

BİLİNMEYENLER & MERAK EDİLENLER

AŞIRI İŞHAL DE KULLANILABİLECEK SIVI TAKVİYESİ REÇETESİ:

1 su bardağı çayın içine, 2/3 çay kaşığı tuz ve 1/3 çay kaşığı karbonat 1 yemek kaşığı şeker ve limon suyu konulup eritilir. İshali olan bireye kısa aralıklarla azar azar içirilir. Birey kendine geldiğinde ise tuzlu ayran içirilir. Yoğurt yedirilebilir.

SOĞAN VE SARIMSAK TANSİYON DÜŞÜRÜR MÜ?

Damarda kan akıcılığını arttırdığı birçok çalışmada gösterilmiştir. Yani soğan ve sarımsak için damar sertliği önleyici, yüksek tansiyon ve kan kolesterolünü düşürücü etkileri olduğunu söyleyebiliriz. Özellikle yoğurtla birlikte tüketilen sarımsağın kalsiyum desteği nedeniyle de tansiyonun düzelmesinde yardımcı olmaktadır.

SÜT VE YOĞURDU PEKMEZ İLE TATLANDIRMAK YANLIŞ MI?

Kalori değerini arttırması dışında sağlık yönünden bir zararı yoktur. Pekmezde bulunan kan yapıcı demir ile sütte bulunan kemik gelişimini arttıran kalsiyum zıt etkileşime girmektedir ve her iki mineralde ince bağırsaktan emilmektedir. Birinin daha fazla alınması diğerinin emilimini azaltır. Fakat süt yoğurt kalsiyumdan oldukça zengin olduğundan bu olumsuz etkileşim önem taşımamaktadır. Demir hapı kullanan bireyler, bu ilaç ile süt yoğurt içerikli besinleri 2 saat sonra tüketmelidirler.

YAŞLANMA KARŞITI BESLENME NASIL OLUR?

Yaşlanma iskelet yapısındaki bozulmayla birlikte görülür bu bozulmanın nedeni kemik mineral içeriğinin azalmasıdır. Büyüme gelişme çağında yeterli ve dengeli beslenme ile alınan kalsiyum ve D vitamini iskelet yapısının korunabilmesi ve ileriki yaşlarda anti aging etkinin görülmesi için gereklidir.

ÇOCUĞUNUZUN YETERLİ BESELDİĞİNDEN ŞÜPHELİ MİSİNİZ?

Yeni doğan bebeğin ağırlığı 2.5 kg – 4.3 kg arasındadır. 1 yaşını tamamlayan erkek çocukların ağırlığı 8.1 kg – 12.4 kg arasında, kız çocukların ağırlığı 7.4 kg – 11.6 kg arasında değişkenlik gösterir. Çocuğun baş çevresi 50. Persentil, ağırlık ve boyu ise 10. Persentilde ise telaşlanmanıza gerek yoktur. Emzirildikten sonra göğüsler dolmamış ise 2 yemek kaşığı ev yoğurdunu suyla ezerek bir kez meme bir kez yoğurt verilerek bebek beslenir.

EGZEMA VE SEDEFİN TEDAVİSİNE YARDIMCI OLABİLECEK BESİNLER NELERDİR?

İltihaplanma, tahriş ve kurumuş derinin pul pul dökülmesi ile karakterize bir cilt problemidir. Egzamada tahriş eden besinin diyetten çıkarılması gereklidir.

A vitamininden zengin sarı ve turuncu sebzeler,

E vitamininden zengin sert kabuklu yemişler,

Çinkodan zengin süt ürünleri,

C vitamininden zengin kuşburnu ile diyetinizi zenginleştirebilirsiniz.



Beslenme ve Diyet Uzmanı
Begüm KURAN

AKTÜEL DIYET

