



ENDOMER DiYET

Temmuz · Ağustos · Eylül 2013

Sayı 6

Bu bülten 3 ayda bir yayınlanmaktadır.

Yayın Sahibi :

Özel Ankara

Endomer Pediatrik

Endokrinoloji Merkezi

Tasarım: LUA Reklam

ÜCRETSİZDİR

**Ramazanda ve Bayramda
Sağlıklı Beslenme Rehberi**
Dyt. Zeynep SUBAŞI

Ayın Besini
HURMA

Bir Zayıflama Öyküsü
MUSTAFA BERAT USLU

ENDOMER
Mutfağından
Sağlıklı Lezzetler
LIGHT GÜLLAÇ
SOĞUK ÇORBA

**Sağlıklı beslenme yaşam tarzınız olsun,
ENDOMER hep yanınızda olsun :)**

4. CADDE (Rabindranath Tagore Cad.) NO:15/B YILDIZ - ÇANKAYA / ANKARA
Tel: (0.312) 441 66 00 - Fax: (0.312) 441 65 00 - www.ankaraendomer.com



Merhaba,

Uzun süren kış ayının ardından gelen bahar ve yaz vücudumuza canlılık ve tazelik getirdi. Kilo verme diyetleri hızlandı, tatil için yapılan planlar ve diyet hedefleri tekrardan hız kazandı. Bu sene ramazan ayı da yazın en sıcak günleri olan Temmuz ayına denk gelince hem tatil coşkusunu hem 11 ayın sultanı ramazanın coşkusunu birbirine ekledi. Ancak bu sıcak günlerde oruç tutmak ve vücudun sıvı dengesini muhafaza etmek oldukça güçleşecek. Bu nedenle ağır yiyeceklerden, kızartmalardan, kalori yükü fazla kremalı içeceklerden kaçınmalı, su içeriği yüksek gıdalar olan sebze ve meyveleri iftar ve sahur zamanlarında sofranızdan ihmal etmemelisiniz. Kronik hastalığı olanlar, sağlığı uzun süre aç kalmasına engel olan kişiler, kalp damar ve tansiyon hastaları oruç tutmamalıdır.

Bu sayımızda oruç tutarken hem sağlıklı bir ramazan geçirmek, hem de kilo almamak için yapmanız gerekenlere değindik. Ayrıca bayramda ziyafete dönüşen sofralarda nasıl sağlıklı ve formda beslenmek gerek, püf noktalar neler hepsini bu sayıda bulabilirsiniz. Ayın besini köşemizde ramazanın olmazsa olmazı 'Hurma' hakkında bilmediklerinizi öğrenebilir, mutfaktan sağlıklı formda lezzetler köşemizde 'Soğuk Çorba' ve 'Light Güllaç' tarifleri ile ramazan softalarınızı şenlendirebilirsiniz.

Keyifli bir yaz tatili ve sağlıklı bir ramazan geçirmeniz dilekleriyle...

Zeynep SUBAŞI
Beslenme ve Diyet Uzmanı

İÇİNDEKİLER

BUNLARI BİLİYOR MUSUNUZ?

3

UZMAN GÖRÜŐÜ: RAMAZANDA VE BAYRAMDA BESLENME

4-5

AYIN BESİNİ: HURMA

MUTFAKTAN SAĞLIKLI VE FORMDA LEZZETLER

6

ENDOMER'DE ZAYIFLAYANLAR: MUSTAFA BERAT USLU

7

BUNLARI BİLİYOR MUSUNUZ?

- 1 adet ramazan pidesi 8 dilim ekmeğe eşit olduğunu
- Yaz meyveleri olan karpuz ve kavunun yüksek su içeriğine sahip olmanın dışında yüksek miktarda da şeker içerdiğini

➤ Yaz aylarında kışa göre daha fazla suya ihtiyaç duyduğumuzu

➤ Kirazın ödem atıcı özelliğinin olduğunu, hurmanın ise lifli yapıda olup kan şekerini dengelediğini

➤ Düşük tansiyon problemi yaşayanların her gün 1-2 şişe madensuyu ile tansiyonu dengede tutabileceğini

➤ Kendinizi aç bırakarak zayıflayamayacağınızı, önemli olanın günlük harcadığınız enerjiden daha az kalori alarak dengeli beslenmek olduğunu

➤ Tüketilen yağın cinsi ne olursa olsun 1 gr'ının 9 kalori içerdiğini

➤ Diyete başlamadan önce mutlaka kan tahlillerine bakılması gerektiğini

➤ Sabah hafif bir kahvaltının ardından yapılacak 1 saatlik tempolu yürüyüşün yağ yakmada etkili olduğunu

➤ Kadınlarda bel çevresinin 88 cm'in, erkeklerde ise 102 cm'in üstünde olmasının obezite ve kalp damar hastalıkları riskini arttırdığını

➤ Kabızlık probleminizi çözmede kuru eriğın mucizevi olduğunu



BUNLARI
BİLİYOR MUSUNUZ?





RAMAZANDA NEDEN KİLO ALIYORUZ?

Bu sene ramazan ayının yaz mevsimine denk gelmesi nedeniyle 14-15 saati bulan açlık maratonu, doğru yol uygulanmazsa bedeninizi zora sokabilir. Sıcaklarla birlikte vücuttan atılan su ve sodyum nedeniyle ani tansiyon düşmeleri ve sıcak çarpmalarına dikkat etmeniz gerekmektedir. Ramazanda karşınıza çıkabilecek bir başka tehlike de kilo alma tehlikesidir. İşte yapılan yanlışlar ve ramazanda uygulamamız gereken beslenme adımları.

·Bedeniniz uzun süreli açlık sonucunda kendini daha yavaş çalışmaya koşullandıracaktır. Metabolizma hızınız yavaşlayacak ve minimum enerji harcamasıyla vücudunuz günü tamamlamak isteyecektir. Bu durumda aldığınız enerji harcadığınız enerjiden fazla olursa kilo almaya başlarsınız. İftardan 1-1.5 saat sonra yapacağınız 30dak-1 saatlik yürüyüş enerji harcamanızı arttıracak ve vücudunuz biraz daha hız kazanacaktır.

·Kilo almak istemiyorsanız mutlaka sahura kalkın. Oruç öncesinde en az 4-6 öğün ile beslenirken, ramazanla birlikte bir anda 2 öğünlü beslenme planına geçmek durumunda kalan bedeninizi sahurdan mahrum bırakmayın. Bu durumda sahur sizin kahvaltınız yerine geçecektir. Unutmayın kahvaltı günün en önemli öğünü olduğuna göre sahurda ramazanın en önemli öğünüdür. Uykunuzdan biraz feragat edebilirsiniz.

·Sıcak havalarda kişilerin su ihtiyaçları daha da artar. İçinde bulunduğumuz sıcak yaz aylarında ortalama 2.5-3 lt suya bedenimiz ihtiyaç duyar. Bu nedenle sahurda en az 1 lt, iftar ve sonrasında ise 1.5-2 lt su içmeye özen gösterin. Vücudunuza ihtiyacı olan kadar su alırsanız kilonuzu dengede tutabilirsiniz.

·İftarda menü planlamasını iyi yapın. Başlangıç için kahvaltılıklar ve hurma yerinde bir karar olacaktır. Daha sonrasında 1 kase çorba ile devam edebilirsiniz. Çorbadan sonra 30 dakikalık bir ara hem midenizi dinlendirecek hem de kan şekerinizin çok hızlı yükselmesini engelleyip kilo almanıza engel olacaktır. Sonrasında ise hafif yemek tercihleriyle devam etmelisiniz. Izgara et veya tavuk, kıymalı veya etli sebze yemekleri, hatta fırında veya buğulama balık alternatifleri tercihleriniz arasında olmalı.

·Ramazan pidesine dikkat! Bu son derece iştah açıcı ramazanın simgesi olan pide, fazla yenirse kilo aldırabilir. Tam buğday ekmeği belli bir süre sonra içerisindeki posa nedeniyle daha çabuk tokluk hissetmenize neden olurken pide sizi çabuk acıkabilir. Bu nedenle de yedikçe daha çok yeme isteği uyandırır. 1 adet pide yaklaşık 8 dilim ekmeğe denktir.

·Sahur da gün boyunca tok tutacak yiyeceklerden yiyin. Yumurta bunların başında gelmektedir. Özellikle haşlanmış şekilde 1 tane yumurta sizi gün boyu tok tutacaktır. Bunun yanında peynir, tam buğday ekmeği, ceviz, yoğurt, makarna ve bulgur da tok tutacak olan besinlerdir.

·Son olarak tatlı tüketimine dikkat edin. Şerbetli ve hamurlu tatlılar bir anda fazla kalori ile kilo almanıza neden olabilecektir. Böyle tatlıların yerine küçük bir parça güllaç veya 1 porsiyon sütlü tatlı yiyebilirsiniz.

BAYRAMDA SAĞLIKLI BESLENMENİN YOLLARI

1-Ramazan boyunca 2 ana öğün olan iftar ve sahurla birlikte 1 veya 2 ara öğünde iftardan sahura kadar yaptığımızdan dolayı yavaş yavaş öğün sayısını arttırmalıyız. Sabah kahvaltısı öğle yemeği ve akşam yemeğine 2 ara öğün ilave edip toplam 5 öğün ile bayrama başlayabilirsiniz. Bayramın son günü öğün sayısını 6-7 ye kadar çıkartabilirsiniz.

2-Mutlaka güne kahvaltı ile başlayın. Kahvaltınız da esmer ekmek, yumurta, peynir domates, salatalık, maydanoz ve Omega 3 kaynağı ceviz bulunsun. Şeker hastası değilseniz bal veya reçelde kahvaltınıza ekleyebilirsiniz. Kahvaltınızı çok hafif geçiştirirseniz daha sonrasında çabuk acıkabilirsiniz ve başka yiyeceklerden kontrolsüz tüketebilirsiniz.

3-Tuz tüketimine dikkat edin. Yemekleri fazla tuzlu yapmayın ve masaya tuzluk getirmeyin. Yemeklerinizin lezzetini daha çok baharatları kullanarak sağlayın.

4-Misafirliğe giderken kararlı olun. Size fazla geleceğini düşündüğünüz ikramları reddedebilir veya porsiyon miktarlarını daha az isteyebilirsiniz.

5-Ramazanda azalan sıvı tüketimini arttırın. Özellikle sıcak yaz aylarına gelen bu bayramda yetişkin bireyler günde 2-2.5 lt su içmelidirler. Kahve ve çay tüketimlerinizi su tüketiminize dahil etmeyin. Günde 2 fincana kadar kahve içebilirken çayınızı da açık ve limonlu içmeyi tercih edin. Şeker kullanmayın.

ÇİKOLATANIZIN YANINDA SÜT OLSUN

6-Gün içerisinde ikram edilen çikolata ve şekerlemelerden yemek yerine bir ara öğün seçeneği olarak sütlü tatlıları tercih edebilirsiniz. Bu şekilde fazla kalori almaktan kaçınmış olur hem de tatlı yeme isteğinizi gidermiş olursunuz. Ancak çikolata yemek istiyorum diyorsanız bitter çikolatayı tercih edebilirsiniz ve yanında 1 çay bardağı kadar süt içerek kan şekerinizi dengeleyebilirsiniz. 1 porsiyon künefe yaklaşık 430 kalori iken 1 porsiyon sütlaçın 200 kalori olduğunu unutmayın.

7-Bayram beslenmenizde her gün mutlaka posa içeriği yüksek en az 3 besin bulundurun. Posa miktarı fazla olan besinler, kuru baklagiller, tam buğday ekmekleri ve tam buğday unlarıyla yapılmış tüm ürünler, sebzeler, meyveler (özellikle kabuklu yenenler ve kuru meyveler), fındık, bulgur gibi besinlerdir.

TARÇIN MUCİZESİ

8-Yatmadan önce tarçınlı süt için. Tarçın hem kan şekerini dengelemesi hem mideyi rahatlatması hem de kuvvetli bir antioksidan olması yönüyle çok faydalı bir baharattır.

9-Küçük yürüyüşler yapmayı ihmal etmeyin. Gün içerisinde yapacağınız 30-45 dak. yürüyüşler ile hem formunuzu korumuş hem de bağırsak hareketlerinizi de arttırarak olası kabızlık problemlerinden kurtulmuş olacaksınız.

10-Son olarak bayram tatilini açık büfe servislerle süsleyen otellerde geçirecek olanlar, açık büfede sağlığı arayın. Kızartmalar, yoğun soslu yağlı yiyecekler ve kalorili içecekler yerine ızgara etler, zeytinyağlılar, salatalar ve meyvelere yönelin. Tabagınıza gördüğünüz her yiyecekten almayın. Küçük miktarlar alıp yemeklerinizi daha yavaş yemeye özen gösterin.

LİF DEPOSU HURMA



AYIN BESİNİ

Yaygın inaniş hurmanın çok kalorili ve zayıflama diyetlerinde bulunmaması gerektiği yönünde olsa da bu kulaktan dolma bilgiler hurma için haksızlıktır. Çünkü hurma minerallerden ve vitaminlerden zengindir ayrıca iyi bir lif kaynağıdır. İçeriğinde kalsiyum, demir, magnezyum, potasyum ve fosfor bulunur. Günde 2-3 adet tüketilecek hurma kabızlığı önler, çocuklarda kemik gelişimini destekler ayrıca kansızlığı olan kişiler için iyi bir demir kaynağıdır. Kilo almak isteyen kişiler için yüksek enerjili bir meyve olmasından dolayı idealdir. Özellikle ramazan ayında sofraların olmazsa olmazı haline gelen hurmanın soframızda sürekli bulunması gerekmekte ve bu güzel şifa kaynağından miktarını ayarladıkça korkmamak gerekmektedir. 2 adet yaklaşık 50 gr gelen hurma ortalama 140 kaloridir.

MUTFAKTAN SAĞLIKLI VE FORMDA LEZZETLER

LIGHT GÜLLAÇ

- Malzemeler:** (1 Kişilik)
1 porsiyon: 190 kalori
* 1 yaprak güllaç
* 1 bardak light süt
* 1 yemek kaşığı esmer şeker
* 1 çay kaşığı toz tarçın
* 6 adet ufalanmış fındık



Yapılışı

Süt ile şekeri tencereye koyup şeker eriyinceye kadar ısıtın. Güllaç yapraklarının yarısını hazırlamış olduğunuz süt ile ıslatıp bir kaseye veya tek kişilik kalıba yerleştirin. Fındığın yarısını üzerine serpiştirin ve yayın. Geri kalan güllaç yaprağını da süt ile ıslatıp üzerine döşeyin ve kalan sütü üzerlerine dökün. 1 saat kadar buzdolabında bekletin ve üzerini kalan fındık ve tarçın ile süsleyin. Afiyet olsun...

SOĞUK ÇORBA

- Malzemeler:** (6 Kişilik)
1 porsiyon: 240 kalori
* Yarım kilo süzme yoğurt
* 2 su bardağı aşurelik buğday
* 1 su bardağı nohut
* ½ su bardağı kuru fasulye
* Taze nane * Tuz



Yapılışı:

Aşurelik buğdayı ayıklayıp yıkayın. Daha kolay pişsin isterseniz gecedен buğdayı ıslatabilirsiniz. Nohutu ve fasulyeyi de gecedен ıslatın ve sabah buğdayları düdüklü tencerede yaklaşık 20 dak. kaynatın. Nohutu ve kuru fasulyeyi de düdüklü tencerede birlikte haşladıktan sonra soğumaya bırakın. Aynı bir kaptaki süzme yoğurdu iyice çırpıp üzerine ayran kıvamına gelene kadar su ilave edin. Haşladığınız buğdayları, nohutu ve fasulyeyi de ayrına ilave edip tuzunu da koyun. İnce ince doğranmış taze naneyi de çorbanıza katın. Soğuması için buzdolabında servis edilecek saate kadar bekleyin. Afiyet olsun...

ENDOMERDE BİR ZAYIFLAMA ÖYKÜSÜ

Berat merhaba bize biraz kendinden bahseder misin?

16 yaşındayım, lise 3.sınıf öğrencisiyim. Yemek yemeyi çok seven ve spor yapmaktan çok hoşlanan birisiyim. .

Senin için sağlıklı beslenme ne zaman önem kazandı. Neden kilo almıştın daha önceden?

2002 yılımdan bu yana Tip-1 diyabet tedavisi görüyorum. İnsülin pompası kullanmaya başlamam ile birlikte pompanın vermiş olduğu rahatlıkla sürekli kilo almaya başladım ve bu durum sağlığımı tehdit etmeye başlamıştı. Tedavim sürecinde kontrollerimin yapılması için Dr. Ergun Çetinkaya ile görüşmeye geldiğimde bazı kan değerlerim biraz yüksek çıkmıştı ve doktorumun da tavsiyesi ile diyetisyen Zeynep Abla'dan yardım alarak zayıflamaya karar verdim. Daha önceden kilo almamın sebebi tamamen hareketsizlik, aşırı ve dengesiz beslenmekti.

Peki, zayıflamaya nasıl karar verdin ve nasıl bir yol izledin?

Zayıflamaya karar vermemdeki en önemli faktör tabi ki sağlığıma geri kavuşmak istememdi. Zeynep Abla'yla birlikte hazırladığımız beslenme programına uyarak, spor yaparak kilo verdim.

Ne kadar zamanda ne kadar kilo verdin? Zorlandığın zamanlar oldu mu?

3 ayda 10 kilo verdim. Zorlandığım zamanlar oldu tabi ki de canımın çektiği şeyler oldu, spor yapamadığım zamanlar oldu ama üstesinden geldim.

Şu anda nasıl besleniyorsun? Kaçamakları elbette hepimiz ara sıra yapıyoruz, sen bu durumlarda nasıl önlem alıyorsun, ne yapıyorsun?

Şu an Zeynep Abla ile oluşturduğumuz listedeki besinleri tüketmeye çalışıyorum ama kaçamaklar oluyor, bu kaçamakları da telafi etmek için biraz daha fazla spor yapıyorum ya da o günün geri kalanında daha az yiyecek tüketmeye çalışıyorum.

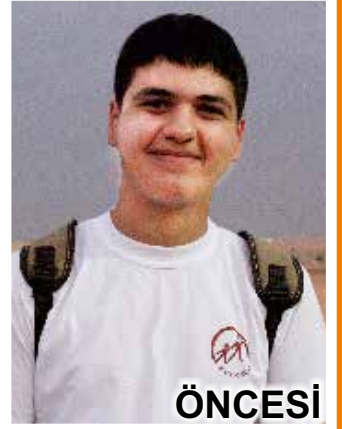
Zayıflama programındayken aynı zamanda yürüyüşü de ihmal etmediğini biliyorum.

Spor yapmak insanı daha mutlu hissettirmiyor mu?

Elbette mutlu hissettiriyor önceden yürüyüş veya spor yapmayı çok gereksiz görürdüm ama artık her gün yürüyüş yapıyorum ve bu kendimi daha iyi hissetmemi sağlıyor.

Hedeflerine ulaştığın için, ayrıca verdiğin kiloyu 6 aydır koruduğun için sana çok teşekkür ederim. Okuyucularımıza önerilerin neler?

Öncelikle kilo vermekte gerçekten kararlılık çok önemli siz istemezseniz kimse size zorla kilo verdiremez. Ayrıca spora gereken önemi vermeleri gerekiyor. Bol bol su tüketmeleri gerekiyor. Ben böyle yaptım ve şimdi eskisine göre çok daha mutluyum.



ENDOMER'DE
ZAYIFLAYANLAR
MUSTAFA BERAT USLU



*Saęlık için, sizin için
güvenli ve doğru seçim...*

***İÇ KALİTE** kontrollerimiz **BİO-RAD**

***DIŞ KALİTE** kontrollerimiz **U.K. NEQAS** tarafından denetlenmektedir.

Sonuçlarınızı internet sitesinden şahsınıza ve **KURUMUNUZA** özel şifreyle görebilirsiniz.



MERKEZ: CİNAH CAD. 35/10 CİNAH-ANKARA
TEL: 0312 438 43 55 PBX - FAX: 0312 438 43 58 - FAX: 0312 438 43 15
www.derenlaboratuvari.com - info@derenlab.com