

YAŞAM BOYU BESLENME

Editör:
Prof. Dr. Aliye Özenoğlu



YAŞAM BOYU BESLENME

Editör:
Prof. Dr. Aliye ÖZENOĞLU

YAŞAM BOYU BESLENME

Editör: Prof. Dr. Aliye Özenoğlu

Yayın No: 1

ISBN: 978-625-94319-0-1

Basım Sayısı: 1. Basım, Aralık 2023

© Copyright 2023, iPeak Academy Yayıncılık Limited Şirketi

Her hakkı saklıdır. Yayınevinin yazılı izni olmaksızın, eserin herhangi bir kısmı veya tamamının elektronik, fotokopi vb. basımı, yayımı, çoğaltımı ve dağıtımı yapılamaz.

Genel Yayın Yönetmeni: Mehmet Başlar

Dizgi / Tasarım: iPeak Academy Yayıncılık

Redaksiyon: Akademik Editör

Yayıncı: iPeak Academy Yayıncılık Limited Şirketi (Yayıncı Sertifika No: 70666)

Ekinoba Mah. Hürriyet Cad. No: 31B/7 Büyükçekmece/İstanbul

Baskı ve Cilt: Bizim Dijital Matbaacılık A.Ş. (Matbaa Sertifika No: 41356)

Ostim Serhat Mahallesi, Uzayçağı Cad, 1128. Sk. No:6, Yenimahalle/Ankara

Kütüphane Bilgi Kartı:

Editör: Aliye Özenoğlu

Yaşam Boyu Beslenme, 1. Baskı

ISBN: 978-625-94319-0-1; x + 423 sayfa, kaynakça var, izin yok

Anahtar Kelimeler: Beslenme; Sağlık, Yaşam Boyu Beslenme.

İrtibat ve Genel Dağıtım

iPeak Academy Yayıncılık Limited Şirketi

Ekinoba Mah. Hürriyet Cad. No: 31B/7 Büyükçekmece/İSTANBUL

Tel: +90 (212) 993 1760

web: www.ipeakacademy.com.tr

eposta: info@ipeakacademy.com.tr

İÇİNDEKİLER

Bölüm 1. Bebek ve Küçük Çocuk (0-2 Yaş) Beslenmesi	
Ece Öneş, Nihan Çakır Biçer	1
Bölüm 2. Okul Öncesi ve Okul Çağında Beslenme	
Halime Pulat Demir	49
Bölüm 3. Adölesan Dönemde Beslenme	
Halime Pulat Demir	65
Bölüm 4. Egzersiz ve Sporda Beslenme	
Hande Seven Avuk, Neslihan Çetin.....	79
Bölüm 5. Gebelik ve Emziliklik Döneminde Beslenme	
Burcu Merve Aksu, Büşra Özçelikçi	107
Bölüm 6. İnfertilite ve Beslenme	
Ece Dönmez, Fatma Öznur Afacan, Hande Seven Avuk.....	131
Bölüm 7. Menopozda Beslenme	
Nejla Anul, Yusuf Emre Anul.....	191
Bölüm 8. İmmun Yaşlanma	
Taha Gökmen Ülger	229
Bölüm 9. Yaşlılık Döneminde Beslenme	
Fatma Kılıç, Aliye Özenoğlu	251
Bölüm 10. Besin Destekleri	
Büşra Özçelikçi, Burcu Merve Aksu	295
Bölüm 11. Sürdürülebilir Diyetlerin Sağlık Üzerine Etkileri	
Cahit Erkul, Aliye Özenoğlu	327
Bölüm 12. Uzayda Beslenme	
Negin Almasi, Damla Zeynep Bayraktar, Birsen Demirel.....	383

SUNUŞ

Bizde, Osmanlı döneminde, hatta Beylikler döneminde, tıp yazma kitaplarının içinde yiyeceklerden (mekûlat) ve beslenme (tagaddi) konularından bahsedilmiştir. O zaman için modern denen tıp öğretimi, Avrupa metotlarına paralel olarak gelişme gösterince, biyokimya biliminin de katkılarıyla daha bilimsel beslenme kitapları yazılmıştır. 19'uncu yüzyıl sonunda Hekimbaşızâde Muhittin ve 20'nci yüzyılın ilk yarısında Şükrü Kâmil Talimcioğlu, bilimsel beslenme kitapları yayınlamışlardır. 1933'te Türkiye'ye gelen Prof. Hirsch, Boğaziçi'nde tutulan balıkların protein oranı, Türk halkının aldığı günlük tuz miktarı gibi çeşitli çalışmalar yürütmüştür. 1943'te Frank'ın ekibinden Bn. Wolf, Tefvik Sağlam Paşa'nın ekibinden Müfide Küley, iki ayrı diyetetik kitabı yayınlamışlardır. 1950'li yıllara bu iki kitapla gelinmiştir. 1960'lı yılların başında ABD'den dönen Ayşe Baysal, Hacettepe Üniversitesi bünyesinde Beslenme ve Diyetetik Bölümü'nü kurarak Türkiye'de Beslenme ve Diyetetiğin gelişmesine öncülük etmiş olup Prof. Dr. Ayşe Baysal'ın beslenme bilimine katkıları 30 yıldan fazla sürmüştür. 20'nci yüzyılda Beslenme Anabilim dallarının sayısı artmıştır.

Aliye Özenoğlu, Ayşe Baysal'ın beslenme bilimine ve toplumun beslenme eğitimine katkılarının devam ettiricisi olarak çalışmaktadır.

Kendisine başarılar dilerim.

Prof. Dr. Hüsrev Hatemi

18.12.2023

İstanbul

ÖN SÖZ

Sağlığını etkileyen en temel faktörlerden olan beslenme, hayatımızın her aşamasında önemli bir gereksinimdir. Yaşamın erken dönemlerinde kazanılan beslenme alışkanlıkları, daha sonraki yıllarda sağlığın en önemli belirleyicisidir. Sağlıklı beslenme sadece fiziksel sağlığını değil, aynı zamanda ruh halimizi, enerji seviyelerimizi ve genel yaşam kalitemizi de etkiler. Bu nedenle, yaşam boyu beslenme hakkında bilgi verirken mümkün olduğunca somut, bilimsel ve güvenilir bir yaklaşım benimsemek önemlidir. Bu kitap yaşam boyu sağlık, mutluluk ve esenlik için daha bilinçli beslenme konusunda bilimsel temellere dayalı bilgilerle okurlara rehberlik etmek amacıyla hazırlanmıştır.

Beslenme alışkanlıklarımız, vücudumuzun sağlıklı işleyişi ve yaşamsal fonksiyonlarını sürdürebilmesi için temel araçlardandır. Yaşamın her döneminde ve her koşulda optimal beslenmeyi sağlayabilmek, fiziksel, zihinsel ve duygusal sağlığını destekleyerek yaşam kalitemizi artırır. Bu nedenle, sağlıklı beslenme alışkanlıklarını oluşturmak, geliştirmek ve sürdürmek, sağlığın anahtarı ve yaşamın en değerli yatırımı olarak değerlendirilmelidir.

Yaşam boyu beslenme ile ilgili hedefleri belirlerken bireysel farklılıkların da farkında olmak önemlidir. Her bireyin beslenme ihtiyaçları farklıdır ve bireysel hedefler doğrultusunda beslenme planı şekillendirilmelidir. Optimal beslenme, her yaşta sağlığın, gelişimin ve refahın temelini oluşturur. Her yaş döneminin farklı besin ihtiyaçları vardır. Bu nedenle, beslenme programları değişen gereksinimlere uygun olarak düzenlenmelidir. Doğumdan ölüme kadar olan süreçte iyi beslenme alışkanlıkları sağlığı korur ve geliştirir. Besinler, yaşamın her anında sadece güç ve enerji kaynağı değil aynı zamanda mutluluk kaynağıdır. Bu nedenle sağlıklı beslenmek, var olmanın ve üretken bir yaşam sürebilmenin anahtarıdır.

Bu kitap gebelik döneminde beslenmeden adolesan beslenmesine, egzersiz ve sporda beslenmeden menopozda beslenmeye, infertilitede beslenmeden immün yaşlanmaya, yaşlılık döneminde beslenmeden uzayda beslenmeye, ayrıca yaşam boyu beslenme sürecinde ihtiyaç

duyulabilecek sürdürülebilir diyetler ve besin desteklerine kadar geniş bir yelpazede bilimsel içerik sunmaktadır.

İnsan yavrusunun daha anne karnındaki dönemde başlayan beslenmesi, onun sadece sağlıklı doğup doğmayacağını değil, gelecek yıllardaki sağlığını da etkilemektedir. Pek çok alışkanlığın kazanıldığı yaşamın ilk yılları, beslenme alışkanlıkları bakımından da oldukça önemlidir. Doğru beslenmeleri yanında ebeveynleri tarafından uygun yönlendirilen çocukların gelecekte kendi açlık tokluk sinyallerini daha iyi tanıdıkları ve besin seçimlerini daha iyi yönetebildikleri bilinmektedir. Bu doğrultuda, besin seçimleri kadar beslenmeye ilişkin tutum ve davranışları da sağlıklı olan bireylerin sağlıklı bir yaşam sürmelerini beklemek sürpriz olmayacaktır. Sağlıklı bir yaşam ise gelişim, üretkenlik, esenlik, refah ve mutluluğun temelidir.

Sürdürülebilir diyetler, günümüzün giderek artan çevresel sorunlarıyla başa çıkmak ve sağlıklı bir yaşam sürdürebilmek adına son derece önemli bir konudur. Doğal kaynakların giderek daha fazla istismar edilmesi, gelecek nesillerin yaşam kalitesini ciddi anlamda tehdit etmektedir. Bu bağlamda, sürdürülebilir diyetlere ilişkin farkındalık oluşturmamanın önemi daha da artmaktadır.

Bu kitapta sürdürülebilir diyetlerin ne olduğunu, neden önemli olduğunu ve nasıl uygulanabileceği ele alınmıştır. Sürdürülebilir diyetler, hem insan sağlığına hem de gezegenimize fayda sağlar. Yüksek miktarda hayvansal ürün tüketimi, ormansızlaşma, su kirliliği, sera gazı emisyonları gibi birçok çevresel soruna yol açar. Bu sorunların önüne geçmek ve gelecek nesillerin yaşam kalitesini arttırmak için sürdürülebilir diyetlere ihtiyaç duyulmaktadır. Sürdürülebilir diyetlerle sağlıklı bir yaşam sürdürmek ve çevreye katkıda bulunmak artık tüm insanlığın bir sorunu haline gelmiştir. Bu kitapta yer alan bilgiler, sürdürülebilir diyetler hakkında bilgi edinmek ve bu tarz bir beslenme düzenine geçmek isteyen herkese yardımcı olmayı amaçlamaktadır.

Bu kitapta besin desteklerinin hayatımızdaki önemini ve sağlığımıza olan etkileri derinlemesine incelenmiştir. Besin desteklerinin vücuttaki fonksiyonları, hangi durumlarda kullanıldığı, yaygın olarak kullanılan bazı besin desteklerinin özellikleri ve etki mekanizmaları detaylı bir şekilde ele alınmıştır. Ayrıca, besin takviyeleri konusunda dikkat edilmesi gereken noktalar ve yanlış kullanımların potansiyel riskleri de

tartışılmaktadır. Modern yaşamın getirdiği stres, yanlış beslenme alışkanlıkları ve çevresel faktörler nedeniyle vücudumuzun ihtiyaç duyduğu besinleri yeterli miktarda almak giderek daha da zorlaşmaktadır. Diğer taraftan, sağlığı korumak, bağışıklığı güçlendirmek, egzersiz performansını artırmak gibi çok çeşitli nedenlerle besin desteklerinin yaygın olarak kullanıldığı da bilinmektedir.

Kitapta ayrıca, birçoğumuzun sadece hayal edebileceği uzayda beslenme konusuna da yer verilmiştir. Astronotların uzayda yaşamlarını sürdürebilmek için nasıl beslendikleri, günlük ihtiyaç duydukları besinleri nasıl elde ettikleri ve bu besinlerin vücutlarında nasıl kullanıldığı gibi ilgi çekici bilgiler bulacaksınız. Uzay maceralarının, insanlığın en büyük başarılarından birisi olduğu şüphesizdir. Ancak, bu başarıda beslenme alanında yapılan çalışmaların da önemli bir yeri olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır. Uzayda geçirilen uzun süreli görevlerde, astronotların sağlıklı kalmaları ve performanslarını en üst seviyede tutabilmeleri için özel bir beslenme planına ihtiyaçları vardır. Uzay ortamının zorlukları, dünya ile karşılaştırıldığında besin elde etme ve saklama imkânlarının sınırlı olması, astronotları ve uzay mühendislerini yaratıcı ve yenilikçi çözümler bulmaya yönlendirmiştir.

Özetle, yaşamın her döneminde beslenmeye ilişkin kanıt dayalı bilgiler sunan ve sağlıklı yaşam yolculuğunda okurlara rehberlik edeceğine inandığım bu kitabımızın faydalı olmasını ve yaşam kalitesini artırmasını dilerim. Kitabın hazırlanmasında emeği geçen, bilgi ve deneyimlerini özveri ile paylaşan, değerleri zamanlarını ayıran tüm yazarlarımıza, ayrıca kitabın basım yayım sürecini titizlikle yürüten iPeak Academy yönetimine sonsuz teşekkür ederim.

Daha sağlıklı ve mutlu bir gelecek dilerim.

Prof. Dr. Aliye ÖZENOĞLU

12.12.2023