



YAZIN BESLENMENİZE DİKKAT EDİN!..

Sağlık Danışmanımız ve Yazarımız Dr. Gülsemin Güloğlu, Vehbi Koç Vakfı Amerikan Hastanesi Beslenme ve Diyet Bölümü Sorumlusu Diyetisyen Ayşe Korkmaz'la yaz aylarında beslenme üzerine konuştu.



Dr. Gülsemin Güloğlu
guloglu_g@yahoo.com

Beslenme birçok insan tarafından açlık duygusunun bastırılması ve canının istediği yiyeceklerin yenmesi veya içilmesi olarak algılanmaktadır. Oysaki beslenme, vücudun büyümek, yenilenmek ve varlığını sürdürebilmek için gerek duyduğu bütün besin öğelerini yaş, cinsiyet ve hareketine uygun miktarda alıp kullanmasıdır. Yaz aylarının gelmesiyle vücudun sıvı ihtiyacında bir artış ve daha az yağlı yemeklere doğru bir yöneliş başlamaktadır. Havaların sıcak olması sıvı ihtiyacımızın bir kısmını da karşılayabileceğimiz meyvelere doğru bizi yönlendirmekte. Ama şuda unutulmamalıdır ki yaza özgü verdiğimiz doğru beslenme kuralları aslında tüm yaşamımızdaki beslenmemizi belirlememiz gereken şekildedir.

GENEL ÖNERİLER

- Yaz aylarının sıvı kaybı çok olur. Bol bol su için.
- Yazın fazlaca yapılan kızartmalardan uzak durun.
- Az yağlı yapılmış zeytin yağı sebzelere tercih edin.
- Et tercihlerinizi de ızgara veya fırında pişirme yöntemleriyle az yağlı olarak tercih edin.
- Dondurmayı dikkatli tüketin.
- Beyaz ekmek yerine kepekli/tam buğday ekmek tercih edin.
- Tuz tüketiminize dikkat edin.
- İşlenmiş gıdalar yerine, yazın bolca bulunan taze sebze ve meyveleri tercih edin.
- Alkollü ve asitli içeceklerden yaz aylarında sakınmak gerekir. Bunun yerine soda, ayran, su tüketin.
- Yaz aylarında ağır yemekli öğünlerden kaçınmalıdır.

Ağır olmayan yoğurt ve sıvı gıdaların tercih edilmesi sıcakla beraber gelen rahaveti önler.

● Gece geç saatlerde yemek yemeyin. Akşamları metabolizma normalden daha yavaş çalıştığı için besinler zor yakılır.

● Günlerin uzaması avantajını kullanarak fiziksel aktivitenizi artırın.

Yağ tüketimi için öneriler

● Günlük yağ hakkınızı zeytinyağı (veya yerine fındık yağı)

ile mısırözü yağı (veya yerine soya yağı) karışımı şeklinde tüketiniz.

● Besinlerde bulunan görünmez yağı gözardı etmeyin ve en azından pişirme yönteminizi az yağlı olarak gerçekleştirin.

Kırmızı et tüketilebilir mi?

Balıkta bulunan yağ asitlerinin kalp sağlığımız için yararlı etkileri düşünülerek daha sık tüketilmesi uygundur. Pratik öneri olarak haftada 2 kez balık tüketilmesi omega-3 yağ asitlerinden yararlanmamızı sağlar. Kümes hayvanları (tavuk/hindi) ve kırmızı etin ise yağsız olmasına dikkat edilerek yenilmesi önemli. Haftada 1-2 kez yağsız kırmızı et yenilebilir. Önemli olan pişirme şekli ve tüketilen miktardır.

Meyve ve Sebzeler neden önemli?

Meyve ve sebzeler vitamin ve mineral deposu olmalarının yanısıra içerdikleri posa açısından da değerlidir. Yaz aylarında özellikle sıvı ihtiyacımızı karşılamada da bize yardımcı olurlar. Ayrıca posa, fazla kolesterolün oluşmadan vücuttan atılmasına yardımcı olur, posa almanıza engel bir hastalığınız yoksa ;

- Meyve, sebze ve salata tüketiminizi artırın.
- Kabuklu yenebilen meyveleri kabuklu olarak tüketmeye çalışın.
- Beyaz ekmek yerine kepekli veya tam buğday ekmeğini tercih edin.
- Haftada veya 15 günde 1 kez kurubaklagiller tüketmeye çalışın.

Tatlılar

Yaz sıcaklığında rahavet oluşumunu önlemek için tatlı tercihlerini daha çok sütlü ve meyveli tatlılar veya meyveden yana kullanmak faydalı olacaktır.

Sıvı ihtiyacımız ne kadardır?

Vücutta normal koşullarda idrarla, terle, solunumla ve dışkıyla günde yaklaşık 2.5 litre sıvı kaybı olur. Bu nedenle vücuttan atılan sıvıyı yerine koyabilmek için günde 2.5 litre yani 8-10 bardak suya veya su içeren gıdalara ihtiyacımız vardır. Bu nedenle su içmek için susama hissini beklemek yerine su tüketimini alışkanlık haline getirip gün boyu sık sık su içmek gerekir.



Ayşe Korkmaz



Yeditepe'ye laboratuvar akreditasyonu

Yeditepe Üniversitesi Hastanesi; Biyokimya, Mikrobiyoloji, Viroloji ve İmmünoloji alanlarında ISO 15189 Laboratuvar Akreditasyonuna sahip ilk üniversite hastanesi oldu. Yeditepe Üniversitesi Hastanesi Biyokimya ve Klinik Biyokimya Uzmanı Prof. Dr. Serdar Öztezcan, Yeditepe Üniversitesi Hastanesi Laboratuvarı olarak yaklaşık 35 kişilik bir ekiple çalıştıklarını söyledi. Öztezcan, "Laboratuvardaki personelimizin hepsi gayet donanımlı, alanlarında uzman kişiler. Biz de yöneticiler olarak onların tüm çalışmalarını denetleyip sonuçlarını raporlayarak hem kendi hastalarımıza, hem de dışardan sadece laboratuvar hizmeti almaya gelen hastalara Laboratuvar Akreditasyon Standartlarına Uygun hizmet veriyoruz" diyor. Yeditepe Üniversitesi Hastanesi Laboratuvar Kalite Direktörü Emine Kurt ise laboratuvar akreditasyonunun hem yönetsel hem de teknik olarak test ve hasta güvenliğini kriter alan bir kalite yönetim sistemi olduğunu belirtti.

Yenimahalle Belediyesi, domuz gribine karşı halkı bilgilendiriyor



Ankara Yenimahalle Belediyesi, domuz gribine karşı halkı bilgilendiriyor. Yenimahalle Belediyesi Sağlık İşleri Müdürlüğü tarafından hazırlanan broşürlerde domuz gribi hakkında bilgilere yer verilirken vatandaşın broşürlere ilgisi ise yoğun oldu. Vatandaşların virüs hakkında bilgi edinmelerinin son derece önemli olduğunu vurgulayan Yenimahalle Belediyesi Sağlık İşleri Müdürü Berna Kocaefe, "Polikliniklerimize de bilgilendirme yazıları astık. Amacımız Yenimahallelileri bilgilendirmek. Broşürlerde hastalığın semptomları, tedavisi, uyarılar ve maske kullanımının nasıl olacağı yer alıyor" diye konuştu.



Bilim İlaç, İngiltere vizesini aldı

Bilim Çerkezköy Betalaktamik tesisinde Almanya Sağlık Bakanlığı onayı ile üretim yapan Bilim İlaç,

Gebze tesisinde de sektörün en önemli onaylarından sayılan İngiltere Sağlık Bakanlığı (MHRA) onayını aldı. Sahip olduğu üretim formlarına göre Türkiye'deki en büyük ilaç üretim tesisi olan Bilim Gebze, yüksek teknolojinin getirdiği üretim hızı, el değmeden gerçekleştirilen yüksek üretim kapasitesi ile İngiltere Sağlık Bakanlığı Onayı (MHRA) alırken bu onayla birlikte regüle pazarlardan olan Avrupa Birliği ülkelerine de rahatlıkla ihracat yapılabilecek. MHRA onayı ile ciddi bir ihracat artışı yakalamayı bekleyen Bilim İlaç, 2009 sonunda ihracat rakamını 30 milyon dolara çıkarmayı hedefliyor.

Sağlık "Cep"te!

Anadolu Sağlık Merkezi (ASM), internet sitesini iPhone ve Blackberry kullanıcıları için yeniden tasarlayarak Türk sağlık sektöründe önemli bir yeniliğe imza attı. ASM'nin yenilenen internet sitesi sayesinde; güncel sağlık haberleri takip edilebiliyor, cep telefonu ile rahatlıkla e-randevu alınabiliyor, ASM Hastane ve Tıp Merkezleri'nin ücretsiz servis saatleri ve durak noktalarıyla ilgili bilgilere her an ulaşılabilir, adres ve kroki bilgileri izlenebilir. ASM internet sitesi üzerinden bu hizmetleri almak için Windows Mobile uyumlu bir cep telefonuna sahip olmanız yeterli.

