



Beslenme ve Diyet Uzmanı
Begüm KURAN

PANCAR SUYU YORGUNLUĞU ENGELLİYOR

Günde yarım litre pancar suyunu 1 hafta boyunca tüketmek, egzersiz yapanlar dahil yorgunluğu belirgin şekilde geciktirmektedir.

ARI SÜTÜ MUCİZEVI Mİ

Yumurtadan çıkan larvalar 4 gün arısütüyle beslenir ve sonunda ağırlığının 1000katına ulaşır. Besleyici özelliği baldan daha fazladır. 1 kovandan 1 yılda maksimum 250 gr arısütü elde edilir. Dayanıksızdır bu nedenle bekletildikçe etkisi azalır.

TAZE SARIMSAK VE HAFIZAYI GÜÇLENDİRİYOR

15 yıl öncede yapılan çalışmalara ek olarak yeni yapılan çalışmalar da sarımsağın hafızayı güçlendirdiğine yönelik. Sadece 1 ay her gün 2 diş taze sarımsak tüketin yeter. Sarımsak beyinde serotonini uyarmaktadır ve bu da öğrenme kapasitesini artırır.

BİTTER ÇİKOLATA GEBELİKTE YÜKSEK TANSİYON RİSKİNİ ÖNLÜYOR

Bilimsel çalışmalar bitter çikolatanın kalp damar sağlığını pozitif yönde etkilediği ve vücuttaki oksidatif strese bağlı hasarlara koruyucu etki gösterdiğine yönelik. Bu etkiyi görebilmek için haftada minimum 1 maksimum 3 gün tüketmek gerekiyor.

MENAPOZDA SICAK BASMASINA "SARI KANTARON"

50 yaş üzerindeki kadınların % 75 inde vazomotorşikayetler, yaşam kalitesini bozmaktadır. Östrojen veya östrojen + progesterin tedavisi ile azaltılabilen bu şikayetler, ilaçların risk-yarar ilişkisi incelendiğinde daha geri planda tutulmaktadır. Bu durumda fitoöstrojen olarak bilinen izoflavon ve lignan yapısındaki bitki bileşenleri tedavide tercih sebebidir. 50 yaş ve üzeri 100 kadının katıldığı bir çalışmada 2 ay boyunca sarı kantaron kullanan kadınlardaki sıcak basması gibi vazomotor şikayetlerin %50- %60 oranında azaldığı görülmüştür. Sarı kantaronun etkisinin serotonin seviyesini artırarak psikolojik durumun iyileşmesiyle bağlantılı olabileceği düşünülmüyor.

ORGAN NAKLİ YAPILAN BİREYLERİN SARI KANTARON TÜKETİMİNDEN MUTLAKA KAÇINMASI GEREKMEKTEDİR. KIRMIZI RENKLİ MEYVELER MEME KANSERİNE FAYDALI MI?

Yapılan çalışmalar, dünyada kadınlar arasında en ölümcül hastalıklar arasında meme kanserini ikinci sırada tutmaktadır. Yapılan çalışmalar şuan için yetersiz ancak kırmızı ve mor meyvelerin östrojene bağımlı olmayan meme kanseri hücreleri üzerinde olumlu etkileri gözlemlenmiştir. Polifenolik bu bileşenlerin ilaç olarak geliştirilmesi şuan belirsiz ancak yine de beslenme programını kırmızı ve mor renkli sebze meyvelerden zenginleştirmek yararlı olabilir.

REGL SANCILARINI HAFİFLETEN BİTKİLER

Prostaglandin baskılayıcıları, regli döneminde vücutta oluşan ödemin atılmasında ve ağrının hafifletilmesinde faydalıdır. Civanperçemi, karahindibağ, tomurcuk gül, zerdeçal, papatya bunların başlıcalarıdır.

