine*, 24, (12),
Istmag Magazin Gazetecilik, Istanbul.

2022 December

Healthy Eating and Active Life: Happy People

Assoc. Prof. Dr. Murat DOĞAN*

My dear readers, we have come to the end of you with its bitter and sweet moments. As we all know, we have overcome a great disaster like COVID-19 as a whole world. The pandemic process has shown us once again that health is the beginning and the beginning of everything. Just as companies and states make their annual evaluations at the end of the year, we also need an evaluation. When we think about it from our perspective, what did 2022 bring us financially? These are very important in practice, but as I said at the beginning, they are of no importance unless we are healthy.

Yes, the way to be healthy and therefore happy and peaceful is through healthy nutrition. Healthy nutrition is a phenomenon that goes through eating little and properly. We also need to consider this criterion very much. We should load up on food as much as we spend calories or, in other words, as much energy. In short, we can't be healthy unless we move. The old people used to say that movement is abundant. Scientists always emphasize that we should stay away from sedentary lifestyles. You will rightly ask me this?

What is a sedentary lifestyle, professor? How can we avoid it?

A sedentary lifestyle is a lifestyle in which there is no physical activity at all or very irregular. Today's living conditions impose this style of life on us. We cannot do without a vehicle even when going to work, to the market, or the shortest distance. We usually spend long hours in front of the TV, on the internet, or in front of the computer. All of these show that we have adopted a sedentary lifestyle. And no matter how healthy we eat, this sedentary lifestyle makes us unhappy and restless.

You may say, Professor, you are exaggerating too much. How can exercising and being active have a relationship with being happy? You are trying to present everything with scientific evidence. Where is the evidence?

How does being active, along with a healthy diet, make us happy?

As we all know, to be happy, the serotonin hormone needs to be secreted in sufficient amounts. In other words, the secretion of sufficient amounts of serotonin

* Istanbul Gelisim University, Faculty of Fine Arts, Department of Gastronomy and Culinary Arts, Istanbul, Türkiye, Email: mdogan@gelisim.edu.tr, ORCID ID: 0000-0001-6391-4887.

hormone in our brain makes us feel happy and peaceful. The amino acid tryptophan is essential for the formation of this hormone and supports the formation of the happiness hormone using biochemical pathways.

If we think about our food and drinks, tryptophan is abundantly found in high amounts in meat, matured cheese, chocolate, etc. So those who consume foods containing a lot of tryptophan should be happy and peaceful, right?

Unfortunately, it doesn't happen. But why? Because the tryptophan molecule has a much larger molecular structure than other amino acids.

Therefore, when tryptophan flows towards the brain and other amino acids are smaller, they flow into the brain faster. There is a kind of competition. However, the situation is a little different for people who adopt an active lifestyle. For example, during walking, running, or exercising, amino acids other than tryptophan attack the muscles. Our ancestors said there is no mistake in the analogy. So let's make an analogy. Traffic decreases, and the roads become empty, while other amino acids the size of cars and tryptophans the size of trucks begin to enter the brain in large quantities by passing through the brain barrier.

In short, those who take tryptophan, which supports the happiness hormone, with food facilitate its passage to the brain with an active lifestyle. They become happy and peaceful.

Stay healthy.

May you have happy and peaceful years.

References

- Doğan, M. (2017). Alzheimer'a Dair Her Şey, Bölüm: (Alzheimer, Beslenme ve Probiyotikler) , *İstanbul Tıp Kitapevleri.*, Ed: Ünal M. ISBN: 978-605-9528-51-1
- Doğan, M. (2018). Toplu beslenme sistemleri ve catering hizmetleri yönetimi. *Ankara: Nobel Akademik Yayınları.*
- Doğan, M. (2022). Gıdalar, Özellikleri, Fonksiyonları ve Mutfak Uygulamaları. *Gıdalar, Özellikleri, Fonksiyonları ve Mutfak Uygulamaları.*
- Doğan, M. (2022). Mutfakta Bilim Var-10: Okullar Açılıyor... Aman Dikkat Çocuklarımızın Sağlıklı Olması Ellerimizde. *Yemek Zevki Dergisi.*
- Doğan, M. (2022). Mutfakta Bilim Var-13: Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Bir Yaşam: Mutlu İnsanlar. *Yemek Zevki Dergisi.*
- Doğan, M., (2020). *Gıda Mühendisliğine Giriş.* Nobel Akademik Yayıncılık.
- Mutlu, H., & Doğan, M. (2021). A new trend in gastronomy: Culinary medicine chef. *International Journal of Gastronomy and Food Science*, 24, 100328.

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
**Şımar Tan
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 hareketle 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.

Sağlıkla kalın. Mutlu ve huzurlu seneleriniz olsun.