



AKTÜEL DİYET

Beslenme ve Diyet Uzmanı
Begüm KURAN

MERGEN

Sizleri yine tüm bilimselliğiyle bir yenilik ile tanıştırmak istiyorum: **MERGEN**
MERGEN' İN KURUCUSU KİMDİR?

İstanbul Teknik Üniversitesi Moleküler Biyoloji ve Genetik bölümündeki eğitimini başarıyla tamamlayan, Merve Hız.

Dr. Merve Hız' ın bana yaptığı bu gen testinden sonra bir diyetisyen olarak öğün saatlerimi genetik yanıma ve metabolik açlığım göre yeniden gözden geçirdim, hem de fiziksel aktivite sıklığımda ve tarzımda değişiklikler yaptım.

Geleceğe dönük hastalık risk analizimde çıkan diyabet riski, içme sularıma tarçın ilave etmem gerektiğine ve son zamanlarda dikkat çekici oranda artan tatlı isteklerimin nedenini bulmama yardımcı oldu.

Yalnızca yanağınza dokundurduğunuz silindir bir çubuk ile DNA nız İstanbul' a MERGEN laboratuvarına gönderilip genetik mühendisleri tarafından 9 kontrollü aşamada inceleniyor. Hem obezite, hem de metabolik ve kardiyovasküler bozukluğa neden olabilecek gen bölgeleri kullanılarak yapılan bu çalışmada,

- DNA larınıza göre belirlenen insülin ve leptin hormonları dengeniz
- Olması gereken ara öğün sıklığınız
- Fizyolojik ve psikolojik açlık skalanız
- Fiziksel aktivitenize metabolizmanızın verdiği yanıt
- Fiziksel aktivite sıklığınızın ve dinlenme noktalarınızın saptanması
- Diyabet, hipertansiyon ve metabolik sendroma yakalanma risk durumunuz
- Bağırsaklarınızın yağın sindiriminde gösterdiği tepki

Anlaşılan o ki bazılarımız akşam ne kadar ceviz fındık badem yesede kilo almaz iken bazılarımız sayıyla tüketmek zorunda. Kimileri sadece 1 elmadan zayıflama uğruna medet umarken kimileri kallavi bir sofradan fit kalkabiliyor. Üstelik çoğumuz bir antrenör de eşlik etse DNA mıza göre fiziksel aktivite yapmamış oluyoruz. Yani hayatımıza yön verebilmek için önce yapıtaşımızla tanışmalıyız. Vaktimiz ve emeklerimiz değerli.. ve tabi sizler de..

MUTFAKTA PRATİK VE PÜF NOKTALAR ZENGİNLİĞİ SOYULMUŞ UN "BEYAZ UN"

Tahılların tohum kısmı protein, vitamin ve minerallerce zengin olup içeriğindeki doğal yağlardan dolayı en fazla 14 gün sonra acılaşıma (bozulma) yapar. Beyaz un vitamin ve minerallerinin %80 ini, lif içeriğini de % 93 kaybetmiştir.

PIRASA TEMİZLEMELER ZOR DEĞİL, pırasaları ikiye bölüp 1 çay kaşığı sirke ilave edilmiş suda 15. Dk bekletmek en pratik yöntemdir.

MARGARİN Mİ TEREYAĞI MI?

Margarinler, doğada sıvı halde bulunan bitkisel yağların hidrojenlendirilmesiyle oluşan katı yağlardır.

Tereyağı ise, süt kaymağından elde edilen A, D, E ve K vitaminlerinden zengin yağlardır. Tereyağının renk vermesi içeriğindeki beta karoten (ihtiyaç halinde A vitaminine dönüşen, provitamin) miktarıyla ilgili bir husustur.

En önemli nokta yağları HİÇ BİR ZAMAN yanacakları kadar ısıtmamalısınız.

EN KABARIK EN LEZZETLİ KEKLER İÇİN, malzemelerin oda ısısında önceden bekletilmiş olmasına özen gösterin. Bu nokta kekimizin iyi kabarması (kocaman olması :) için önemlidir.

Yumurthanın sarısı çok fazla çırpılmamalı, beyazını ise kar görüntüsü olana kadar çırpmalısınız.

Kek hamurları, sıcak fırınları severler. Fırınınızı en az 25 dk önce ısıtmaya başlayın. Kekin iyi pişip pişmediğini keke batırduğunuz kürdana hamur bulaşmamış olmasından anlayabilirsiniz.

Tariflerinizin hepsine unu en son katın. Unu elekten geçirerek karışımlarınıza dökün ki unumuz da havalansın, hatta karbonatla birlikte eleyebilirsiniz. Unu yalnızca tahta kaşık ile karıştırın mikser kullanmayın.

Tarifiniz şekerli de olsa az bir miktar tuz, çıtır olmasına yardımcı olur.

