

HILLY JANES

SÜTLÜ MÜ? KÖPÜKLÜ MÜ?



150
kalori



90
kalori

HAYATINIZI DEĞİŞTİRECEK
120 KARAR



HAYATINIZI DEĞİŞTİRECEK

120 KARAR

HILLY JANES

Çeviri
Duygu Akın



Latte or Cappuccino? / Sütlü m Köpüklü m?

Hilly Janes

© Michael O'Mara Books Limited 2012

NTV Yayınları Direktörü

Elif N. Kutlu

Editör

Onur Kaya

Çeviri

Duygu Akın

Grafik

Ayhan Őensoy

Proje Koordinasyon

Yakup Akyıldırım, zgr Akhan,

Őkr Klukısa

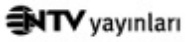
Satıő Yönetmeni

Tzn Bülbül

ISBN: 978-605-5443-86-3

1. Baskı: Nisan 2013

Sertifika No: 12444



info@ntvyayinlari.com

www.ntvyayinlari.com

Doęuő Grubu İletişim Yayıncılık ve Ticaret A. Ő.

Maslak Mahallesi Ahi Evran Cad.

Doęuő Power Center No.4 Őiőli-İSTANBUL

Tel: (212) 304 08 88 Faks: (212) 335 03 48

Tüm hakları saklıdır. Doęuő Grubu İletişim Yayıncılık ve Ticaret A. Ő.'nin yazılı izni olmadan, fotokopi yöntemi dahil, elektronik ya da mekanik herhangi bir yolla çoğaltılamaz ve iletilemez.

BASKI

Ertem Basım Ltd. Şti.
Başkent Organize Sanayi Bölgesi 22. Cadde No: 8
Malıköy - Temelli / ANKARA
Tel: (312) 640 16 23 Faks: (312) 640 16 24

İNCECİKSENİZ, bolca egzersiz yapıyor, kütük gibi uyuyorsanız, günlük programınız tıkr tıkr işliyorsa, çocuklarınıza, partnerinize asla bağırıyorsanız, bu kitabı hiç vakit kaybetmeden zavallı ölümlülerden birinin eline tutuşturun gitsin.

Ama eğer kendinizi makul derecede sağlıklı bir yetişkin olarak görüyor, bunun yanında biraz kilo vermek istiyorsanız ya da sizi bekleyen işlerin ağırlığı altında kimi zaman eziliyor, bunalıyorsanız, aileniz, arkadaşlarınız veya meslektaşlarınızla ilişkiniz olmasını istediğiniz kadar iyi değilse, bu kitap sizin için biçilmiş kaftan demektir.

Sütlü mü Köpüklü mü? sıkça karşımıza çıkan gündelik kararları basitleştirmek için yazıldı. Temelini ise güvenilir tıbbi araştırmalardan, en güvenilir uzmanların önerilerinden, sağduyudan ve 30 yıl boyunca -genelde tam zamanlı olmak üzere- bir yandan çalışıp bir yandan ailesine bakmış biri olarak benim kişisel tecrübelerimden aldı. Yaşam tarzı, ebeveynlik ve sağlık odaklı nitelikli gazete ve dergilerde yazarlık ve editörlük yaparken alanının önde gelen uzmanlarıyla çalışma şansına eriştim. Kitabın amacı söz konusu süre içinde edindiğim, nörobilimin beynimizin işleyişine dair söylediklerinden tutun da topuksuz ayakkabının neden çok iyi olmadığına kadar çeşitli bilgileri sizlerle bütünüyle paylaşabilmek.

Kitabın hazmı kolaylaştıran formatı, sabah yapılan ilk işten gece yapılan son işe dek uzanan ve sağlığımız, iyiliğimiz üzerinde etkisi olabilecek 120 tercih üzerine yoğunlaşıyor. Duş mu, banyo mu? Küçük bir işi kendi kendine mi yapmalı, iş arkadaşına mı devretmeli? Koşmalı mı, yüzmeli mi? Şarap mı, cin tonik mi? Pizza mı, makarna mı? Partnerle tartışmalı mı, dili tutmalı mı?

İyi de zaten binbir türlü sağlıklı yaşam önerisi arasında boğuluyoruz dediğinizi duyar gibi oluyorum. Gerçekten de sağlık uzmanlarından, yiyecek, içecek ve fitness endüstrilerinden, ilişki gurularından vb gelen önerilerin bombardımanı altındayız. Ancak son derece akıl karıştırıcı olabilen bu öneriler an be an değişebiliyor. Bu kısmen tıbbi araştırmaların sürekli gelişmesinden kaynaklanıyor. Her ne kadar insanlar titizlikle test edilmemiş ilaçları almak ya da tıbbi prosedürlerden geçmek istemeseler de, “çalışmalar gösteriyor ki” cümlesi birçok soruyu da beraberinde getiriyor: Çalışmanın fonunu kim sağladı, çıkar sahibi bir ilaç şirketi mi? Veriler nasıl ve kimden elde edildi? Yayınlanan sonuçlara negatif bulgular da dâhil edildi mi? İşte ben bu soruları da akılda tutarak, bu kitapta yer alan tercihleri destekleyecek en sağlam kaynakları bulmaya ve sizlere mevcut verilerin titiz bir değerlendirmesini sunmaya çalıştım.

Amaçlarımdan biri gıda ve içecek endüstrisinin bize gönderdiği akıl karıştırıcı mesajları gizeminden arındırmaktı. “Sağlıklı” ya da “doğal” gibi etiketler kulağa bizim için iyiymiş gibi gelse da aslında çok az şey ifade ediyor. Gıda şirketleri ve süpermarketler bizim daha çok yiyip içmemizi istiyor. İçi genelde ucuz, işlenmiş malzemelerle dolu lezzetli yiyecekler, onlar için büyük kârlar anlamına gelebiliyor. Benzeri şekilde hazır yemek sanayi de bize genelde düşük ek maliyetler karşılığında giderek daha büyük porsiyonlar sunuyor. Sorun beynimizin daha ilkel, avcı-toplayıcı bölümlerinin bu ekstra porsiyonlara direnmekte zorlanması. Bu durum giderek hareketsizleşen yaşam

tarzlarımızla birleşince yüzde 60'ımızın aşırı kilolu olması şaşırtıcı olmaktan çıkıyor. Kötü beslenme kalp krizi, diyabet ve bazı kanser türlerine yakalanma riskini yükseltiyor. Oysa yediklerimizi, içtiklerimizi ve egzersizimizi değiştirerek bu riski azaltabilir, hatta tersine döndürebiliriz.

İyi haber şu ki bu kitap yağ, şeker ve tuz seviyesinin yanı sıra kalori alımında da büyük değişiklikler yaratabilecek küçük bazı yiyecek ve içecek değişimlerinin nasıl yapılabileceğini gösteren örneklerle dolu. Tüm bunlar ne kadar yediğimize dikkat etmediğimiz takdirde ibreyi bozuk sağlığa doğru çevirebilecek türden gıda grupları. Kitabın sonunda beslenme hakkında basitçe sunulan veri ve rakamlar ise işin temelini anlamanıza yardımcı olma amacını taşıyor. Ayrıca spor anlayışınız televizyonun karşısında zıplamak bile olsa, yaptığınız egzersizin miktarını ve türünü geliştirmenizi ve motivasyonunuzu korumanızı sağlayacak önerilerimiz de mevcut.

Belki de formunuz idealdir de ilişkiler veya psikolojik sorunlarda yardıma ihtiyacınız vardır. Bazı psikologlar, psikoterapistler ya da danışmanlar ve çoğu tamamlayıcı terapi yasal yönetmeliklere tabi olmadığından, bunlardan gelecek öneriler gerekli vasıflarla ya da etik kurallarla desteklenmeyebilir ve siz de bu önerileri kendinizi riske atarak uyguluyor olabilirsiniz. Ben de bu nedenle, önerilerimi destekleyebilmek için sağlam araştırmalar yürüten akademisyenlere ve titiz standartları olan profesyonel kuruluşlar gibi çeşitli güvenilir kaynaklara başvurdum.

Bu kitabı içine kolayca girip çıkabileceğiniz, kulağınıza hoş gelen ve işinize yarayacağını düşündüğünüz başlıkları seçebileceğiniz bir “tarif” kitabı gibi düşünün. Kitapta yer alan seçimleri daha önceden birçok kere tercih etmiş olabilirsiniz. Kimse sizden onlara körü körüne uymanızı beklemiyor. Ancak ben önerilerden bazılarını uyguladığınız takdirde daha mutlu, daha sağlıklı bir yaşamın malzemelerini keşfedeceğinizi ümit ediyorum.

Güne Başlangıç

GÜNE KÖTÜ BİR başlangıç yapmak, günboyu gergin ve aksi olmanıza yol açabilir. Şöyle düşünün; uygun kıyafeti bulamıyorsunuz, evde süt bitmiş ve çocuk da ev ödevini kaybetmiş; eh, stresiniz giderek artacak demektir. Oysa önünüzde uzanan güne basit bir rutini takip ederek kolayca hazırlanabilirsiniz.

Aklanıp Paklanma

Sabah banyosuyla ilgili kararlarınız, sizin ya da aile üyelerinin sıra beklemesi yüzünden, büyük olasılıkla zaman kısıtlamasına tabi olacaktır. Neyse ki bu noktada alınacak kararların çoğu hızlı ve zaman kazandırıcı türden...

Duş mu, banyo mu?

İskandinavlar'ın neden sıcak bir saunanın ardından buz gibi suya atlama konusunda ısrarcı olduğunu düşündünüz mü hiç? Bunun kan dolaşımına iyi geldiğine inanırlar da ondan. Isı kanı vücudun yüzeyine çeker, soğuk da tekrar vücudun içine... O halde duşa girip suyun sıcaklığını ayarlamaktan bizi kim alıkoyabilir? Hem başınız tazyikli suya maruz kaldığı için bunun beyne kan akışını arttırmak gibi ilave bir yararı da olacaktır. Sıcak suyu, tutulmuş ve veya ağrıyan kaslara yönlendirmek ise bir tür masaj görevi görür.

Beş dakikalık bir banyo da, duş da, cildi nemlendirmeyi sağlar ancak Amerikan Dermatoloji Akademisi'ne göre bundan daha uzun süre suda kalmak, cildinizi ilk başta olduğundan daha nemsiz bırakabilir. Akademi banyo ya da duşta uzun kalmanın etkilerini telafi etmek için nemlendirici içeren bir sabun kullanmayı ve kurulandıktan sonra hafif nemli cilde nemlendirici krem ya da losyon sürmeyi öneriyor.

Yaşam gurularına göre duş almak daha az su harcanmasını sağlıyor ki dünya nüfusu büyüyüp gelişmekte olan ülkelerin talebi arttıkça su değerli bir kaynak haline geliyor. İngiltere'de kişisel hijyenin, su ihtiyacının yaklaşık üçte birine karşılık geldiği düşünülürse olabildiğince az su tüketmenin akla yatkın olduğunu söyleyebiliriz. İngiltere Çevre, Gıda ve Köy İşleri Bakanlığı'nın (DEFRA) belirttiğine göre duş yaparken dakikada dokuz litre kadar su harcanıyor. Yani duşta 10 dakikadan fazla kalırsak banyoda kullanacağımızdan (ki bu da küvetin ebadına bağlı olarak yaklaşık 80 litre

kadardır) daha fazla su tüketiyor olabiliriz. Sıkı çevreciler duş vaktini olabildiğince verimli kılabilmek için internette alarmlı saat arayabilir veya bahçeyi ya da köpeği yıkamada kullanılabilecek atık suyu biriktirmeye yarayan katlanır kovalardan alabilir. Kısacası bu haber, uzun ve dinlendirici banyo sevenler için pek iyi değil. Tercihiniz yine de bu yöndeyseniz Son İş bölümündeki banyoyu olabildiğince verimli kılma önerilerine göz atabilirsiniz.

YANIT: Duş



Tüy temizliğinde geçici yöntem mi, uzun vadeli yöntem mi?

Bacak, kolaltı ve kasık tüyleriyle başatmanın kendine göre avantaj ve dezavantajlar içeren öyle çeşitli yolları var ki hangisinin doğru, hangisinin yanlış olduğunu söylemek zor. Geçici çözümler içinde jilet, bacaklar ve koltukaltı için hızlı ve kullanışlı bir çözüm ama bunu kasıklarda ve yüzde kullanmak istemeyebilirsiniz. Tıraş ayrıca tahrişe, kesiğe, hatta alet temiz tutulmazsa enfeksiyona neden olabilir. Jileti kılın uzama doğrultusunda hareket ettirin ve cildinizin nemli olmasına dikkat edin. Erkeklerin yüzde kullandıkları türden tıraş yağı kullanmayı deneyebilirsiniz. Sonrasında cildi yumuşak ve pürüzsüz tutmak için vücut losyonu sürün.

Uzun vadeli denen çözümler arasında krem, kullanımı uzun ve kirlilik yaratıcı olsa da küçük ve hassas bölgeler için daha iyi bir seçenek. Krem tüyü çözündürerek, kolayca silinebilen jelimsi bir maddeye dönüştürür. Ayrıca cildi yatıştırmaya ve yumuşatmaya yarayan nemlendiriciler de içerir. Kremin içerdiği kimyasalların kokusu kötü olsa da, endüstri artık bu kokuları maskeleyemede gelişti ve şimdi duşta kullanılabilen çubuk, sprej gibi çeşitler üretilmeye başlandı. Krem yönteminde yeniden uzayan tüyler, tıraşa kıyasla daha yumuşak olur ama uzama süresi daha kısa değildir. Ayrıca krem tahrişe veya alerjik reaksiyona da yol açabilir. Kullanmadan önce kremi mutlaka cildinizin küçük bir bölgesinde test edin. Kısaca, krem tıraşa kıyasla daha kirlilik yaratan, vakit alan ve pahalı bir yöntemdir.

Ağda ise kılı kökten aldığı için iyidir. Ama... Uf, can yakar! Kendi kendine yapmaya cesaret edemeyenler için ağda salonları elbette ki bariz bir seçenek ama biraz daha pahalı, daha çok vakit alıyor ve tabii her gün yapabileceğiniz bir şey değil. Aynı şey, elektroliz ve lazer epilasyon için de geçerli.

YANIT: (Uygun olduğunda) Tıraş

Tartıya mı çıkmalı, bel çevresini mi ölçmeli?

Kilonuza dikkat ediyor ve sabahları tartılıyorsanız, yağ bağlayıp bağlamadığınızı anlamak için

mezuraya başvurmanız daha mı iyi yoksa? Obezite konusundaki uluslararası kaygılar yüzünden bilimciler bu soruyu yoğun olarak araştırırsa da sonuçlar akıl karıştırıcı olabilir.

Aşırı kilolu olup olmadığınızı anlamanın yollarından biri Vücut Kitle İndeksini (BMI), yani boyunuzla kıyasla ağırlığınızı hesaplamaktır. Bunun için kilo cinsinden ağırlığınızı metre cinsinden boyunuzun karesine bölün. İnternette bunu sizin adınıza yapan siteler de mevcut. Google’da “BMI” araması yapmanız yeterli: 18,5 ile 25 arasında BMI değeri, sağlıklı ağırlığı ifade ediyor.

Bazı doktorlar aşırı kiloyu değerlendirmede bel çevresi ölçümünün daha yararlı olduğunu söylüyor. “Orta bölge çevresindeki yağ” gerçek tehlikenin işareti olarak görülüyor. Yağlı bir göbeğin altında büyük olasılıkla yağlı organlar bulunuyor ki bu da özellikle karaciğer için tehlikeli olabilir.

Her ne kadar Britanyalı doktorlara ait Mart 2011 tarihli bir çalışma bu görüşle çelişse de 2011 Haziran’ında ABD’de yapılan bir çalışma, bel çevresi ölçümünün kalp krizi ve diyabet gibi obeziteyle bağlantılı sorunlar açısından daha güvenilir bir gösterge olduğunu ortaya koydu. Kadınlarda 80 cm’nin, erkeklerde ise 94 cm’nin üstü bu hastalıklarda riski arttırıyor. Belinizin yerinden emin değil misiniz? Kalça kemiğinizin en üst kısmını ve kaburganızın en alt kısmını bulun, mezurayı bu ikisinin ortasına, göbek deliğinizin hemen yakınına dolayın.

Hangi yöntemi kullanmalı? BMI’nizi hesaplamak için ezber aritmetiğinizin iyi olması ya da çevrimiçi hesap makinesine erişiminizin olması gerekir. Kotunuzun artık iyice darlaştığını kabul edip elinize mezurayı alabilirsiniz. Her ikisi de kilo vermeniz gerekip gerekmediğini gösterecektir ama ben hangisini daha kolay bulduğumu biliyorum.

YANIT: Bel çevresi



Ağız gargarası mı, diş ipi mi?

Ağız gargarasının ferahlatıcı bir tadı var, kullanımı da kolay ama (klorheksidin adlı antiseptiği içeren çeşitleri bazı enfeksiyonları yatıştırırsa da) diş sağlığını geliştirdiği yönündeki kanıtlar az. Dişte leke yapabildiği için sadece kısa dönem kullanılabilir. Ağız gargarasının ağız kokusunu geçici olarak giderdiği yönünde bazı kanıtlar da mevcut. Bunun yanında ağız çalkalama ve tükürme de diş fırçalamadan sonraki küçük kalıntıları temizliyor.

Diş ipi ise plak ve bakterileri gidermede tüm doktorlar tarafından öneriliyor ve ağız gargarası onun yerine geçecek bir yöntem olarak görülüyor. Diş ipini dairesel hareketlerle kullanın, yukarı aşağı hareket ettirmeyin. Aksi takdirde diş etine zarar verebilirsiniz. Diş ipi kullanımı zor geliyorsa eczanelerde satılan “diş arası fırçasını” tercih edin. Günde en az bir defa, tercihen yatmadan önce, diş ipiyle temizlik iyidir ama akşam unuttuysanız sabah da yapabilirsiniz.

YANIT: Diş ipi



Normal diş fırçası mı, elektrikli mi?

Normal diş fırçasının yapı itibariyle kötü bir yanı yok. Britanya Diş Hekimleri Birliği'ne göre asıl önemli olan dişin nasıl fırçalanacağı: Küçük dairesel hareketlerle. Elektrikli diş fırçası bu hareketi çok daha kolaylaştırıyor. Zamanlamalı olanlardan alırsanız, önerilen minimum iki dakikalık fırçalama süresini de kolaylıkla tutturabilirsiniz. Elektrikli diş fırçalarının kıyaslamasını yapan Cochrane Collaboration (sağlık araştırmalarını sistematik olarak gözden geçiren uluslararası saygın kuruluş) rotasyonlu salınımın (fırça başının önce bir yöne sona diğer yöne döndüğü) kullanıldığı fırçaların diş eti yangısını azalttığını ve plakların giderilmesine yardımcı olduğunu söylüyor. Bazı diş hekimleri 10 yaş altındakilerin başlarında gözetken biri olmadıkça elektriksiz diş fırçasından şaşmamalarını öneriyor. Tek başlarıyken fırçayı sadece ağızlarında gezdirip dişi yavaşça temizleme işlevini yerine getiremeyebilirler. Bu da her iki seçenek açısından olabilecek en verimsiz şey.

YANIT: Elektrikli

Normal diş macunu mu, beyazlatıcı mı?

Diş macunu üreticileri ürünleri hakkında çeşitli iddialarda bulunuyor ama aslında aralarında seçim yapılabilecek çok fazla bir şey de yok. Beyazlatıcı diş macunları diğerlerine kıyasla daha aşındırıcı özellikte. Ayrıca bazı kişilerde hafif bir düzelme sağlasalar da dişe zarar verebiliyorlar. Diş macunundaki asıl önemli madde ise çürüme önleyici florit; özellikle de su kaynaklarındaki florit düzeyi düşük olan bir bölgede yaşıyorsanız. Piyasada ev kullanımına yönelik beyazlatıcı tedaviler de mevcut ama genelde ağartıcı içeriyorlar ve dikkatle kullanılmaları gerekiyor. Dişinizi gerçekten beyazlatmayı istiyorsanız bunun en iyi yolu diş hekimine gitmek.

YANIT: Normal



Sprey, roll-on ya da stick deodorant mı, terleme önleyici mi?

Terleme önleyiciler (anti-perspirantlar) ve deodorantların çeşitli türleri var ve hepsi de farklı bir işlevi yerine getiriyor. Deodorant cilt bakterisinin koltuk altında ürettiği kokuyla başediyor. Terleme önleyiciler de aynı şeyi yapıyor ama buna ek olarak terlemeyi de önüyor. Çok terleyen biri

değilseniz deodorant işinizi görür. Danimarka’da yapılan bir çalışma deodorantın içinde bulunan bir kokunun alerjik reaksiyon yaratma olasılığının, diğer ürünlerde bulunanlara kıyasla daha fazla olduğunu gösterdi. Bu durumda kimyasal kokular yerine bitki bazlı olanların kullanıldığı deodorantları veya kokusuzları seçmek daha iyi olabilir.

Terleme önleyicilerin işlevini cilt gözeneklerini, özellikle alüminyum tuzlarıyla bloke ederek yerine getirdiği düşünülüyor. Bazı alüminyumlu ürünler giysilerde sarı lekeye neden olabilse de terleme önleyicilere ilişkin sağlık korkuları büyük oranda temelsiz görünüyor. İçinde sadece az miktar alüminyum bulunan ya da hiç bulunmayan markaları tercih edin. Cildinize kimyasal madde değmesi düşüncesinden rahatsız oluyorsanız, sağlıklı gıda veya organik ürün dükkânlarından bulabileceğiniz doğal ürün içerikli bir markayı deneyebilirsiniz.

Sprey deodorantlar ve terleme önleyicilerin eskiden kötü bir şöhreti vardı çünkü spreyn mekanizması, güneşin zararlı ışınlarına karşı koruyucu bir bariyer olan ozon tabakasının incelmesine yol açan CFC’leri (kloroflorokarbonlar) içeriyordu. Ancak CFC’ler 1994’te yasaklandı ve artık kaygı nedeni olmaktan çıktı. Deodorantlar ve terleme önleyicilerle meme kanseri arasında bağlantı kurulduğunda alarm zilleri yine çaldı ama söz konusu araştırmanın birkaç defa güvenilir kaynaklarca gözden geçirilmesi sonucu bu savdan vazgeçildi.

Spreylerin dezavantajı daha az etkili olmaları (onu yeni kullanmaya başlamış genç bir oğul sahibi olarak kolayca doğrulayabileceğim gibi); banyodaki ağır koku da bunun bir sonucu zaten. Spreyler ayrıca ağırdır ve havaalanlarında bagaj kontrolüne tabidir... Ki bu da tatile giderken hayli can sıkıcı olabilir. NHS’e (Devlet Sağlık Hizmeti) göre roll-on deodorantlar bulaşmaya biraz daha yatkın ve kuruması daha uzun sürüyor. Bu nedenle giysilerde leke bırakma olasılığı daha yüksek.

Dev bir ruju andıran ve şimdilerde ABD’de en çok kullanılan çeşit olan “stick” (ya da katı) deodorantlar ise spreylerin ve roll-on’ların pek çok dezavantajını taşımıyor, hatta benim tecrübelerime göre herhangi bir dezavantaj içermiyor. Stick’leri süpermarket ve eczanelerde kolayca bulabilirsiniz. Doğal maddeler içeren çeşitler için de sağlıklı ürün dükkânlarına bakabilirsiniz.

YANIT: Stick

Güneş korumalı nemlendirici ve fondöten mi, korumasız mı?

Güneş korumalı kozmetik ürünler, özellikle de soğuk iklimde yaşıyorsanız kulağa uydurmaca gibi gelebilir ama güneşin ultraviyole (UV) ışınlarının gücünden haberdar olmak önemlidir çünkü bize zarar verebilecek ışınlar bunlardır.

UVA ışınları ekvatorдан çok uzakta yaşasanız bile her yerde mevcuttur. Bu ışınlar cilt yüzeyinin altında hasara yol açabilir. Bu, yaşlanmaya neden olduğu gibi, cilt kanseri riskini de artırır. UVA koruma faktörü ürünlerde yıldızlarla ifade edilir; en az dört yıldızlı olanları tercih edin.

UVB ışınları yaz aylarında en yüksek düzeye çıkar ve güneş yanığı, yaşlanma ve cilt kanserine neden olabilir. Dolayısıyla bu ışınlardan korunmak için SPF 15 ve üstü güneş koruma faktörü içeren

kozmetik ürünleri kullanmak doğru olur. Ancak bu, örneğin yazın tatilde kullanılması gereken daha güçlü güneş korumalı önlemlerin yerini tutmaz.

Güneşten korunma konusunda daha fazla bilgi için Öğle Yemeği başlıklı bölüme bakın.

YANIT: Güneş korumalı



Nemlendiriciyi sabah mı kullanmalı, akşam mı?

Yağ ve su bazlı emülsiyonlarla cildin yüzey tabakalarının nemli kalmasına yardımcı olan nemlendiricilerin kullanımını destekleyen pek çok bilimsel veri mevcut. Peki ama nemlendiriciyi gündüz mü kullanmak daha iyi, gece mi? Her iki çeşit nemlendirici de aynı işi görüyor ve hangisinin sizin için en doğrusu olduğunu yaşınız, cildinizin türü ve vaktinizin büyük kısmını geçirdiğiniz çevre belirliyor. Ancak gece kremlerinin daha ağır olabildiğini ve gözeneklerinizi tıkayabileceğini unutmayın. Siyah noktalara yatkınlığınız varsa, gece ürünleri sizin için uygun olmayabilir. Ama onları kullanmayı seviyorsanız ve işe yaradığını düşünüyorsanız kullanmamanız için bir neden yok. Şu söz sizi yanıltmasın: “Cilt kendini geceleri yeniler”. Evet, vücudumuzun uykuya ihtiyacı var ama cilt geceleri özel olarak bir şey yapmaz. Onun doğal yenilenme süreci günboyu devam eder. Bazı gündüz kremleri güneşten koruma da sağlar ve makyaj için iyi bir zemin oluşturur. Bu nedenle günde bir defa nemlendirici kullanacaksanız, bunu sabahları yapmanız daha iyi olacaktır.

YANIT: Sabah

Giyinme

Giyinme: Bugün ne giysem?

Ah, “Bugün ne giysem?” gibi basit bir sorunun yarattığı acı ve öfke yok mu? İşte herkesin bilmesi gereken bir ipucu: Ne giyerseniz giyin, bir gece önceden karar verin.

Külotlu çorap mı, jartiyerli mi?

Dönem dönem vajinal pamukçuğa (kandidiyaz) yakalanmaya yatkınlığınız yoksa bu başlığı atlayın ve ne istiyorsanız onu giyin. Ama kremsi beyaz bir akıntıya ve yoğun kaşıntıya neden olan yaygın

mantar enfeksiyonu pamukçuğa yakalanıyorsanız, jartiyerli çorap sizin için daha iyi bir seçim olacaktır (hem kendinizi daha da seksi hissedersiniz). Mantar sıcak ve nemli ortamda ürer; tam da taytların, sıkı kot ve pantolonların yarattığı ortamlar gibi (özellikle de naylon içeriyorlarsa). Pamukçuk reçetesiz kremlerle tedavi edilebilir (kremleri belirtiler kaybolduktan sonra birkaç gün daha kullanmak önemlidir) ama bu sorunu yılda üç-dört defadan fazla yaşıyorsanız, jinekologunuza nedeninin ne olabileceğini danışmanızda fayda var. Bazı kadınlar doğal yoğurt yemenin ya da yoğurdu tampona sürerek kullanmanın faydalı olduğunu söylese de bunu destekleyecek somut bir bulgu mevcut değil.

YANIT: Jartiyerli



Ayakkabı topuklu mu, düz mü?

Düz ayakkabı topukluya kıyasla daha akla yatkın gelebilir ama mutlaka öyle olduğu da söylenemez. Babet ayakkabı bu aralar çok moda olsa da ayağı yeterince desteklemez ve bantsız oluşundan dolayı ayak parmakları ayakkabının kaymasını önlemek için “pençe” şeklini alır. İngiltere El ve Ayak Hastalıkları Derneği’nin önerisi, bantlı düz ayakkabılar, şok emici özelliği yüzünden kalın topuklar ve ayağı yerinde tutmayı sağladığı için destekleyici kavisli tabanlar yönünde.

Tam karşı uçta yer alan yüksek topuklar ise baldır ikiz kaslarını kısaltır ve sürekli giyen kadınlarda spor ayakkabıya geçişte veya çıplak ayakla yürüyüşte zorlanma ve acı yaratabilir. Topuk ne kadar yüksek olursa, ayak parmaklarının köküne binen baskı o kadar artar. Bu da su toplama, sertleşme ve nasırdan, bazı ciddi ayak, diz ve sırt ağrılarına kadar çeşitli sorunlara yol açabiliyor. Kadınların kendilerini iyi ve alımlı hissetmeleri için bir çift topuklu ayakkabı gibisi yoktur ama dernek ayakkabı ve topuk tipini her gün değiştirmeyi öneriyor. Gündelik kullanımda topuk boyunu 3-5 cm’de tutun.

YANIT: 3-5 cm topuklu

UZMAN GÖRÜŞÜ

Ünlü moda yazarı Jess Cartner-Morley’nin sabah ne giyileceğine karar vermede vakit kazandıran harika bir önerisi var: Üstünüze geçireceğiniz son şey olsa da, önce dış giyiminize karar verin. Hava yağmurlu ve soğuksa, bot ve yağmurluk ya da manto seçin, sonra onların içine gidebilecek kıyafeti düşünün. Önemli toplantıların olduğu gün şık bir topuklu ayakkabı ile en güzel ceketiniz uygun olacaktır. Giydiğiniz şeye uygun ayakkabı ya da mantonuzun olmadığını fark etmenizden önce görüntüyü hangi bluzun, kazağın ya da eteğin tamamlayacağını bulmanız çok daha kolay olacaktır.



Boş Vakit

Kendinizi ve ailenizi güne kazasız belasız hazırlamayı başardıysanız kalan zamanınızda (varsa) ne yapabilirsiniz?

Egzersizi sabah mı yapmalı, akşam mı?

Yoğun bir temponuz varsa egzersize zaman ayırmanız imkânsız olabilir ama forma girmek ya da kilo vermek istiyorsanız, vücudunuzun enerji yakacağı düzeyde metabolizmanızı hızlandırmanız gerekir. Egzersiz yaptığınızda metabolizma hızı “tavan yapar” sonra da yavaş yavaş bazal (dinlenme) seviyeye geri döner ve egzersiz bittikten sonraki birkaç saat boyunca kalori yakmayı sürdürür. Önde gelen fitness eğitmenlerinden Matt Roberts, kahvaltı ettikten bir saat kadar sonra yarım saat egzersiz yapmayı öneriyor. Bir saatlik süre içinde vücudunuz yemeği sindirecek vakit bulacaktır. Metabolizma hızının artması için ısınp terlemeyi hedeflemelisiniz.

Erken saatte egzersiz yapmayı seçerseniz gün içinde spor salonuna ya da havuza gitme veya koşuya çıkma planlarınızı bozacak durumlardan da kaçınmış olursunuz. Uyku uzmanları da geç saat yerine erken saatlerde egzersizi öneriyor, çünkü yapılan fiziksel aktivite vücudu uyarıp uykuya dalmayı zorlaştırabilir. Ama bunu başaramıyorsanız, hiçbir şey yapmamak için mazeret olarak kullanmayın çünkü o durumda metabolizmanız yavaşlar ve kalorileri daha zor yakar. Günün herhangi bir saatinde egzersiz yapmak, hiç yapmamaktan iyidir.

YANIT: Sabah



Çocuklar televizyonu sabah mı seyretmeli, daha sonra mı?

Yapılan bir çalışmaya göre çalışan annelerin çocukları, çalışmayan annelerinkine kıyasla daha fazla televizyon seyrediyor. İş ile ev sorumluluklarını bir arada götürmeye çalışan herkesin muhtemelen kabul edeceği gibi bunda şaşılacak bir şey yok. Ancak hangi çocuk psikolojisi uzmanına ya da iyi organize olabilmiş ebeveyne, kendisinin işe çocukların da okula nasıl vaktinde yetiştiğini sorarsanız sorun, alacağınız yanıt hiçbir zaman “tek gözlü bakıcı sayesinde” (TV) olmayacaktır. Bu bir ekip işidir ve küçük çocuklar bile kendi kendilerine giyinmeyi, daha büyüklerse öğle yemeklerini ve spor çantalarını hazırlamayı öğrenerek bir katılım sağlayabilir. Çocukların televizyon seyretmesine izin vermek, program seçimi konusunda atışmaya; izlenen şeyin ortasında televizyonu kapatmaksa ağlama nöbetlerine neden olabilir.

Sabahları kendinizi telaştan kurtarmak ve güne hızla başlayabilmek için gereksinim duyduğunuz her şeyi bir gece önceden hazırlayın.

YANIT: Daha sonra

Kahvaltı Vakti

KAHVALTI GÜNÜN en önemli öğünüdür derler ama bunu en yüksek sesle söyleyenler, kahvaltılık gevrek ve benzeri ürünlerin üreticileridir. Onlar midelerimizi genelde şekerli ve nişasta bazlı ürünlerle doldurmakta kararlıdır. Yine de kalktıktan kısa süre sonra bir şeyler yemek önemlidir. Çoğu beslenme uzmanı öğlenden önce bir şey yenmediği zaman kan şekeri seviyesinin düşük kaldığı ve bunun da konsantrasyonu azalttığı konusunda hemfikir.

Çalışmalar ayrıca kahvaltı etmeyenlerin kilo almaya daha eğilimli olduklarını gösteriyor. O halde kahvaltı iyi bir fikir ama ne yiyip içmeliyiz? Bu bölüm evde ve işe giderken karşınıza çıkan sayısız seçenek arasında kestirme tercihler yapmanıza yardımcı olacak. Eğer kalkar kalkmaz bir şeyler yemekte zorlanıyorsanız, yanınıza işe götürmek üzere tam tahıllı ekmek arası fıstık ezmeli ya da yağsız jambonlu sandviç alın veya en azından çantanıza bir muz atın. Bir diğer sağlıklı -ve ucuz- seçenek ise iş yerinde bir paket az şekerli, tam tahıllı gevrek ve mevcutsa buzdolabında tutmak üzere süt ve/veya yoğurt ve meyve suyu bulundurmaktır. Bu sayede sabah sabah kahvecilerden veya pastanelerden yağlı, şekerli besinler alma eğilimini savuşturmuş olursunuz.

Ne İçmeli?

Çoğu zaman sabah yaptığımız ilk tercihtir: Çay mı kahve mi? Kişiden kişiye değişir, işte size yardımcı olabilecek birkaç ipucu.

Kafeinli mi, kafeinsiz mi?

Kafeinin fazlası kalp atışlarını hızlandırıp çarpıntı yaparak insanda gerginlik yaratıp uyku kaçırabilir. Ne var ki bir fincanı devirmeden gözünü açamayanların da bildiği üzere, kafein aynı zamanda merkezi sinir sistemini uyarır. Kahve ya da çay (siyah, yeşil ya da beyaz) güne başlarken uyanık kalmaya yardımcı olacak bir canlılık sağlar. Harvard bilimcilerinin 2011 Eylül'ünde yayınladığı bir çalışmaya göre günde iki ya da üç fincan kahve içen kadınların depresyon yaşama olasılığı azalıyor.

İngiltere'de kafein tüketimine ilişkin resmi bir kılavuz mevcut değil. Sadece yüksek kafein alımı düşük riskiyle ilişkilendirildiği için, gebelerin günde 200 mg'ı aşmaması öneriliyor. Yüksek tansiyonu veya anksiyetesi olanların da kafeinden sakınmaları gerekiyor. Sizin için doğru miktarın ne olduğu elbette ki yine size bağlı ama beslenme uzmanları günde dört ya da beş kafeinli içecek öneriyor ve bunların sonucunu öğleden sonra içmenizi söylüyorlar.

Ancak kafeinli içeceklerdeki kafein miktarının değişiklik gösterdiğini unutmayın. İngiltere’de içeceklerdeki kafein seviyesi üzerine yapılan bir araştırma, en hafif çaydaki 1 mg ile öğütülmüş en sert kahvedeki 254 mg arasında değişen seviyelerin bulunduğunu ortaya koydu. Kola gibi içecekler ile çikolatanın da kafein içerdiği aklınızda olsun.

Yanıt: Kafeinli

Taze sıkılmış meyve suyu mu, konsantre mi?

Çok sayıdaki meyve suyu seçeneği aklınızı karıştırıyorsa, işte size işin içyüzü:

1 Konsantre meyve suyu, sıkılmış meyve suyunun pastörize edilmesi (zararlı bakterilerden arıtma amaçlı ısıtılma işleminden geçirilmesi) ve sulu içeriğin büyük oranda buharlaştırılmasıyla elde edilir. Ardından konsantre madde dondurulur ve sonradan yeniden meyve suyuna dönüştürmek için su eklenir.

1 “Konsantre değildir” baresi taşıyan meyve suları yoğunlaştırılmamış ama pastörize edilmiştir.

1 Taze sıkılmış meyve suyu pastörize değildir -ya da çok az pastörizedir- ki bu yüzden de satın alırsanız buzdolabında saklamanız gerekir. Raf ömrü kısadır.

Sağlıklı gıda fanatikleri konsantrasyon ya da pastörize gibi tüm işlemlerin meyve suyunda besin maddesi kaybına yol açtığını söylüyorlar ki bu, bir noktaya kadar doğru. Taze sıkılmış meyve sularını almak için maddi gücünüz yeterliyse ya da sabahları kendiniz meyve sıkacak vakti bulabiliyorsanız, hiç durmayın. Ancak konsantre üretilen meyve suları da sağlıklı, kullanışlı ve daha ucuz bir seçenektir. Sağlık açısından farklı meyveler için çeşitli yorumlar yapılıyor ama temel kural şöyle: Günde sadece bir bardak 150 ml’lik meyve suyu için. Fazlası, yüksek şeker ve asit içeriği yüzünden kilo aldırır ve dişlere zarar verir. Tek meyve çeşidi içeren meyve sularını tercih edin. Karışık olanlar, muz veya elma gibi daha şekerli meyvelerle doldurulmuş olabilir. Sadece % 100 meyve suyu olduğu belirtilen çeşitler, şeker dâhil katkı maddesi içermez.

Yanıt: Konsantre üretilmiş



Ne Yemeli?

Genelde aceleyle girdiğimiz ve hızlı bir çözüm aradığımız süpermarketlerde öyle çok seçenek var ki... Neyse ki kahvaltı, doğru yolu kolayca bulabileceğiniz tek öğün.

Gevrek mi, yumurta mı?

Kolay bir kahvaltı istiyorsanız, kahvaltılık gevrek hızlı bir çözüm olabilir ama rafadan, haşlanmış, çırpılmış ya da sahanda yumurta da hızlı bir yemektir. Sağlığınız için hangisi mi daha iyi? Yumurta düşük kalorili, proteinden yana zengin ve iyi bir vitamin kaynağı olan, besleyici bir besindir. Kolesterol içerse de bu, zararlı olan türden değildir ve genel kanının aksine yiyebileceğiniz belli bir sayı da belirlenmiş değildir. Öte yandan, kahvaltılık gevrek bol miktarda şeker içerebilir; granola ve kepekli-üzümlü gibi sözde “sağlıklı” seçenekler bile... Gevreği seçerseniz ilave şekeri olmayan tam buğdaylı çeşidinden şaşmayın ve kutu etiketinden ilave malzemeleri daima kontrol edin. Ya da tüm bu dedektiflik işlerinden kurtulun ve yumurtanızı küçük bir tencereye koyun, üzerini örtecek kadar soğuk su ekleyip kaynatın. Bu arada ekmek kızartma makinesine bir dilim tam tahıllı ekmek atın. Yumurtayı sevdiğiniz kıvama göre bir iki dakika kaynattıktan sonra ekmeğinize biraz zeytin ezmesi sürüp yumurtaya banarak yiyin.

Yanıt: Yumurta



Çok tahıllı mı, tam tahıllı mı?

Ekmek, kahvaltılık gevrek, makarna ve pirinç genelde dış kabukları alınmış, sadece ortadaki “rafine karbonhidrat” denen nişastalı kısmı bırakılmış tahıllardan yapılır. Rafine karbonhidrat önemli bir enerji kaynağıdır ama sağlık uzmanları daha besleyici olduğu için bizi tam tahıllı (ya da kepekli) karbonhidrat kaynaklarını tüketmeye teşvik eder. Tahılın dış tabakası olan kepek, liften yana zengindir ve sindirim sisteminin tıkanmasını önler. İç tabaka -tohum- ise bol miktarda besin maddesi içerir. “Çok tahıllı” ya da “tohumlu” ibaresi, bu özelliklerden bolca barındırıyormuş düşüncesi uyandırır da aslında çok az şey ifade eder. Bir somun çok tahıllı ekmek, içine biraz tahıl veya çekirdek atılmış rafine undan üretilirken, tam tahıllı ekmeğin ya da gevreğin büyük oranda tam tahıllı ürünler içermesi gerekir.

Yanıt: Tam tahıllı

Probiyotik yoğurt mu, normal mi?

Tüm yoğurt çeşitleri “canlı” bakteri barındırır ama hepsi probiyotik içermez. Bunlar bağırsaklarımızı sağlıklı tutan “yararlı bakteriler”dir ve sağlıklı bağırsak da genel sıhhatimiz açısından önemlidir. Probiyotikler en çok süt ürünlerinde bulunur; etikette özellikle *Laktobasil* veya *Bifidobacterium* ibaresini arayın. Probiyotiklerin diyare ve hassas bağırsak sendromu olanlara yaradığı söyleniyor. Astım gibi otoimmün rahatsızlıklara etki edebildiği yönündeki iddialar ise yeterince inandırıcı değil.

Probiyotiklerin günlük beslenmenin parçası olarak mı, yoksa ilave mi alınmasının daha iyi olduğunu gösteren bulgular henüz mevcut değil. Ancak çok düzenli tüketilmeleri gerektiği kesin. Biraz daha az ya da çok probiyotik yoğurt büyük bir fark yaratmaz. Yoğurt protein ve kalsiyum açısından da zengin olduğundan, zaten sağlıklı bir seçimdir; tabii doymuş yağ ya da ilave şeker içeren çeşitlerini

seçmediyseniz. Kısacası onu diyetinizin düzenli bir parçası haline getirmenizde hiçbir sorun yok.

Probiyotiklerden genelde prebiyotiklerle bağlantılı olarak söz edilir. Prebiyotik, bazı meyve ve sebzelerde bulunan ve bağırsakta probiyotiklerin gelişimini destekleyen bir karbonhidrat türüdür. Onların da sindirim sorunlarına iyi geldiğini gösteren bazı araştırmalar mevcut. Probiyotik yoğurda birkaç dilim muz attığınızda işin içine biraz prebiyotik de katmış olursunuz.

Yanıt: Probiyotik



Normal fıstık ezmesi mi, yağı azaltılmış mı?

Yerfıstığı ezmesi kahvaltıda ekmeğe sürmek için iyi bir şey. Bunun nedeni proteinden yana nispeten zengin olması ve reçel ya da baldan daha uzun süre tok tutması. Fıstık aslında kuruyemiş değil, baklagil ailesindendir ve tıpkı nohut ve mercimek gibi sağlıklı bir yağ türü olan tekli doymamış yağları ve bolca besin maddesini içerir. 20 gr fıstık ezmesi yaklaşık 50 kalori olduğundan ilave tuz veya şeker içermeyen markalar kahvaltı için iyi bir seçenektir; özellikle de bir dilim tam tahıllı ekmeğe üzerine sürüldüğünde. Yağı azaltılmış çeşidi daha sağlıklı bir seçenektir diye düşünüyorsunuz, değil mi? Pek de öyle değil. Üreticiler bu üründen sağlıklı yağı atıp yerine işlenmiş gıdalarda ucuz “dolgu” maddesi işlevini gören bir karbonhidratı, yani maltodekstrin’i koyuyor. Bu durumda yerfıstığının yararlarını almak yerine boş karbonhidrat ve daha fazla şeker tüketmiş oluyorsunuz.

Yanıt: Normal

Tereyağı sürülebilir mi, katı mı?

Bir küçük topak tereyağı 75 kalori ve 10 gr “kolesterol yükselten doymuş yağ” içerir ki bu da kadınlar için önerilen günlük 20 gr’lık miktarın yarısıdır. Ayçiçek yağı ile zeytinyağı da bol kalorilidir, daha sağlıklı olan çoklu doymamış ve tekli doymamış yağları içerir. Tereyağına karşı koyamıyorsanız, onu oda sıcaklığında saklayın. Böylece hem sürmesi kolay olur hem de daha az kullanılır. Ya da yumuşak kalmasını sağlamak için sıvı yağ içeren, sürülebilir çeşidinden alın.

Yanıt: Sürülebilir



Nutella’lı ekmeğe mi, çikolatalı milföy mü?

Çikolata ve fındık ezmeli Nutella kulağa bir kaçamak gibi gelse de üzerine dolu bir tatlı kaşığı Nutella sürülmüş bir-iki dilim tam tahıllı ekmeğe, yaklaşık 280 kaloridir, ki bu, örneğin, Starbucks’ın çikolatalı milföyüyle aynıdır. Nutella tipi besinler yağ, rafine karbonhidrat ve şeker içerdiklerinden ağızda son derece lezzetli erirler. Nutella’lı tam tahıllı ekmeğe daha çok lif, protein ve besin içerdiği için daha uzun süre tok kalmanızı sağlar.

Yanıt: Nutellalı ekmek

Müsli mi, granola mı?

İkisi de kulağa sağlıklı gelir ama dikkatli olun. Müsli de granola da bol miktarda ilave şeker ile “yağ oranı yüksek” kuruyemiş içerdiği için oldukça kalorili olabilir. Her ikisinin de içeriğinde yulaf, çekirdek, kuruyemiş ve kuru meyve gibi çokça sağlıklı çiğ malzeme vardır ama granolanın kalorisi ve yağı daha fazladır, çünkü içindeki malzemeler önce yağ ve şurup karışımıyla kaplanmış, sonra fırınlanmıştır. Dolayısıyla müsliyi tercih etmek daha iyidir.

Alışverişi marketten yapıyorsanız kutunun üzerindeki etiketten ürün içeriğini inceleyip şeker ve yemiş miktarı az olan markaları seçin. Sandviç zincirleri yoğurtlu ve meyveli granola da satarlar. Bu baştan çıkarıcı küçük kaplar da yine koca bir yağ ve kalori deposudur. İngiltere zincirlerinden birinde, Bircher müsli 340 kalori ve 9,7 gr yağ, yoğurtlu granola ise 579 kalori ve 20 gr yağ içerir.

Yanıt: Müsli



Sağlık için Takviyeler

Kızılçık suyu mu, takviyesi mi?

Sistit kadınlarda görülen ve tedavi edilmediği takdirde hastaneye yatmayı bile gerektirebilen acılı ve rahatsızlık verici bir idrar yolları enfeksiyonudur. Kızılçık suyu ve kapsülleri ise söylenene göre bu rahatsızlık için etkili bir tedavi sağlar. Teoriye göre yemişin içindeki bir bileşik mesane duvarlarına tutunan zararlı bakteriyi durduruyor. Cochrane Collaboration tarafından 2009’da yürütülen birkaç deney, kızılçığın kadınlarda tekrarlanan enfeksiyonları önlediğini ama tedavi edemediğini gösterdi. Son araştırmalar ise meyvenin suyundan çok kapsüllerinin etkili olabildiğini ortaya koydu. Günlük önerilen kızılçık özütü miktarı ise 200 mg. Sistitiniz varsa kesinlikle denemeye değer. Ancak unutmayın sıkça tekrarlanan sistitin antibiyotikle tedavi edilmesi gerekebilir.

Yanıt: Takviyesi

Balık yağı takviyesi mi, multivitamin mi?

Vitaminler ve takviye haplar hakkında pek çok akıl karıştırıcı bilgi mevcut. Endüstrinin ne kadar büyük olduğu düşünülürse buna şaşırılmamak gerek. İngiltere’de söz konusu endüstri 675 milyon sterlin

değerinde. Makul derecede formda ve sağlıklıysanız ve bolca taze meyve, sebze, tam tahıllı gıda, bir miktar süt ürünü ve yağsız protein içeren dengeli bir beslenmeniz varsa multivitaminlere para harcamanıza değmeyebilir. Örneğin, önerilen günlük miktar (recommended daily amount / RDA değeri) olan 80 mg C vitaminini iri bir portakaldan alabilirsiniz. Aslında B ve C vitaminleri suda çözünebildiklerinden pahalı haplarınız büyük olasılıkla sifon suyuyla atılıp gidecek. Diğer vitaminler ise vücutta daha uzun süre depolanır. Özellikle A vitamini RDA'nın üzerinde alındığında zararlı olabilir (bir takviye hapın RDA'nın ne kadarını içerdiği şişenin ya da paketin üzerinde yazar. RDA hakkında daha fazla bilgi için bkz. Beslenmeyle İlgili Önemli Bilgiler).

Balık yağı sağlığımız için büyük önem taşıyan ve tansiyon ile kolesterolü dengeleyebilen Omega 3 yağ asitlerini içerir. Yağ asitleri antienflamatuar (iltihap giderme) işlevi de gördüğünden eklem ağrılarını azaltabilir. Omega 3'lerin beyin fonksiyonlarını geliştirebildiği ileri sürülse de henüz bu konuda somut bulgular mevcut değil. Balık yağı için belli bir RDA değeri olmasa da, örneğin İngiltere'de resmi öneri, Omega 3'lerden yararlanabilmek için her hafta somon, sardalya ve uskumru gibi yağlı balıklardan bir porsiyon yenmesi yönünde. Çoğumuz bunu yapmadığından takviye almayı düşünebiliriz. Ancak farklı markalarda yoğunluk değişiklik gösterdiği ve düşük doz da fazla etki sağlamadığı için uygun doz miktarı aralığının üst seviyelerine yakın dozları tercih edin. Takviyeler hazımsızlık yapabilir, bu yüzden satın alırken bunu önleyen markaları bulmaya çalışın.

Yanıt: Balık yağı

UZMAN GÖRÜŞÜ

“Ben balık yağı kapsülü alıyorum. Kanımca balık yağının kardiyovasküler riski azalttığı yönündeki veriler yeterince güçlü. Bu yüzden kullanıyorum.” Profesör Edzard Ernst, İngiltere, Exeter Üniversitesi, Tamamlayıcı Tıp Onursal Profesörü.



Soğuk algınlığı için çinko mu, ekinezya mı?

Bitkiden elde edilen echinacea purpurea'nın soğuk algınlığı süresini kısaltabildiği yönünde bazı bulgular olsa da Cochrane Collaboration'a göre araştırma hem kısaltma hem de önleme açısından çinkoyu destekliyor. Çinko pek çok gıdada doğal olarak bulunan bir mineral. Kırmızı et ve kümes hayvanı etinin yanında özellikle istiridye bu mineralden yana zengin. Çinkoyu dilerseniz takviye olarak da alabilirsiniz ama belli bir fark görebilmeniz için günlük olarak beş ay boyunca kullanmanız gerekir. Ekinezya tabletleri ise daha ucuza gelir.

Yanıt: Çinko



Bunu biliyor muydunuz?

Archives of Medicine’da kısa süre önce yer alan bir makaleye göre saygın New England Tıp Dergisi’nde bir yıl boyunca yayınlanan yazıların yüzde 13’ü, daha önceden kabul görmüş düşünüşün tersi bir anlama karşılık geliyor. Böylesi bir tersine dönüşün gerçekleşmesi için yaklaşık 10 yılın geçmesi gerekiyor.

İş gününüz

İŞE GİTMEK İÇİN her gün yol almaktan nefret ediyorsanız, işiniz moralinizi bozuyor, iş arkadaşlarınız sinirinizi zıplatıyorsa yanıt köklü çözümlerde yatıyor olabilir. Ancak yine de stresi ve gerginlikleri günlük rutinden çıkarmak için yapabileceğiniz pek çok şey var. İşe gidiş yolunu kafanızı toplamak ya da biraz egzersiz yapmak için kullanmanız, zamanı (özellikle de e-posta gelen kutunuzu) daha iyi idare etmeniz, iş arkadaşlarınızla ilişkinizi geliştirmeniz ve enerji seviyenizi yüksek tutmanız işinizi daha tatminkâr ve daha az sinir bozucu hale getirebilir.

İşe Gidiş

Otobüs ya da tren yolculuğu dışında bir çareniz yoksa işe gidiş şekli konusunda fazla bir seçeneğiniz olmayabilir. İşte biraz esnekliği olanlar için birkaç öneri...

Yürüyüş mü, bisiklet mi?

Bisiklet bir taşla iki kuş vurmak için harika bir yöntem. Hem işe trafik keşmekeşini yaşamadan gidersiniz hem de egzersiz yapmış olursunuz. Yakacağınız kalori miktarı ne kadar eforla bisiklet sürdüğünüze ve kaç yokuş tırmandığınıza bağlı ama 15 dakika boyunca düz zeminde 16 km/s yol alarak yaklaşık 90 kalori yakabilirsiniz. İşe yakın oturuyorsanız 30 dakika canlı adımlarla yürüyerek yaklaşık 160 kalori yakabilirsiniz. Yürüyüşün keyfi kask ya da far gibi şeylere ihtiyaç olmamasında yatıyor. Hem bisikletinizi nereye bırakacağınız ya da çalınması, zarar görmesi konusunda endişelenmenize de gerek kalmaz. Üstelik yürüyen insan daha kolay düşünebilir, bisikletçiler gibi dikkatlerini agresif sürücülerden sakınmaya odaklamak zorunda kalmaz. İşe giderken yürüyüş temposu tutturmak veya işten dönerken gevşemek için iPod'unuzda sevdiğiniz müzikleri dinleyebilirsiniz. Ben Londra merkezinde işe hem bisikletle hem de yürüyerek gitmeyi denedim: iPod ve bisiklet iyi bir kombinasyon değil. Bisikletçilerin, özellikle de ölümcül ya da ciddi bisiklet kazalarının yüzde 75'inin yaşandığı kentsel alanlarda dikkatlerini dağıtmamaları gerekiyor. Hem bisikletle şemsiye de kullanılamıyor.

Yanıt: Yürüyüş



Bunu biliyor muydunuz?

Bir yıl boyunca günde en az 30 dakika canlı adımlarla yürüyerek senede yaklaşık 5,5 kg verebilirsiniz. Britanya Diyetetik Derneği kilo vermeye çalışırken her hafta ilave aktivitelerle en az 1.000 kalori yakmayı hedeflemenizi öneriyor. Bu da her gün 30 dakika canlı adımlarla yürüyüşe denk geliyor. “Canlı”dan kasıt biraz nefessiz kalmanız biraz da terlemeniz demek.

Bisiklete kasklı mı binmeli, kasksız mı?

Bisikletçilerin kask takıp takmamaları konusunda pek çok tartışma yaşandı. Takılmasına karşı olanlar, kask takanların kendilerini daha güvende hissettikleri için daha çok risk aldıklarını ya da kaskın insanı henüz baştan bisiklete binmekten vazgeçirerek, çevre ve sağlığa olan yararları ortadan kaldırdığını ileri sürüyorlar. Ancak konu, ölüm ve kafa yaralanması riskine geldiğinde, kanıtlar gayet net. Cochrane Collaboration’ın sistematik çalışmaları bisiklet kaskının kafa yaralanması riskini yaklaşık yüzde 69, ölüm riskini ise yaklaşık yüzde 42 oranında azalttığını gösteriyor.

Yanıt: Kasklı



İş Yerinde

Ne iş yapıyor, nerede çalışıyor olursanız olun, sizin de sabahları ilk işiniz, bilgisayarınızı açıp karşınızda e-postalarla dolu bir gelen kutusu bulmak olabilir. E-postaları idare etmek artık etkin çalışmanın ve iş yoğunluğunun stresinden kaçınmanın anahtarı haline geldi. David Allen ve Emma Donaldson-Fielder gibi psikologların önerisine göre gelen kutusunu boşaltmanın birkaç altın kuralı var:

1 Silin: Postayla adresinize gelen her şeyi saklamadığınıza göre, e-postaları niye saklayasınız? İnsanın hiç okumadan silebildiği e-postaların sayısı gerçekten hayret verici olabiliyor.

1 İki dakika kuralına uyun: İki dakikadan uzun sürmeyecekse hemen yanıtlayın.

1 Dosyalayın: Tekrar bakmak istediğiniz e-postaları “sonra cevaplanacaklar”, “cevaplanacaklar” ya da “beklemede olanlar” (örneğin, yanıtlamak için başkasından bilgi bekledikleriniz), “CV’ler”, “davetler” gibi başlıklar altındaki klasörlere koyun. Şimdiye kadar yapmadıysanız, e-postalarınızı

nasıl idare edeceğinizi düşünün ve kendi klasör sisteminizi oluşturun. Klasörleri sonradan kontrol etmeyi unutmayın ve bunu düzenli olarak yapmak için vakit ayırın.

1 Üyelikten çıkın: Gelen kutunuz üye olduğunuz ama hiç okumadığınız gazete haberleri veya güncellemelerle doluysa onlara neden hâlâ üyesiniz? Üyelikten çıkmak sadece birkaç saniyenizi alacaktır (bkz. yukarıdaki iki dakika kuralı).

ya da...

1 ...Twitter'a geçin. Gazetelere ve güncellemelere giden bağlantıları orada bulabilirsiniz. Böylece bilgisayarınız tıkanmaz, siz çok daha hızlı beslenirsiniz ve istediğiniz bir şeyi dilerseniz yeniden tweet'lersiniz.



E-posta mı, sohbet mi?

E-posta icat edilmeden önce insanlar ne mi yapıyordu? Konuşuyordu. Bazı ofislerde çalışanlar artık yan yana otursalar da sadece e-postayla iletişim kuruyorlar. Muhtemelen gelen kutularını kontrol etmekten konuşmaya fırsatları olmuyor. Benim tecrübeme göre bu tip yerler mutlu iş ortamları değil. İskoçya'da yapılan bir çalışmaya göre bazı insanlar e-postalarını saatte 30-40 defa kontrol ediyor ve bazı şirketler çalışanlarını birbirleriyle konuşmaya teşvik etmek veya gelen mesajlarla dikkatlerinin dağılmasını önlemek için belli saatlerde e-postayı yasaklıyor. Elbette ki kimse birkaç dakikada bir meslektaşlarının sorularıyla rahatsız edilmek istemez. Ayrıca söylenenlerin kaydını tutmanız gerekiyorsa e-posta yararlıdır. Ama e-postadan uzak durmak için de çeşitli nedenler mevcut. Örneğin, yazılı mesajdan ses tonunu ayırt etmek zordur. Siz mesajınızın tonunun ağır olmadığını düşünebilirsiniz ama okuyan kişi farklı görüşte olabilir. Sorunuzu yüz yüze ya da telefonda sorarsanız, doğrudan yanıt alma ihtimaliniz çok daha yüksek olacak, talebiniz gelen kutusunda öylece beklemekten kurtulacaktır. Konuşma ayrıca başkalarını önemli aşamalarda devre dışı bırakan uzun yazışma zincirlerini ya da herkesin "tümünü yanıtla" seçeneğiyle e-posta sayısını iyice arttırmasını da engeller. Birkaç kişinin dâhil olduğu karmaşık kararların alınma aşamasında konferans konuşmaları daha etkilidir. Ayrıca masanızdan kalkıp iş arkadaşınızın masasına ya da ofisine gitmeniz, biraz mola vermek, bacak çalıştırmak ve birbirinizi daha iyi tanımak için iyi bir fırsattır.

Yanıt: Sohbet



Zorlu e-postalar: Hemen mi yanıtlanmalı, sonra mı?

Ani bir öfkeye kapılarak ateşli bir e-posta gönderip de pişman olmamış çok az insan vardır herhalde. E-posta gönderme dürtünüzü kontrol altına almanın yollarından biri, kafanızın içinde “Bunu göndermem doğru mu?” diye soran sesi dinlemektir. Yanıt büyük olasılıkla “hayır” olacaktır. Güvendiğiniz bir iş arkadaşınıza mesajı okuyup size fikrini söylemesini isteyebilirsiniz. Ya da teknolojinin yardımına başvurarak Boomerang gibi e-postaları gecikmeli gönderebilen ve gönderdikten sonra geri alabilen bir program kullanabilirsiniz. Bunlar olmazsa biraz sinirlendiğiniz zamanlarda en ucuz ve kolay yöntem, bilgisayarınızdan uzaklaşıp sakinleştikten sonra yanıt vermenizdir. Bu yanıtın çok daha ölçülü olacağından şüphemiz olmasın.

Yanıt: Sonra



Zaman Yönetimi

Yapmanız gereken işlerin yükü altında eziliyorsanız, onları idare edilebilir parçalara bölün. Rus psikolog Bluma Zeigarnik’in 1920’lerde ortaya koyduğu üzere işe bir kez başladıktan sonra beyin onu yeniden anımsamaya daha yatkındır, dolayısıyla hiç başlamamış olduğumuz zamana kıyasla onu tamamlama olasılığımız daha yüksektir. Bu da akla iş dünyası yönetiminin ünlü gurusu David Allen’ın düşüncesini getiriyor: “Bütün dert, yapılması gerektiğine inandığınız bir şeyi yapmamış olduğunuz zaman başlar.” İşte psikologların iş yükünü yönetme konusunda önerdiği üç yöntem:

1 Bir liste hazırlayın. Bu tek bir büyük liste veya farklı projeler için ayrı listeler ya da aşağıdaki acil/önemli matris formatına göre olabilir.

1 Öncelik belirleyin: İşleri dört kategoriye ayırın: Acil ve önemli, acil değil ama önemli, acil ama önemli değil ve ne acil ne önemli. Böylece neyin önce yapılması gerektiği ortaya çıkar. Eğer her şey acil ve önemli görünüyorsa daha az iş üstlenmeye ve daha çok paylaştırmaya çalışın.

Bunu biliyor muydunuz?

Doğrulan iş arkadaşınızdan e-posta üzerinden duyma ihtimaliniz, diğer iletişim yöntemlerine kıyasla çok daha yüksektir. ABD’de öğrencilerin hafta boyunca tüm iletişim araçları üzerinden ne sıklıkta yalan söylediğini araştıran bir çalışma, yüz yüze konuşma, telefonla konuşma veya mesajlaşmaya kıyasla, e-postayla daha az yalan söylendiğini ortaya koydu. Tahminlere göre e-postalar bir çeşit kayıt olduğundan, insanlar yalan söylediklerinin anlaşılmasından

1 Kendinize işi vaktinde tamamlamamanız halinde en kötü ne olabileceğini ve öyle bir durumda başarısızlığınızla nasıl başedeceğinizi sorun. Bu, sakinleşmenize ve duruma bir perspektif kazandırmanıza yardımcı olacaktır.



Mükemmeliyetçi mi, kanaatkâr mı?

Elinizden gelen her şeyi yapmak istemeniz, övgüye değer bir özelliktir. Ancak mükemmeliyetçilik aşırıya vardırıldığında her zaman başarının reçetesi olmaz. Bu konu üstüne çalışmalar yürüten ABD’li psikolog Profesör Randy Frost’a göre, mükemmeliyetçiler kimi zaman kendilerini gereğinden fazla eleştirebilir, kendilerinden şüphe etmenin acısı içinde kıvranabilirler. Bu kişiler genelde yüksek standartlar belirleyen ve hataları aşırı eleştiren anne babaların çocuklarıdır. İnsanın işin temposunu belirleyen ve ayrıntılara olağanüstü dikkat gösteren meslektaşlarının olması iyidir ama mükemmeliyetçiler bazen işi yavaşlatabilir, bitiş tarihlerine yetişemeyebilir, büyük resmi görmekte zorlanabilir, kararsız olabilir ve iş arkadaşlarını (ve patronlarını) çileden çıkarabilir. Bir ayrıntı yüzünden paniğe kapıldığım bir gün, başarılı eski patronum bana “En iyinin, iyinin düşmanı olmasına sakın izin verme” demişti. Bence çok sağlam bir tavsiye.

Yanıt: Kanaatkâr



Bir liste mi, birkaç tane mi?

Bu, yaşam koçları ve psikologlar arasında hararetli bir tartışma konusudur. Listeler hiç şüphesiz meşgul (ve akli dağınık, unutkan) insanların plan yapmalarına ve öncelik belirlemelerine yardımcı olur. Peki ama tek bir uzun liste mi yoksa farklı işler için ayrı listeler mi yapmalı? Ne sıklıkta yapmalı? Nerede yapılmalı? Kâğıt üstünde mi, bilgisayarda mı, cep telefonunda mı? Zaman yönetimi uzmanı David Allen, içinde “Tatil Rezervasyonu Yap”, “İşe Yeni Eleman Al”, “Arabayı Tamire Götür” gibi başlıklar bulunan bir ana listeniz olmasını ve bu başlıkların altına her işi bitirmek için gereken adımları sıralamanızı öneriyor. Allen ayrıca adımların atılacağı zamanın takibini yapabileceğiniz, kolayca güncellenebilen dijital takvimleri de seviyor. Elektronik aygıtta liste yapmanın avantajı, hareket halindeyken (örneğin, tren istasyonunda beklerken, otobüste otururken) listeyi kalem kâğıda kıyasla daha kolay güncelleyebilmenizdir. Çoklu liste yapanlarsanız çok sayıda kâğıda yayılmış listelere kıyasla bunları kaybetme olasılığınız daha düşüktür. Ancak birden

fazla listenin sorunu takip etme zorluğudur.

Liste yapmayı yararlı buluyorsanız, bunu kendinize en uygun amaçla yapın. Örneğin, işleri vaktinde yapmaya yarayacak gerçek bir yardımcı olarak... Gerçek bir liste meraklısı olarak size iş için bir orta yol önerebilirim: Her hafta yeni bir Yapılacak İşler Listesi hazırlayın ve öncelikli maddeleri vurgulayın (bkz. Zaman Yönetimi) ya da işin hangi güne kadar tamamlanması gerektiğini not alın. Tamamlanamayan işleri bir sonraki haftanın yeni listesine aktarabilirsiniz.

Yanıt: Bir tane



Hep dikkat odaklı mı olmalı, arada hayallere dalmalı mı?

Aynı zorlu işe uzun bir süre odaklandıktan sonra “Resmen beynim acıyor” dediyseniz, bilin ki çok yanılmış sayılmazsınız. Jonah Lehrer gibi nörobilimciler, beynin rasyonel karar alma kısmının aşırı kullanım durumunda tükendiğini düşünüyor. Dolayısıyla “düğmeleri kapatmak” ve hayallere dalmak, beynin farklı bölümlerinden gelen düşünce ve fikirleri birleştirmeyi ve daha yaratıcı düşünmeyi sağlayabilir. İşte boş boş pencereden dışarı bakarken ya da bulaşıkları yıkarken zaman zaman “Evreka” anları yaşamamızın nedeni de budur. Tabii bunu bütün gün yapmayın.

Yanıt: Hayallere de dalmalı



Görev dağıtımı mı, kendi işini kendin yap mı?

İnsanlardan çok daha fazla iş yaptığınızı düşünerek içerlediğiniz oluyor mu? İşteki görevinize başkalarını idare etmek de dâhilse daha etkin görev dağılımı yapmayı öğrenmeniz gerekebilir. İki dakikada tamamlayamayacağınız işler (yönetim uzman David Allen’ın kuralına göre) başkasına devredilebilir ya da ilgilenecek vakit bulana kadar ertelenir. Görev dağıtımı yapıyorsanız, iş arkadaşlarınızın kendilerinden ne beklediğini net bir şekilde anlamalarını sağlayın ve işin takibini yapma konusunda onlarla anlaşın ya da aklınızın köşesine not alın. Büyük organizasyonlar söz konusu olduğunda her departmanın kimden ne beklendiğini özetleyen çevrimiçi bir doküman hazırlaması faydalı olabilir. Haftanın sonuna gelindiğinde herkes gerçekte ne yaptığını yazar. İyi yapılmış bir işi takdir ettiğinizi göstermenin veya iyi olmadığında geri bildirim yapmanın, görev dağıtımı becerinizi geliştireceğini tahmin etmek için uzman olmanız gerekmez.

Yanıt: Görev dağıtımı



Toplantı mı, bağımsız çalışma mı?

Ofis hayatının e-postalarla uğraşmaktan daha fazla vakit tüketen bir yanı varsa o da toplantılardır. Bazı günler tamamen toplantıyla geçer ve iş yapmaya çok az vakit kalır ki bu da insanda gerilim ve sıkıntı yaratabilir. Peki, iki elin her zaman sesi var mı? Beyin fırtınası üstüne yapılan ilginç bir çalışma bunun aksine işaret ediyor. Yapılan deneyler, kendi başına çalışanların gruplar halinde çalışanlara kıyasla daha kaliteli fikirler ürettiğini gösteriyor. “Toplantıları sevenler iş bitirmekten hoşlanmayanlardır” diyor psikoloji yazarı Oliver Burkeman, *Help! How to Became Slightly Happier and Get a Bit More Done / İmdat! Nasıl Biraz Daha Mutlu Olunur ve Biraz Daha Çok İş Yapılır* adlı kitabında. Bu durumun “seyirci etkisi” yüzünden gerçekleştiği düşünülüyor: Çünkü grup içindekiler sonuçları tek başına çalışanlara kıyasla daha az önemsiyor, tek çalışanlar ise sonuçlardan tamamen kendilerinin sorumlu olduğunun farkındalar.

Bunu biliyor muydunuz?

Övgü sandviçini bilir misiniz? Bu öneriyi bana yayıncılık dünyasının saygın yöneticilerinden biri, birisinden bir makaleyi tekrar yazmasını nasıl istemek gerektiğini anlatırken verdi. Bu öneri, bir fikri reddetmeniz gereken veya birinden bir kez daha denemesini istediğiniz pek çok duruma uyarlanabilir. Konuşmaya önce olumlu bir şey söyleyerek başlayın, ardından kötü haberi verin ve ikinci olumlu bir yorumla kapanışı yapın. Örneğin, “Teşekkürler, makaleni çok beğendim. Belli ki bayağı bir araştırma yapmışsın, X konusuyla ilgili bölüm de çok ilginç Ama yazının stili bize tam olarak uygun değil ve beklediğimden biraz daha uzun. Kulağa fazlaca akademik geliyor. Biraz kısaltıp tonunu da biraz yumuşatabilir misin? Makaleyi yayınlamayı gerçekten

Toplantının amacı katılımcıları gidişattan haberdar etmekse bu e-posta ya da telefonla daha etkili bir biçimde yapılamaz mı? Şüphesiz ki iyi idare edilmiş bir toplantı son derece verimli olabilir. Üstelik genelde internet ve telefon aracılığıyla iletişim kurduğumuz şu zamanda, iş arkadaşlarımızla yüz yüze görüşmek de önemlidir: Bize bir ekibin parçası olduğumuzu hatırlatır.

Yanıt: Bağımsız çalışma



Evet mi demeli, hayır mı?

İş yükü yüzünden kendinizi gergin ve sinirli hissediyorsanız ya da geceleri uykunuz bölünüyorsa gereğinden uzun zamanı, gereğinden fazla insanı memnun etmeye çalışarak geçiriyor olabilirsiniz.

Bunu biliyor muydunuz?

Toplantılara katılmanız gerekiyorsa ve nüfuzunuzu arttırmayı amaçlıyorsanız, yapılan bir çalışmaya göre “sahne ortası etkisini” devreye sokmanız işinize yarayacaktır. Bir grubun önemli kişileri genelde sahne ortasında yer alır (düğün fotoğraflarını düşünün). Yanlardakilerse kelimenin gerçek anlamıyla seyircidir.

Psikologlar bu tür davranışların kökeninin çocuklukta yattığına inanıyor. Anne baba çocuğu sıkı kontrol altında tutarsa ve sadece kendine söyleneni yaptığı zaman sevildiğini hissettirirse çocuk kendi adına ne istediğini bilemeden büyür ve başkalarından onay bekler. Hatta kişisel gelişim yazarı Elizabeth Hilts yüzleşme korkusundan kaynaklanan ve “zehirli kibarlık” adını verdiği (genelde kadınlara özgü) bir özellik tanımlar. Bu insanlar iş yerinde iş arkadaşlarını memnun etmek için her şeye “evet” derler ve fazla sorumluluk üstlendikleri için de genelde sözlerini tutmakta başarısız olurlar.

Memnun etmeyi sevenler başkalarının arzu ve taleplerine uyar ama kaldıramayacak duruma geldiklerinde de patlarlar. İnsanların ihtiyaçlarına karşı duyarlı olmak elbette ki önemlidir ama bedeli kendi ihtiyaçlarınız olmadığı sürece. Hilts bu durumda “içinizdeki şirret”le temasa geçmenizi bile öneriyor. Kişisel gelişim organizasyonu Life Clubs’ın kurucusu Nina Grunfeld iki sütunlu bir liste yapın diyor. Sol sütunun başlığı “Bunlara hayır diyorum” sağ sütunun başlığı ise “Demek ki bunlara evet diyorum” olsun. Bu önceliklerinizi belirlemeniz ve patronunuza gönülsüz görünmemeniz için iyi bir tekniktir: “Kusura bakmayın toplantıya gelemeyeceğim ama istediğiniz raporu bu akşama yetiştirebileceğim.”

Yanıt: Hayır demeli (kibarca)

UZMAN GÖRÜŞÜ

“Yaptığınız şeyle ilgili kendinizi iyi hissetme dereceniz, ne yapmadığınızı bilme ve bununla barışma derecenize eşittir.” David Allen, *İşleri Halletme*.



İş Arkadaşlarıyla Geçinme

İtiraf edelim ki hepimizin “kafaca uyuşmadığı” bazı iş arkadaşları vardır. Ama bu mutlaka cephe almamız gerektiği anlamına gelmemeli.

Başkalarını mı suçlamalı, takılmadan devam mı etmeli?

İş yerinde bir şeyler ters gittiğinde sorunun kaynağı olarak gördüğünüz meslektaşlarınıza kızmanız doğal. Peki, bu gibi durumlarda karşınızdakini suçlamalı mı yoksa sessiz mi kalmalısınız? Başkalarını suçladığınızda kendinizi incinmiş durumuna koyar, kurban gibi gösterirsiniz. Örneğin, paylaştığınız masa dağınıksa ve bunun için masayı paylaştığınız iş arkadaşınızı suçluyorsanız, karşınızdakini sizi üzen pozisyonuna koymuş, o kişiye ilişkide güç vermiş olursunuz. Sonra da size bunu yapmasına “izin verdiğiniz” için kendinizi suçlayabilirsiniz. Oysa kendini suçlamak vakit kaybından başka bir şey değildir. Nina Grunfeld bir konuda kendinizi kötü hissediyorsanız, kendinizi affetmenizi ve hayatınıza devam etmenizi öneriyor. Söz konusu şeyi “yanlış” yapmış olmaktan ne öğrenebileceğinizi sorun kendinize. Belki dağınık masa gibi bir durumda kendinizi daha fazla kontrol sahibi hissetmek için, dağınıklığı birlikte düzelterek haftalık bir toplama seansı önerebilirsiniz.

Yanıt: Takılmadan devam etmeli



Özür mü dilemeli, hiçbir şey söylememeli mi?

Hepimiz hata yaparız ve kimsenin fark etmeyeceği türden olanlara dikkat çekmenin anlamı da yoktur. Ancak söz konusu ciddi bir hataysa hiçbir şey söylememek, küstahça ve çocukça görünebilir; tıpkı yaptığıyla yüzleşemeyen bir çocuk gibi. Öte yandan kulağa samimiyetsiz gelen geçiştirme bir “özür” de durumu iyice kötüleştirebilir. Maryland Üniversitesi’nden ABD’li psikologların yürüttüğü bir çalışma, özrün üç çeşidi olduğunu ortaya koydu: Telafi (“Özür dilerim, o raporu hazırlamayı unuttum. Mesaiye kalıp yapacağım”); empati (“Kusura bakma toplantıya çağırmadım seni. Fikrine değer vermediğimi düşünmüş olabilirsin ama öyle değil”) ve ihlal edilen kurallar/normların kabullenilmesi (“X’e şirket evliliği teklifinden söz ettiğim için özür dilerim. Gizliliği ihlal etmiş oldum”).

İşin püf noktası hata yapılan tarafı doğru türde özürle eşleştirmek. Örneğin, ilişkilere değer veren biri muhtemelen empati dolu özre daha iyi tepki verecektir. Özürde samimi olduğunuzu gösterme açısından üç çeşidin karmasına başvurmanız daha etkili olacaktır. Yapılan çalışmalar özrü dileyip aradan çıkarmanın iyi olduğuna işaret ediyor. Ertelemeden, vakitlice özür dileyenler insanlara sempatik görünüyor.

Yanıt: Özür dilemeli



Kararları kabul mü etmeli, değiştirmeye mi çalışmalı?

Üst kademedен benimsemediğiniz, sıkıntı veren bir karar geldiğinde başınızı öne eğmek mi yoksa itirazınızı dile getirmek mi daha iyi? Muhtemelen kendinize, durum üstünde gerçek anlamda ne derece etkiniz olduğunu sormanız en iyisi olacaktır. Yeni bir patrona, yeniden yapılanma sürecine ya da işten çıkarmalar gibi kontrol edemediğiniz şeylere üzülmeniz, akıl dağıtıcı ve anlamsız olabilir. Hoşunuza gitmeyen kararlara hep bu şekilde tepki veriyorsanız, çok geçmeden kendisi de hoşlanmadığı kararları uygulayan müdürlerinizin gözünde itibarınızı yitirebilirsiniz. Gerçekten etki edebileceğiniz bir şey varsa o da duruma vereceğiniz tepkidir. Örneğin, yapılacak değişikliklerin uzun vadede sizin için daha iyi olduğunu düşünebilirsiniz. İyimserlerin aksiliklerle başetmede daha iyi oldukları görüşünü destekleyen çok sayıda araştırma mevcut. Olumlu bakış açısı bağışıklık sistemini de etkilediğinden büyük olasılıkla bu kişiler aynı zamanda daha sağlıklılar. Değişime direnenler genelde kaygılı kişilerdir. Kendinize sizi korkutan şeyin ne olduğunu ve kontrolü yeniden kazanmak için ne gibi adımlar atabileceğinizi sorun. Yeni bir iş aramak, CV'nizi güncellemek ya da LinkedIn gibi bir paylaşım sitesinde mesleki profil oluşturmak, bu adımlardan birkaçı olabilir.

Yanıt: Kabul



Dedikodu mu yapmalı, sessiz mi kalmalı?

İş yerinde olup bitenlerle ilgili son dedikodular elbette ki sıkıcı bir güne neşe katabilir ama dedikodunun kaynağı olmamaya dikkat edin. Bir dedikodudan şüphe duyup sizin arkanızdan da böyle konuşulup konuşulmadığını düşündüyseniz, bunun nedeni psikologların “spontan özellik aktarımı” dedikleri şeydir. Yapılan deneyler, kişinin başkası hakkında duyduğu olumsuz şeylerin bir kısmını, farkında olmadan bunu söyleyen kişiye atfettiğini ortaya koydu. Kısacası, annemin de dediği gibi “Güzel lafın yoksa hiç konuşma daha iyi.”

Yanıt: Sessiz kalmalı



Çay ve kahveyi sadece kendine mi yapmalı, herkese mi?

Enerji Takviyeleri

GÜN İÇİNDE enerjinizin düştüğünü hissettiğinizde kahve makinesini ziyaret etme veya biraz çikolata, cips atıştırma fikri aklınızı çelebilir. Böyle zamanlarda azıcık kafein ya da şeker takviyesi yapmanın kötü bir yanı olmasa da günü atlatmak için tamamen kahve ve şekerden destek almak sağlıklı beslenme ve kötü yeme alışkanlıklarının işaretidir. O durumda belki kahvaltı ya da öğle yemeğini atlıyorsunuz, aşırı miktarda kalori ve kafein yüklü içecek tüketiyorsunuz, belki de yeterince mola verip hareket etmiyor, zihninizi açmıyor, kan dolaşımınızı hızlandırmıyorsunuz.

Ne Yiyip İçmeli?

İşte kilo almadan ya da kahve dükkânlarında bir servet harcamadan güne devam etmenin yolları.

Sütlü mü köpüklü mü?

Kahve molasında 600 kaloriden ve günlük önerilen doymuş yağ miktarınızın (20 gr) neredeyse tamamından nasıl tasarruf edeceğinizi bilmek ister misiniz? Starbucks'ın en büyük boy, tam yağlı süttten yapılan beyaz çikolatalı ve kremalı mocha'sının yerine, yağsız sütlü en büyük boy Americano (50 kalori) koyarak. Bu abartılı bir örnek olsa da kahve zincirlerinde satılan kahvelerin son 10 yılda aldığımız kilolara katkısı yadsınamaz. Daha abartısız bir karşılaştırma ise az yağlı sütle yapılan büyük boy latte'nin (150 kalori) yerine az yağlı süttten yapılan orta boy cappuccino (90 kalori) karşılaştırması olabilir. Aradaki fark, suya oranla içerikteki süt miktarının farkında yatar: İtalyanca'da "süt" anlamına gelen Latte'de, cappuccino'dan çok daha fazla süt vardır (az sütlü Americano ya da macchiato ise daha da az süt içerir). Süt elbette ki besleyici bir içecektir ama büyük boy, tatlandırılmış sütlü kahvelerin öyle olmadığı kesin. Bazı kahve zincirleri internet sitelerinde besin bilgilerini veriyorlar. Sevdiğiniz içecekleri karşılaştırmak ve kaloriyi azaltmak için başka bir içeceğe geçiş yapmak istiyorsanız bu bilgilere göz atın (kafein alımı için bkz. İçecek kafeinli mi, kafeinsiz mi?).

Yanıt: Köpüklü

Bunu biliyor muydunuz?

Günde 1,2 litre (altı ila sekiz bardak) sıvı içmek önemlidir. Bu sadece sudan ibaret mi olmalı, diğer alkolsüz içecekleri de içermeli mi? sorusu sonu gelmez tartışmalar yarattı ama çoğu diyetisyen alkolsüz içeceklerle makul miktarda çay ve kahvenin de buna dâhil olabileceği görüşünde hemfikir. Ama bir adet en büyük boy latte (223 kalori), bir kutu alkolsüz içecek (139 kalori) ve bir kaşık şeker katılmış bir fincan çay (34 kalori) toplamda 400 kalori eder. Latte'nin yerine filtre kahve veya Americano koyarak, diyet içecek ya da soda içerek ve şekeri keserek 300 kalori kadar bir kesinti yapabilirsiniz. Aynı zamanda para tasarrufu da yapmak istiyorsanız, kendinize şöyle büyük, şık bir sürahi alın, içini her gün suyla doldurun ve eve gidene

Meyve suyu mu, buzlu meyveli içecek mi?

Buzlu meyveli içecek (smoothie) sadece meyveliyse ve süt ya da yoğurt gibi süt ürünleri içermiyorsa kalori açısından sade meyve suyuyla arasında pek bir fark yoktur. Sandviç zincirlerinin birinden satın alınan 250 ml'lik portakal suyu 114 kalori ve 28,6 gr şeker içerirken, çilekli buzlu içecek 128 kalori ve 28 gr şeker içerir. Buzlu içekte meyve suyu yerine ezilmiş meyve kullanıldığı için biraz daha fazla lif vardır. Muzlu olanlara dikkat edin. Bunlar çilek gibi daha pahalı meyvelere ek olarak içeceğe hacim kazandırır ve onu daha tatlılaştırır. Buzlu içeceğe sade ve az yağlı süt ya da yoğurt eklemek fazla kalori almadan daha uzun süre tok kalmanızı sağlar çünkü bu gıdalar yağ ve protein içerir. Ancak smoothie'nin günlük önerilen beş porsiyon meyve ve sebze içinde bir, hatta kimi zaman iki porsiyonun yerine geçtiğini unutmayın.

Yanıt: Buzlu meyveli içecek



Buzlu meyveli içecek mi, meyve mi?

Tartışılacak pek bir şey yok: 227 gr'lık paketlerdeki çilek ve bir de muz, 250 ml'lik bir şişedeki çilekli ve muzlu smoothie'yle aynı kaloriyi içerir. Buzlu meyveli içecek (smoothie) üretim sırasında besin değerinden bir miktar kaybeder ve günlük meyve-sebze porsiyonunun sadece birinin (ya da en fazla) ikisinin yerine geçer. Dolayısıyla buzlu meyveli içecek ile aynı kalori karşılığında çilekleri ve muzun yarısını yiyip artanını sonrası için saklayarak daha sağlıklı iki öğün almış olursunuz.

Yanıt: Meyve



Portakal mı, kivi mi?

Atıştırmalık meyve seçmek istiyorsanız en sağlıklısı kividir. Kivi aynı boyutta bir portakalla hemen hemen aynı miktarda C vitamini ve bir elmadan daha çok lif içerir. İsterseniz soyup yiyin isterseniz tepesini kesin ve etli kısmını bir kaşıkla sıyrıp çıkarın (çocuklar yumurtalığın içinde bu şekilde verilince severek yer. Bizim evde “haşlanmış yumurta gibi kivi” diye anılır).

Yanıt: Kivi



Yer fıstığı mı, kuruyemiş ve kuru üzüm mü?

50 gr’lık kavrulmuş yer fıstığını, 45 gr’lık kuruyemiş ve kuru üzümle değiştirirseniz, en az 100 kaloriden, 30 gr yağdan ve bolca tuzdan tasarruf edersiniz. İşte basit bir yer değiştirmeye gün içinde besin maddesi alımınızı nasıl arttırıp, kalori miktarını nasıl düşürebileceğinize bir örnek daha.

Yanıt: Kuruyemiş ve kuru üzüm



Bir kutu diyet içecek mi, bir parçalı çikolata mı?

Amacınız kafeinle canlanmaksa bir kutu diyet koladaki miktar, küçük bir çubuk (en az yüzde 70 kakao kuru maddesi içeren) bitter çikolatayla hemen hemen aynıdır. Diyet kolanın hiçbir besleyici değeri olmadığından, kalorisi de neredeyse yoktur. Çikolata ise (elbette ki) şeker ve doymuş yağ içerdiği için -35 gr’lık bir çikolata yaklaşık 190 kalori- kilosuna dikkat edenlere önerilmesi zordur. Ancak yağ daha uzun süre tok tutar, kakao içeriği yüksek çikolatada bulunan flavonol adlı besin maddeleri ise kalp sağlığınıza iyi gelebilir. Ne var ki bilimciler bunun işleyişini tam olarak bilemiyor ve tabii yağ ile şeker içeriği de tüm iyi özellikleri ortadan kaldırabilir. Ah, ahh...

Yanıt: Çikolata



Bunu biliyor muydunuz?

Bilgisayar ekranı karşısında oturmak her türlü acı ve ağrıya neden olabilir. Rahat oturduğunuzdan emin olabilmek için kendinize şu soruları sorun:

- 1 50 ila 60 dakikalık ekran ya da klavye çalışmasının ardından beş-on dakikalık aralar veriyor musunuz?
 - 1 Gözleriniz ekranın tepesiyle bir hizada mı?
 - 1 Göz yorgunluğunu önlemek için arada bir başınızı ekrandan kaldırıp uzağa bakıyor musunuz?
 - 1 Sırtınızın alt kısmı düz ve destekli mi?
 - 1 Kollarınız klavye yüzeyiyle aynı hizada mı, yani açı yapmayan bir konumda mı?
 - 1 Bacaklarınızın üst kısmı, vücudunuzun üst kısmına ve bacaklarınızın alt kısmına dik açılı mı?
 - 1 Ayaklarınız yerde düz mü, değilse de ayak taburesinin üstünde mi?
 - 1 Fareyi bileğiniz düz ve üst kolunuz destekli olacak şekilde kullanabiliyor musunuz?
- Tüm bu soruların yanıtı “evet” olmalı.

Bunu biliyor muydunuz?

Yeşil çayın iyileştirici özellikleri konusundaki onca iddiaya karşın, bu konuda henüz kesin bir sonuca ulaşılamadı. İçindeki kateşin denen ve kanser hücrelerinin büyümesini bastırdığı varsayılan maddeler sayesinde yeşil çayın kanserle savaştığı düşünülüyor. Ancak Cochrane Collaboration tarafından yapılan 51 çalışmanın geneline bakıldığında bulguların birbiriyle çeliştiği görülüyor. Bazı çalışmalar belli kanser türleri açısından teoriyi desteklerken, bazıları desteklemiyor. Daha az kapsamlı bir çalışma da yeşil çayın kalp krizini önlemedeki olası rolü konusunda yine “belki” sonucuna ulaştı. Şüphe götürmeyen bir şey varsa o da yeşil çayın siyah çay ve kahve çekirdeğinden çok daha az kafein içerdiği. Genel bir mesaj verecek olursak, günde üç ila beş bardak (1.200 ml) yeşil çay içmenin güvenli

Öğle Yemeği

MİLYONLARCAMIZ öğle yemeğimizi masamızda oturup günboyu çalışmaya ara vermeden yiyoruz ya da tamamen atlıyoruz. Zorlu ekonomik dönemlerde işimizi kaybetme tedirginliği, iş yaparken görünme ihtiyacımızı tetikliyor ve tabii bazen iş baskısı da durup nefes almamızı engelliyor. Ama yemek atlamak bir alışkanlığa dönüşürse hem fiziksel hem de zihinsel hasarlara yol açabilir.

Ne Yemeli?

Hızlı ve sağlıklı bir öğlen molası vermenin en iyi yolu...

Zengin bir öğle yemeği mi, zengin bir akşam yemeği mi?

Yemek yediğimizde sindirilen besinlerin bir kısmı kan şekerine (yani glukoza) dönüşür ve bu süreç de insülin hormonuyla dengelenir. Fazla miktarda yemek yemekse uykumuzu getirir çünkü bilimcilere göre bizi uyanık tutan beyin hücreleri yemekten sonra yükselen kan şekeriyle baskılanır. Evrimsel bir tepki olabilir bu. Atalarımız için yemeği bulup yedikten sonraki vakit, uyuma ve enerji koruma vaktiydi. Vücudumuzun kan şekerine dönüştürdüğu makarna gibi bazı besinler, ötekilere kıyasla daha fazla uyku verir. Dolayısıyla tatilde değilseniz veya hafta sonu değilse ve öğleden sonra uyanık kalmak istiyorsanız, uzun keyfi bir öğle yemeğinden kaçının. Makarnayı, sonrasında iyi bir uykuya ihtiyaç duyacağınız akşam yemeğine saklayın.

Yanıt: Zengin bir akşam yemeği



Dürüm mü, sandviç mi?

Şöyle çabucak yiyecek bir şeyler almak için dışarı çıktınız ama epey açsınız ve basit bir sandviçten daha tatmin edici bir şeyler istiyorsunuz. İçi sevdiğiniz malzemelerle dolu fırından yeni çıkmış bir baget aklınızı çeliyor. Dürüm de güzel görünüyor ama içinde daha çok malzeme

olduğundan, daha kilo aldırıcı olduğunu düşünüyorsunuz. Öyle değil mi?

Aslında dürüm, sandviç tarzı bir öğün için idealdir çünkü iç malzemenin ekmeğe oranı yüksektir ve insanı tok tutan da iç malzemedir; özellikle de tavuk gibi yağsız bir protein, bolca çıtır salata ve çiğ sebze seçtiyseniz. Lavaşın GI (Glisemik İndeks) değeri bagetten daha düşüktür ki bu da vücudunuzun, lavaşın verdiği enerjiyi daha yavaş yakacağı, kısa sürede acıkmayacağınız anlamına gelir. Lavaşın üstüne tereyağı sürmediğiniz sürece bol miktarda kalori ve doymuş yağdan kurtulmuş olursunuz. Kitabın yazıldığı sırada, örneğin, ünlü sandviç zincirlerinden birinde satılan, acılı karides salatalı kerevitli dürüm 298 kalori ve 10 gr yağ içerirken, aynı yerin mayonezli bageti 484 kalori ve 22,9 gr yağ içeriyordu; günlük izin verilen değer neredeyse üçte biri. Ancak dürümlerde mayonez gibi yağlı soslardan kaçın.

Yanıt: Dürüm



Bunu biliyor muydunuz?

Sandviç gerçekten sağlıklı ve hafif bir öğün yerine geçebilir. Tam tahıllı ekmekle yapılan, çok az tereyağı ya da ayçiçek yağı veya zeytinyağı sürülmüş, jambon ya da ton balığı gibi yağsız protein ve (salata yaprakları, domates ve salatalık gibi) olabildiğince bol çiğ sebze içeren sandviçler, dengeli bir beslenmenin gerektirdiği tüm besin gruplarını içerebilir: Rafine edilmemiş karbonhidratlar, meyve ve sebze, protein ve süt yağları.

Mayonez mi, tereyağı mı?

İncecik sürülmüş 7 gr'lık light mayonezin içeriği 23 kalori ve 2,3 gr sebze yağlarından yapılma yağ iken, aynı miktarda tereyağınki 50 kalori ve 12 gr doymuş yağdır. Light olmayan mayonez bile daha az kalori içerir. Tereyağı süttten yapıldığı için yüksek miktarda doymuş yağdan yana zengin hayvansal yağ içerir. Hayvansal yağ da kolesterolü yükselterek kalp ve kardiyovasküler sisteme zarar verebilir. En iyisi öğlen sandviçinize tereyağı yerine light mayonez sürdürün.

Yanıt: Mayonez



Çorba mı, salata mı?

Her ikisi de kulağa sağlıklı geliyor; tabii içi olabildiğince bol sebze, meyve ve yağsız et ya da balıkla doluysa. Ancak yağlı soslar veya bolca peynir içeren salatalara; tat vermesi için krema, tuz ya da çorizo (salam, sucuk, sosis tarzı) gibi yağlı etler eklenmiş veya patates, makarna, pirinç katılmış çorbalara dikkat edin. Sıcak bir yaz gününde canınız doğal olarak buharı tüten bir çorba

istemeyecektir ama çorba kışın içinizi ısıtıp sizi rahatlatır. Hem daha doyurucu da olabilir; yeni bir televizyon araştırması pirinç, tavuk, sebze ve su içeren harmanlanmış bir çorbayı içen askerlerin, aynı gıdaları bir bardak suyla katı besin olarak yiyenlerden daha uzun süre tokluk hissettiklerini ortaya koydu. Neden mi? Harmanlanmış yemek daha hacimli olduğu için mideden o kadar hızlı geçemez de ondan.

Yanıt: Çorba

Suşi mi, saşimi mi?

Artık pek çok fast-food dükkânında ve süpermarkette bulunabilen bu Japon lezzetlerinin sağlık açısından çeşitli yararları olduğuna şüphe yok. Her ikisi de kalp sağlığı için önem taşıyan ve somon, ton gibi yağlı balıklarda bulunan omega 3 yağ asitlerini; A, B, C ve E vitaminlerini; hücreleri ve metabolizma hızını sağlıklı kılan (yosundaki) ender element “iyot”u içerir.

Bunu biliyor muydunuz?

Subway ve Burger King gibi pek çok uluslararası gıda zinciri, ürünlerinin besin içeriğini internet sitelerinde yayınlıyor. İstedığınız zincirin adını Google’da aratın ve sitenin ürünler ve besleyici özelliklerle ilgili bölümünü bulun. Kolayca başvurabilmek için bağlantıları yer imiyle işaretleyebilirsiniz. McDonald’s besin bilgilerini ambalajlara bile koyuyor. Tabii peynirli quarter-pounder’ın yanında orta boy patates ve kolayla 900 kalori ve 40 gr yağ içerdiğini satın aldıktan sonra

Sade pilav da iyi bir karbonhidrat kaynağıdır ve suşi’de az miktarda olduğundan, midenizde ağırlık hissi yaratmaz. Hamileler, ton balığı gibi derin deniz balıklarındaki cıva seviyelerine dikkat etmeli, yedikleri yağlı balık oranını sınırlı tutmalılar. Çiğ deniz kabuklularından ise hiç yememeliler. İngiltere’de, resmi önerilere göre, çiğ yenecek balıkların önceden dondurulmuş olması gerekir. Suşi satan restoran ve dükkânlar olası tüm zararlı bakterilerin öldürülebilmesi için yasal olarak bunu yapmak zorundalar. Kısacası suşi genel olarak iyi ve hafif bir tercih. Ancak hareketli bantta ürün sunan restoranlarda dikkatli olun, gereğinden fazla tüketebilirsiniz.

Suşi ile saşimi arasında tercih açısından büyük bir fark yok ama suşi’de pirincin proteine ve sebzeye kıyasla yüksek oranda olması, kilosuna dikkat edenleri çiğ ya da tütülenmiş balıktan yapılan saşimi’ye yöneltebilir. İsterseniz bir ya da iki suşi veya yanında çiğ soya fasulyesi gibi bir sebzeyle biraz pilav sipariş edebilirsiniz.

Yanıt: Saşimi



Bunu biliyor muydunuz?

Yemek yendikten sonra doygunluk sinyalinin beyine ulaşması 15 ila 20 dakika sürebilir. Öğle yemeğinizi ekrandaki e-postalarınıza bakarak yiyorsanız, masanızdan uzaklaşmaya ve yemeği tadına vararak yemeye çalışın. Böylece yavaşlayıp daha az tüketirsiniz.

Ne İçmeli?

Öğle yemeğinde bolca su içmek iyi bir fikirdir. Vücudumuzun üçte ikisi sudan oluşur ve önerilen sıvı tüketimi günde 1-1,5 litre kadardır. Bu miktara diğer içecekler de dâhil olabilir ama onlar su kadar sağlıklı değildir. Örneğin, sadece kahve ve gazlı içeceklerden oluşan sıvı tüketimi pek iyi bir tercih olmayabilir.

Soda mı, su mu?

Günboyu sıkışık bir ofiste oturuyorsanız veya sağa sola koşturup iş yapıyorsanız, vücudunuz susuz kalabilir. Bu da sizde uykulu bir hal ve aksilik yaratabilir. Beynin canlı kalmak için suya gerçekten ihtiyacı var. Ama yemeğinizin yanına su alıyorsanız veya restoranda sipariş veriyorsanız ve gazlı içeceğin sağlık için iyi olmadığını duyduysanız, ne yapmalısınız?

Sodanın içindeki baloncukları oluşturan şey, sıvıya eklenen karbondioksittir. İyi de o, küresel ısınma korkularımızı depreştiren şu berbat sera gazı değil miydi? Hem gazlı içecekler dış minesini eriten, kemikleri çürüten asitle dolu değil miydi? Sodanın içindeki karbondioksit miktarı gözardı edilebilir derecededir ve bu yüzden de size zarar verme ihtimali pek yoktur. Dış hasarı ise tatlandırılmış alkolsüz içeceklerdeki veya meyve suyundaki şeker ve asitle ilgilidir, baloncuklarla değil. Dolayısıyla endişelenecek pek bir şey yok; tek bir nokta hariç. O gazın bir yere gitmesi gerekir -sindirim sisteminiz- ve dışarı çıkışı da gün içinde utanç verici bazı sosyal problemler yaratabilir; özellikle de şişkinliğe yatkınlığınız varsa.

Yanıt: Su

Ofisten Dışarı Çıkış

Gün ortasında ofisten dışarı çıkmak için birkaç iyi neden vardır, bunlardan ilki zihninizi açmaktır.

Egzersiz içerde mi yapmalı, dışarıda mı?

Resmi önerilere göre haftada en az 150 dakika egzersiz yapmanız gerekir. Programınızın yoğunluğu buna izin vermiyorsa her gün üç tane 10'ar dakikalık egzersiz bile kan akışınızı hızlandıracak, kaslarınızı hareket ettirecektir. Motivasyonunuzu kaybetmemek için iş arkadaşınıza eşlik edebilir veya bir grup toplayarak haftada bir defa açıkavada futbol maçı yapabilir, parkta frizbi oynayabilirsiniz. Yapılan çok sayıda çalışma doğayla temasın, hastalıktan sonra toparlanma oranını arttırmaktan tutun da, antisosyal davranışları azaltmaya, yaratıcılığı arttırmaya kadar pek çok yararı olduğunu ortaya koydu. ABD'de Rochester Üniversitesi'nde yapılan bir çalışma, yapboz kitabındaki yeşil mürekkebin bile katılımcılardan kırmızıya kıyasla daha iyi sonuç alınmasını sağladığını gösterdi. Öğle tatilinde bir yeşillik bulamazsanız, kendinize saksıda bitki alın, evdeyseniz de duvarları yeşilin dinlendirici bir tonuna boyayın.

Yanıt: Dışarıda



Arkadaşla mı buluşmalı, yalnız mı yemeli?

İşiniz yoğunsa ve akşama ailevi ya da sosyal sorumluluklarınız varsa sessiz sakin bir öğle molası, gün içinde kendinize ayırabileceğiniz tek vakit olabilir. Ne var ki öğlenleri hep aynı şeyi yaparak bir rutine kapılmak da kolaydır. Örneğin, mağaza dolaşmak, aynı büfeye, aynı cafeye gitmek...

Oysa sıkça göremediğiniz arkadaşlarınız ve meslektaşlarınızla buluşmak, daha geniş bir sosyal ve profesyonel ağla teması sürdürmenin önemli bir yoludur. Ayrıca ofiste moralinizi bozan şeyler varsa sorunu paylaşmanız da iyi gelebilir. Gidişat iyice kötülerse o zaman da profesyonel ağınız, yeni bir iş bulmanızda hayati rol oynayabilir. Evden çalışıyorsanız “yemeğe çıkmak” kapalı mekân sıkıntısını ve tecrit duygunuzu yok edebilir.

2009'da Harvard Business Review'da yayınlanan en yaratıcı yöneticilerle yapılan son derece ilginç bir çalışma, bu kişilerin mükemmel “keşif becerileriyle” öne çıktıklarını gösterdi. Bu yöneticiler daima yeni bağlantıların, fikirlerin ve deneyimlerin peşindeydi. Yeni bakış açıları geliştirmede farklı çevrelerle temasta olmanın çok önemli olduğunu düşünüyorlardı. Eh, Bill Gates yapabiliyorsa...

Yanıt: Arkadaşla buluşmalı



Yüzmeli mi, koşmalı mı?

Öğlen dışarı çıkmayı seviyorsanız ve formunuz yerindeyse yarım saati en iyi şekilde değerlendirmenin yolu nedir? Yanınıza almanız gereken şeyler; duş, maliyet ve erişilebilirlik gibi kaygılar, olumlu bazı niyetlerinizi suya düşürebilir. İşi basite indirgemek istiyorsanız, çok enerjik adımlarla (8 km/s) yürüyüş, 30 dakikada 250 kalori yakmanızı sağlar; tek kişilik tenis maçı kadar. Enerjik ritimle yüzme ise 300 kalori harcatır ve tüm vücudu çalıştırmak için harika bir yöntemdir ama hem maliyetlidir hem de havuza gitmek, sonrasında saç kurutmak için vakit ayırmayı gerektirir. Kalori yakmak için gerçekten etkili bir yöntem arıyorsanız ve eklemler için kaygılanmasına gerek olmayan şanslılarsanız, koşmanın üstüne yoktur: 13 km/s ile koşarak, yarım saatte 400 kalori yakabilirsiniz ki bu da dolgun bir sandviçin kalori miktarına eşittir. İşte öğle yemeğini yaktınız bile.

Yanıt: Koşmalı

Güneş kremi mi, korumasız cilt mi?

Öğle molasını dışarıda egzersiz yapmak için kullanıyorsanız ne âlâ! Ancak gün ortası, özellikle de yazın, güneşin en etkili olduğu saattir. Dolayısıyla güneş kremi sürmeyi gözardı etmeyin. Ancak son çalışmalar biraz aşırıya kaçtığımızı gösteriyor. Bazılarımızda D vitamini eksikliği var. Genel olarak sağlık ve gelişim, özel olarak da güçlü kemikler için hayati önem taşıyan bu vitamini vücudumuz doğrudan güneş ışığına maruz kaldığında üretiyor. O halde güneşe korumasız mı çıkmalı?

Doktorlar yaz aylarında (Nisan'dan Eylül'e) her hafta çıplak kolları ve yüzü iki veya üç defa, 20 ila 30 dakikalık sürelerle güneşlendirmeyi öneriyor. 20 ya da 30 dakika uzun bir süre değil, dolayısıyla vücudunuzu düzenli olarak giysiyle korumuyor ve doktorların önerisine uymayı ihmal ediyorsanız, güneş kremi sürmeniz iyi olacaktır. Kremde UVA koruma faktörü olmasına dikkat edin (UVA bir çeşit ultraviyole ışıdır). Bu bilgiyi genelde şişenin arka tarafında, yıldız sembolleri şeklinde bulabilirsiniz. Söz konusu bilgi çok önemlidir çünkü sizi giderek artış gösteren cilt kanserine karşı koruyan bir özelliktir. Olabilecek en fazla sayıda yıldızlı ürünü seçin.

Çoğu üründe güneş koruma faktörü (SPF) ambalajın ön kısmında yer alır. SPF ürünün yanmaya karşı ne kadar koruma sağladığını gösterir, hangisini seçeceğiniz ise cilt renginizin ne kadar açık olduğuna ve ne kadar bronzlaşmayı istediğinize bağlıdır. Kullanım miktarı ve türü konusunda resmi herhangi bir öneri yok ama SPF 15'in yeterli olduğu düşünülüyor. Şüphe ediyorsanız en yüksekini seçin.

Yanıt: **Güneş kremi**



Dışarı Çıkılan Akşamlar

İYİ DOSTLAR EŞLİĞİNDE dışarıda geçen bir gece, güzel bir restoranda yenen yemek, bir filme veya gösteriye gitmek hayatın zevkleridir; özellikle de işte stresli bir gün geçirdiyseniz, ev işleriyle boğuştuysanız veya huysuz çocuklarla uğraştıysanız. Önünüzde iple çektiğiniz keyifli saatler olmasının morale ne kadar iyi geldiğini, iyi bir sosyal çevrenin sıkıntıyı dağıttığını veya yeni deneyimlerin ve durumların beyni aktif tuttuğunu bilmek için psikolog olmak gerekmez. Ne var ki dışarıda geçen geceler de bir süre sonra monotonlaşabilir. Buna işten sonra sünger gibi içmek, bolca abur cubur yemek ya da aynı yüzlerden ve yerlerden sıkılmak da dâhilse fiziksel ve zihinsel sağlığınız olumsuz etkilenebilir. Oysa yiyecek, içecek ve sosyal yaşam konusunda birkaç basit kurala uyarak, günlük daralmaların ardından değerli özgürlük saatlerinizin tadını daha iyi çıkarabilirsiniz.

Ne Yapmalı?

Çoğumuz iş günümüzü bilgisayar ekranı karşısında oturarak geçirdiğimiz için, akşamları bulabildiğimiz serbest vakti en iyi şekilde değerlendirmemiz önemlidir. Bu arkadaşlarla buluşmak da olabilir, yepyeni bir şey denemek de; olasılıklar sonsuz.

Aynı şeyi mi yapmalı, farklı bir şey mi?

“Hedonistik alışma” ABD’li mutluluk araştırmacısı Ken Sheldon ile Sonja Lyumbomirsky’nin bulduğu pek hoş bir psikolojik jargon kalıbı. Anlamı ise bir şeyden çok hoşlansanız bile bir süre sonra ondan sıkılacağınızdır. Onlara göre yeni bir hobi edinmek ya da bir kulübe katılmak gibi olumlu değişiklikler yapan insanlar, maaşa zam almak veya yeni bir araba satın almak gibi koşullarında önemli değişiklikler olan insanlara kıyasla daha uzun süre mutlu kalıyor. İkincisinin heyecanı eninde sonunda söner ama sürekli yeni deneyimlere, insanlara ve fikirlere maruz kalmak, zihni uyarır ve bize yeni zevk kaynakları yaratır. Dolayısıyla tiyatroya gidip oyun izlemeyi seviyorsanız, biraz da müzikal ya da operayı deneyebilir, hatta bir tiyatro kulübüne yazılabilirsiniz. Düşünsenize bir kitap okuma grubuna katılarak sadece bir janrı ya da yazarı keşfetmekle kalmaz, aynı zamanda yeni arkadaşlar da edinebilirsiniz. Alternatif olarak triatlon eğitimi alarak forma girebilir, yeni bir spora başlayabilir, kendinize yeni hedefler belirleyebilirsiniz.

Yanıt: Farklı bir şey

Eski arkadaşlar mı, yeni arkadaşlar mı?

Eski dostlarınıza düşkünseniz ama yeni insanlarla, hatta yeni bir partnerle tanışmak istiyorsanız, *The Single Trap / Bekar Tuzağı*’nın yazarı psikolog Andrew G. Marshall’ın farklı türdeki arkadaşlık grupları konusundaki ilginç yaklaşımına kulak verebilirsiniz. Ona göre “Bağlanma” grupları “kendimiz gibi insanlardan” oluşan ve destek, güvence ve şefkat bulmak için daima yüzümüzü döndüğümüz, yakın

eski dostlar grubudur. Tıpkı *Sex and the City*'deki kadınlar gibi. Ancak bu tip gruplar yapı itibarıyla dışarıya kapalı olabilir ve sizi yeni biriyle tanışmaktan alıkoyabilir. “Köprü” gruplarsa farklıdır. Onları, örneğin, akşam kurslarında, spor kulüplerinde veya çocuklarınızın okulunda bulabilirsiniz. Onlar var olan gruplar arasında köprü oluşturur ve sosyal çevrenizi genişletmek istediğinizde yeni gruplardan yararlanmanız için size harika bir fırsat sunarlar.

Yanıt: Yeni arkadaşlar



Ne Yiyip İçmeli?

İçki içmek ya da sinemaya gitmek için dışarı çıktıysanız ve canınız biraz atıştırmak istiyorsa seçenekler her zaman sağlıklı olmayabilir. Hiç korkmayın, damak zevkinden ve sağlıktan ödün vermeden yiyip içebileceğiniz pek çok şey mevcut.

Mideyi tutması için sandviç mi yemeli, yoğurt mu?

İşten sonra iş arkadaşlarınızla ayaküstü bir şeyler içmeye gidip kendinizi saatler sonra aynı yerde bulduğunuz olduysa, boş mideyle içki içmenin ardından gelen halsizlik bir yana, ertesi sabah kendinizi nasıl hissedeceğinizi de iyi bilirsiniz. Sağlık uzmanları alkol almadan önce mideyi tutması için bir şeyler yemenizi öneriyor. Dolayısıyla sandviç gayet uygun (tabii tam tahıllı ekmek arasına jambonlu domatesli gibi basit bir şeyi tercih ettiğiniz sürece).

İşte bu gibi durumlar için el altında kraker ya da tuzsuz kuruyemiş gibi şeyler bulundurmak iyidir. Kullanabileceğiniz bir buzdolabı varsa bir bardak süt veya biraz yoğurt da nispeten az kaloriyle midenize ucuza altlık yapabilir. Süt ürünlerinin içindeki yağlar oldukça yavaş sindirildiğinden, süt ve yoğurt, sandviçten daha uzun süre tok tutar. Probiyotik yoğurtlar sindirime yardımcı bile olabilir.

Yanıt: Süt veya yoğurt

Bunu biliyor muydunuz?

Meyve suyu bazlı alkolsüz içecekler kulağa sağlıklı gelse de genelde yüksek miktarda şeker içerir. 275 ml'lik portakal suyu 132 kalori, 330 ml'lik kolalar ise genelde 140 kalori içerir; tabii bir de yarım fincan hazır kahvedeki kadar kafein. Ölçülü içmekten memnun biriyseniz, yaklaşık 120 kalori içeren büyük bir bardak cin tonik işinizi görebilir. Cini pas geçerseniz, su dışında neredeyse en iyi alkolsüz içecek seçeneğine

Tath patlamış mısır mı, tuzlu mu?

Bazı sinema zincirlerinde satılan yiyecekler diyetisyenlerin kâbusudur: Dondurma, şeker, gazlı içecekler, yağa ve şekere bulanmış patlamış mısırlar, mısır cipsleri ve peynir sosları, hem de kocaman porsiyonlar halinde... Patlamış mısır ısınınca genleşen mısırdan yapılır. Bolca lif içerir, kalorisi nispeten düşüktür ve oldukça da doyurucudur. Ancak tereyağı, sıvı yağ, tuz veya şekerle kaplanınca tam bir gıda afetine dönüşür. Yine de dayanamıyorsanız, aşağıdaki bilgilere kendinizi hazırlayın. Bir sinemanın internet sitesine göre büyük boy kutuda patlamış tatlı mısır 869 kalori, 29 gr yağ ve 0,1 gr tuz içeriyor. Tuzlusu ise biraz daha az, 812 kalori, yaklaşık aynı miktarda yağ ve 4 gr tuz içeriyor ki bu da günlük önerilen tuz miktarının neredeyse tamamı. Tüm bunların içinde en az kötü olan seçenek, yaklaşık 360 kalori ve 13 gr yağ içeren küçük boy patlamış tuzlu mısır.

Film izlerken bir şeyler atıştırmayı seviyorsanız, muzırların cazibesine kapılmak yerine kendi atıştırmalıklarınızı götürerek paradan da bolca tasarruf sağlayabilirsiniz. Örneğin, küçük bir çikolata (tercihan yüzde 70 ve üstü kakao katı maddesi içeren) veya küçük bir paket şeker ya da kuru üzüm, bir şişe gazlı içecek ya da küçük bir kutu meyve suyu. Çocuklara bu alışkanlığı kazandırırsanız, sinemaya gittiklerinde abur cubur için eteğinize yapışmayı bırakırlar.

Yanıt: Küçük boy patlamış tuzlu mısır

Bunu biliyor muydunuz?

Sinema zincirlerinden birinde satılan bir gazlı içecek karışımında yaklaşık 1.700 kalori ve 100 gr şeker var. Bu da hemen hemen dört çorba kaşığına ve çocuklar için 85 gr, kadınlar için 90 gr, resmi GDA'nın (guideline daily amount / Kılavuz Günlük Miktar) fazlasına karşılık geliyor (erkekler

Kuruyemiş mi, cips mi?

Barda bir şeyler atıştırmak istediğinizde en iyisi kuruyemiş midir, cips mi? Yerfıstığı daha fazla protein ve yağ içerdiği için, midenizi daha uzun süre tutar ama bedeli neredeyse iki kat kaloridir.

Küçük bir paket yerfıstığında yaklaşık 300 kalori ve 25 gr yağ vardır ama 35 gr ambalajlı cips sadece 184 kalori ve 11 gr yağ içerir. Cipsin az yağlısını veya fırınlanmışını bulabilirsiniz, yağ oranını ciddi ölçüde azaltmış olursunuz. Kuruyemiş de cips de yağlıdır elbette, barda satılmalarının nedeni de budur; susattıkları için daha çok içmenizi sağlarlar. Bir paket cipste yaklaşık 0,4 gr, yerfıstığında ise 0,6 gr tuz vardır.

Yanıt: Cips



Siyah zeytin mi, yeşil mi?

İştah açıcı küçük atıştırma malzemeleri arasında zeytin, tekli doymamış yağ oranının yüksekliği, az miktarda E vitamini ve başka besin maddeleri içermesi sayesinde oldukça sağlıklıdır. Yeşil zeytin siyahtan daha az olgun, dolayısıyla daha az kalorili ve yağlıdır. 10 adet yeşil zeytin yaklaşık 30 kalori içerirken, 10 siyah zeytinin kalorisi 70'e kadar çıkabilir. Zeytinyağı içinde servis edilirse kalori alımı yükselir. Tuzlu su içindeyse susatır, bu yüzden yanında bir bardak su isteyin.

Yanıt: Yeşil

Şarap mı, cin tonik mi?

Devletin alınabilecek alkol miktarı yönetmeliklerini hepimiz biliyoruz: İngiltere'de kadınlar için alkol RDA'sı günde iki ila üç birim, erkekler içinse üç ila dört birimdir. Ancak favori içkilerimizin ne kadar kilo aldırıcı olduğunu net olarak bilmiyoruz. Bir içkinin içindeki kalori sayısı, ne kadar alkol içerdiğine bağlıdır ki bu da, ister şarap olsun ister bira, içkinin sertliğiyle ilişkilidir. Dolayısıyla önerilen alkol ve kalori miktarı sınırları içinde kalabilmek için biraz matematik hesabı yapmak gerekir. Bir birim alkol 56 kalori içerir. Küçük bir kadeh kırmızı, beyaz ve roze şarap (175 ml) yaklaşık iki birimdir, yani 110 kalori içerir. Kalorisiz bir tonikle bir ölçü cin (25 ml) bir birimdir ki bu da 56 kalori eder. Cin kırmızı şaraptan daha az "congener" (özdeş madde) içerir. Bunlar fermentasyon sırasında üretilen, bazı alkollü içeceklerle koyu rengini veren ve içki sonrası rahatsızlıklara katkısı olduğu düşünülen maddelerdir.

Bira, üzüm şarabı ve elma şarabının alkol ve kalori miktarı, 330 ml'lik lager ya da bira için 1,7 birim ve yaklaşık 100 kalori; 568 ml'lik normal elma şarabı için üç birim ve yaklaşık 170 kalori olarak değişebilir. Likör gibi ilave şeker ya da kreması olan içkilerde kalori miktarı muazzam yükselir. Kısacası cin tonikten şaşmama iradesini sergileyebiliyorsanız, kalori ve alkol açısından en iyi seçenek budur.

Yanıt: Cin tonik

UZMAN GÖRÜŞÜ

Bir birim alkol, karaciğerin, kanda hiç kalmayacak şekilde bir saatte işleminden geçirebileceği alkol miktarıdır. Üç birim alkol içeren büyük bir kadeh (250 ml) şarap içerseniz, vücudunuzun onu sindirmesi yaklaşık üç saat sürer. Alkol Sağlık Birliği başkanı Profesör Ian Gilmore “Herkesin haftada en az iki günü alkolsüz geçmeli” diyor.

Bunu biliyor muydunuz?

10 birim alkol içeren bir büyük şişe şarapta 560 kalori vardır. Bu da her biri 280 kalori olan 62 gr'lık iki adet Mars çikolataya eşittir.

Buluşma Konusunda Öneriler

Aşkı arayan her bekârın bildiği gibi “hayallerin insanını” bulmanın en iyi yolu kendimizi dışarı atıp birileriyle çıkmaktan geçer. Bekârlar sahnesi bu kadar kalabalıkken güvenli flörtü garantilemek için birkaç basit kuralı izlemek iyi olabilir.

İlk randevu: İçki mi, akşam yemeği mi?

Anket organizasyonu YouGov’un yaptığı bir çalışmaya göre İngiltere’de insanların yaklaşık üçte biri, flört edecek birini bulmak için internet ya da özel reklam gibi bir araçtan yararlanıyor. Bunda tabii ki yanlış yok. Pek çok mutlu çift bu şekilde tanıştı ve tanışmaya da devam ediyor. Ne var ki ilişki danışmanları tanımadığınız biriyle ilk defa çıktığınızda yemeğe gitmekten kaçınmanız konusunda hemfikir. Böyle bir durumda hoşlanmadığınız, hatta kötü niyetli bulduğunuz biriyle kendinizi kapana sıkışmış gibi hissedebilirsiniz. Genel tavsiye görüşmeyi kısa tutma yönünde. Danışmanlar kadınların bilmedikleri bir ortamda kendilerini tecrit edilmiş halde bulmamaları için, normalde gittikleri bir bar gibi, aşına oldukları mekânlarda buluşmalarını ve bir arkadaşlarına gittikleri yeri, kaçta eve döneceklerini söylemelerini öneriyor.

Yanıt: İçki



Dokunmalı mı, dokunmamalı mı?

Kadınların kendine güvenen, yüksek statülü erkekleri, düşük statülü olanlara kıyasla daha çekici bulması şaşılacak şey değil. Evrimsel açıdan bakılırsa yüksek statülü erkeklerin daha iyi eş olma olasılıkları da yüksek. Yani özgüvenli olmaya çalışın beyler! Fransız psikolog Nicola Guéguen’in yürüttüğü deneyler, kadının koluna hafifçe dokunan erkeklerin çıkma ya da dans etme talebine olumlu tepki alma olasılıklarının, dokunmayanlara kıyasla daha fazla olduğunu ortaya koydu. Bunun nedenininse “dokunanları” dokundukları kişilerden daha baskın görmemiz olduğu düşünülüyor. Başka bazı deneyler de birinden bir şey isteyenlerin, istedikleri kişiye dokunmaları halinde istediklerini almalarının daha olası olduğunu gösteriyor. Kısacası birini çekici buluyorsanız koluna şöyle bir dokunmak size epey yol aldırabilir. Tabii işlerin ters gitme olasılığı da var, bu yüzden temkinli olun.

Yanıt: Dokunmalı

Prezervatif: Erkenden mi, sonra mı?

Tek gecelik ilişkiler yaşama alışkanlığınız varsa prezervatif konusunu açmak için her şeyin başlamasını beklemeyin. Bunu yapmak özellikle kadınlar için önemli çünkü hem içleri rahatlar hem de durumu kontrol altına aldıklarını erkeğe belli etmiş olurlar. Yaşanan anın heyecanına kapılıp gitmek kolaydır ama sonradan iş işten geçmiş olabilir. İngiltere’de yapılan çalışmalar, cinsel yolla bulaşan hastalıkları kapınların daha çok korunmasız seks yaşayanlar veya korunmalı seks konusunda uzlaşacak beceri ve özgüvenden yoksun kişiler olduklarını ortaya koydu. Bu nedenle prezervatifi henüz genital temas başlamadan devreye sokun. NHS’in internet sitesi konuyu açmadan önce bir sınır belirlemenizi öneriyor. Örneğin kendinize “Prezervatif kullanmayı konuşmadan fermuarım açılmayacak” şartı koyabilirsiniz.

Yanıt: Erken



Dışarıda Yemek

Bir defasında gazete yazılarından birinde kullanmak için, en ünlü restoran şeflerinin yazdığı yemek kitaplarında sağlıklı tarif taraması yapmışım. İlginçtir ki aradığımı bulmakta epey zorlandım. Profesyonel aşçıların yaptığı yemeklerin tadı genelde lezzetli oluyor çünkü içlerinde tat verecek bolca tuz, şeker ve yağ bulunuyor. Dışarıda (fast-food restoranları da dâhil) sağlıklı beslenmenin püf noktası ise içi bu malzemelerle dolu yemekleri ayırt edip onlardan uzak durmak. Ama menüye uzun uzun bakıp karamsarlık içinde “Tüh, ne bunu yiyebilirim, ne de şunu” diye düşünmek yerine, “evet” diyebileceğiniz şeyleri bulup onların arasından tercih yapabilirsiniz.

Aşağıda yapılacak ve yapılmayacaklardan birkaç örneğin yanı sıra farklı türdeki restoranlarda sağlıklı yemek yeme konusunda öneriler bulabilirsiniz.

Tabii kilonuza dikkat etmiyor, kalp krizinden korkmuyorsanız, buyurun, *afiyet olsun!*



Bunlara “evet” deyin...

l Salata bazlı başlangıçlar (sosu ayrıca isteyin veya sadece biraz balsamik sirke alın)

l Fümme somon

l Karpuz

l Terbiyesi olmayan çorba

l Izgara et ve balık

l Bir iki top vanilyalı dondurma veya meyveli sorbe

l Krem karamel

l Taze meyve salatası



Bunlara “hayır” deyin...

l Dev porsiyonlar: Parasını vermiş olsanız da yemek zorunda değilsiniz

l Ekmek sepeti

l Tereyağı ikramları

l İçinde krema olan her şey

l Yağda kızartılmış her şey

l “Ograten” yapılmış her şey; bol miktarda yağ içerir

l Kulağa sağlıklıymış gibi gelen ama lezzet vermesi için krema veya tereyağıyla hazırlanmış sebze seçenekleri. Örneğin, sebzeli lazanya, çeşitli kişiler ve turtalar

l Peynir: Soslardaki veya tatlıya alternatif büyük porsiyonlar halinde peynirler.

l Kahvenin yanında gelen küçük çikolatalar



Çin yemeği mi, Hint yemeği mi?

Hint yemekleri sağlıklı baklıyattan, sebzeden ve tavuk gibi yağsız etten yana zengindir. Fakat aynı zamanda bol miktarda safyağ, yani doymuş yağ oranı çok yüksek bir çeşit tereyağı içerebilir. “Puri” gibi ekmekler ise kızartıldıkları için gizli kalori içerirler. “Malai” ve “korma”da kullanılan kremada da yine bolca yağ vardır.

Çin yemekleri de -en azından çoğu paket servis büfelerinde ve restoranlarda pişirilenler- yağsız et ve sebze gibi sağlıklı seçenekler içerir. Ancak yemeklerin büyük bir kısmı yağda kızartılır ve yanında nişastalı erişteyle, tuzlu-şekerli soslarla gelir. Örneğin, tatlı ekşi tavuk gibi. Çin yemeklerinde kullanılan lezzet verici MSG’nin (monosodyum glutamat) de mide bulantısı, göğüs ağrısı, baş dönmesi gibi “Çin Restoranı Sendromu” diye bilinen tatsız bazı rahatsızlıklara yol açtığı düşünülüyor ama yapılan çalışmaların çoğu bunu kanıtlamakta başarısız oldu.

Sonuçta her şey dönüp dolaşıp menüden ne kadar akılcıca yararlandığınıza dayanıyor ama yağlı, kremalı Hint seçeneklerinden kaçınıp yanında biraz et veya balık ile sade pilav olan (favori Hint pirinç yemeği “pilav”ın içinde yağ vardır) sebzelere odaklanırsanız, Hint yemeği daha sağlıklı bir tercihtir. Tabagınızın yarısını sebzelerle, diğer yarısını yağsız protein, sade pilav ve çok az yağla doldurmayı hedefleyin.

Yanıt: Hint yemeği



Sarmısaklı ekmek mi, bruschetta mı?

Çiğ domates, soğan ve otlu malzemesiyle bruschetta’nın daha sağlıklı bir seçenek olduğunu düşünebilirsiniz ama büyük pizza zincirlerinden birindeki bruschetta 534 kalori içeriyor. Buna karşılık aynı zincirin sarmısaklı ekmeği 238 kalori. Bruschetta’nın ekstra kalorisi muhtemelen ekmeği kızartmada kullanılan ve üstteki malzemelerde bulunan zeytinyağından geliyor. Kilonuza dikkat etmek gibi bir durumunuz yoksa bruschetta’da sarmısaklı ekmeğe kıyasla daha fazla besin maddesi var ama tek başınıza yemek yerine paylaşmayı tercih edin.

Yanıt: Sarmısaklı ekmek

Humus mu, tarama mı?

Herhangi bir rekabet söz konusu değil; humus havada karada şampiyon, tabii ölçülü yendiği sürece. Nohut, (susam tohumundan yapılan) tahin, zeytinyağı ve sarımsak karışımı humusu taramadan çok daha sağlıklı bir seçeneğe dönüştürüyor. Tarama ise proteinden yana zengin havyarla ve o güzel, kremamsı kıvamını veren ufalanmış ekmekle yapılıyor. Humus da tarama da oldukça kilo yapıcı özellikte. 50 gr’lık tarama 230 kalori ve 23 gr yağ, aynı miktarda humus ise 160 kalori ve 14 gr yağ içeriyor. Ben yağı azaltılmış humus ile normalinin lezzeti arasında pek bir fark görmüyorum, dolayısıyla evde yiyorsanız birincisini tercih edebilirsiniz. Karşı koymakta zorlanıyorsanız, yağı azaltılmış tarama da mevcut.

Yanıt: Humus



Salata başlangıç mı olmalı, ana yemek mi?

ABD’de yapılan küçük çaplı bir çalışma, başlangıç olarak doyurucu ama düşük kalorili (100 kalori) ve hafif soslu bir salata alıp ardından da makarna yiyenlerin, yemek sırasında başlangıç almayanlara kıyasla yüzde 12 daha az kalori tükettiklerini ortaya koydu. Bu kişiler tek bir yemekte 100 kalori tasarruf ediyorlardı. Bu bir haftalık süre içinde bayağı bir fark anlamına gelir. O halde önce salatanızı yiyin! Kaloriyi düşük tutmak için daha çok yeşillik, domates ve salatalık gibi sebzelerden oluşan sade salataları seçin. Salataya koyacağınız sosu kontrol altında tutabilmek için sosu daima ayrı isteyin ve zeytinyağı ile limon suyu, sirke ya da sadece balsamik sirkesi gibi sade soslardan şaşmayın. Kremalı, peynirli soslardan kullandığınızda salataya kalori ve doymuş yağ katmaktan başka bir şey yapmamış olursunuz.

Yanıt: Başlangıç



Makarna mı, pizza mı?

Tek başına makarnanın hiçbir kusuru yok; sorun üstüne konan kremalı soslar, yağlı etler, peynir ve yağda. Oysa makarna, özellikle de porsiyonu büyük değilse, şef zeytinyağını ölçülü tuttuysa ve yanında bolca domates sosu, sebze ve yağsız protein varsa, çok sağlıklı bir yemek olabilir. Deniz ürünlü ya da (sade domates soslu) napoliten makarna buna iyi birer örnektir.

Ancak aynı şey pizza için söylenemez. Pizza, tabanı yüzünden ağırlıklı olarak nişastadan, peynirli malzemesi yüzünden ise yağdan meydana gelir. Et gibi ilave malzemeler eklemeniz halinde ise kalori ve yağ oranı aniden fırlar. Pizza Hut’ın ürünlerini ele alalım: İnternet sitesine göre örneğin, 10 cm’lik orta boy bir İtalyan pizzasının özellikleri, basit bir Margarita’da 1,020 kalori, 15,6 gr doymuş yağ ve 3,9 gr tuzdan başlayıp, 1,140 kalori, 16,2 gr doymuş yağ ve 5,4 gr tuz içeren Et Ziyafeti’ne kadar değişiklik gösterebiliyor. Bu da bir yetişkin için günlük önerilen doymuş yağ ve tuz oranının tamamı anlamına geliyor. Makarna seçenekleri arasında ise daha büyük bir fark var. Örneğin, fırında somonlu makarna 832 kalori, 25,4 gr doymuş yağ ve 3,27 gr tuz içerirken, çili soslu karidesli makarna 525 kalori, 2,3 gr doymuş yağ, 3,83 gr tuz içerebiliyor.

Sağlıklı makarna bulmak, sağlıklı pizza bulmaktan daha kolay. İlginçtir ki Pizza Hut’ın internet sitesinde her pizzanın dilim sayısının yanında sadece bir dilimin besin değerleri veriliyor. Yani matematiğini kendim yapmak zorunda kaldım. Komik doğrusu.

Yanıt: Makarna



KFC mi, McDonald’s mı?

Her iki yeme zinciri de menülerine salata, meyve suyu, alternatif kızartma yağları gibi daha sağlıklı ürünler ekleme yönünde çaba sarf ettiler. KFC ayrıca yağda kızarmış tavuk yerine ızgara sundu, McDonald’s ise artık tüm yiyeceklerin kalori içeriğini menülerinde sergiliyor. Ancak her ikisinin de kapısından içeri adım attığınızda aklınızdan geçen muhtemelen bel kalınlığınız değil, zaman zaman kapıldığımız o fast-food yeme arzusu oluyor. O halde, Big Mac mi, tavuk parçaları mı? KFC’nin internet sitesine göre orijinal et menüsü - üç parça tavuk, patates kızarması ve bir Pepsi- 1.100 kalori. McDonald’s sitesi menü başına kalori vermiyor ama bir Big Mac, bir orta boy patates ve orta boy Coca-Cola toplam 990 kalori ediyor. İki menü arasında çok büyük bir fark olmasa da McDonald’s seçeneğinde patatesi ve kolayı küçük ebatla alarak, 160 kalori kadar kazanmak mümkün. Ya da çocukların Happy Meal menüsünü tercih edebilirsiniz;

yetişkinlerin de bunlardan yemesine izin var. Bir burger, küçük boy patates ve portakal suyu olarak 600 kaloriyi mideye indirirsiniz. Ama unutmayın, bu ana yemek, atıştırma değil.

Yanıt: McDonald's



Kırmızı şarap mı, beyaz mı?

Son zamanlarda kırmızı şarabın sağlığa iyi geldiği yönünde pek çok habere yer verilirken, beyaz şarapla ilgili benzeri bulgulardan söz edilmedi. Kırmızı şarabın içindeki sihirli denen maddelerden biri resveratrol'dür. Bu madde kardiyovasküler hastalıklar ve kanserle savaşa yardımcı olabilir. Resveratrol'e beyaz şarapta kullanılan üzümlere kıyasla kırmızı şarapta kullanılanlarda daha büyük oranda rastlandı ama bu bile çok küçük bir miktardı. Ancak Dr Stephen Barrett'in saygın internet sitesi Quackwatch'da da vurguladığı gibi, resveratrol üstüne yapılan pek çok araştırma laboratuvarlarda hayvanlar üzerinde gerçekleştirildi, insanlar değil. Kırmızı şarapla ilgili haberler iyi olsa da siz olası yararların risklere ağır basmasına izin vererek kendinizi cabernet sauvignon'a vurmayın. Alkolün, bağımlılık ve karaciğer hastalığı gibi ve ilginçtir ki kardiyovasküler hastalık ve kanser gibi çeşitli riskleri vardır.

Yanıt: Kırmızı



Bunu biliyor muydunuz?

DEFRA'ya göre İngiltere 2009'da yiyecek içeceğe 174 milyar sterlin harcadı, bunun yüzde 30'u ise ev dışında yeme ve içmeye gitti. Zorlu ekonomik zamanlarda ucuz fast-food'a para harcama eğilimi artar. Bu da midemizi ucuz içki ve yağlı, şekerli abur cuburla doldurmaktan hoşlanan gıda sanayi için yüklü kârlar anlamına gelir.

İçeride Geçen Akşamlar

GÜN İÇİNDE ailenizle sıcak bir yemek yerken hoşbeş edeceğiniz, birkaç işi aradan çıkaracağınız ve tek başınıza keyif aldığınız şeyleri yaparak vakit geçireceğiniz sakın bir akşamı iple çekiyor olabilirsiniz ama gerçekte hiç de böyle şeyler olmaz. Alışveriş ve yemek pişirme tam bir keşmekeşe döner, yapılması gereken işlerle ve televizyon karşısında serilerek geçen saatlerle ilgili tartışmalarsa gündelik yaşamı tam bir drama dönüştürebilir.

Akıl karıştırıcı tercihler arasında en kestirme yolu seçebilmek ve hızlı, basit, besleyici akşam yemekleri hazırlamak, tüm bunların yanında tartışmalardan kaçınıp ev işlerini verimli bir biçimde halletmek yapılamayacak şey değil. Uykusuzluk çekenlere müjdelersun ki, iyi bir uyku çekmek de olmayacak şey değil. İşte yolu...

Yemek Alışverişi

Yiyecek fiyatlarının giderek arttığı şu zamanda, haftalık alışverişte ekonomik davranmak büyük bir önem kazanıyor. İşte size hem verimli bir alışveriş hem de sağlıklı tercihler yapmanızı sağlayacak ipuçları.

Organik mi, değil mi?

Organik yanlısı kamp, vücudumuza giren besinlerdeki tarım ilacı kalıntılarıyla ilgili ürkütücü bulguları ustaca kullanırken, bu konu duygusal olmaktan kaçamıyor. Ancak kanıtların resmi bir değerlendirmesi, organik olmayan gıdalarla organik olanlar arasında besleyici özellikler açısından küçük bir fark olduğunu gösterdi. Gıda güvenliği konusunda tedirginseniz, çoğu gıda zehirlenmesi salgınının, besinin kendisindeki kirlenmeden çok, üretim ve ambalajlamadaki hijyenle ilgisi olduğunu bilmek isteyebilirsiniz. Organik kamp, çevre ve hayvan sıhhati konularında daha ikna edici. Bu kamp, endüstriyel tarım yöntemlerinin toprağı ve su kaynaklarını kimyasal ilaçlara ve gübrelere; hayvanları ise ilaçlara ve büyüme hormonlarına daha açık hale getirdiğini söylüyor. Ayrıca organik üretim yöntemlerine geçiş yapan çiftçilerin zamana ve paraya büyük yatırımlar yapmasını destekleyen tüketiciler de var.

Ancak pek çok tüketiciyi caydıran şey fazladan maliyetin artması. Gerçi Organik Ticaret Kurulu süt ürünleri, çay ve kahve, ekmek ve kahvaltılık gevrek gibi birçok temel organik besinin geleneksel

yöntemle üretilenlerden daha ucuz olabildiğini gösterdi. Örneğin, büyük süpermarket zincirlerinin birinden kendi ürettikleri organik gıdaları satın almak, daha küçük bir dükkândaki standart markaları almaktan ucuza gelebilir.

Daha fazla organik besin almak istiyorsanız ama bunu sürekli yapmaya maddi gücünüz yetmiyorsa havuç ve süt gibi temel gıdaları organik almayı deneyebilirsiniz çünkü bunlar organik olmayan muadillerinden çok az daha pahalı. Ya da fazladan ödeyebileceğiniz parayı haftada bir defa çok kaliteli organik ete haralayabilir, yemekten kalanı da sonradan tüketebilirsiniz. Maliyet sizi endişelendiriyorsa organik olmayan besinleri satın almaya devam edin.

Yanıt: Organik olmayan



Az yağlı mı, “light” mı?

Gıda etiketlemelerinin sizi nasıl kandırabildiğinin güzel bir örneği. Bir besinin “light” ya da “lite” olduğunun söylenebilmesi için, yağ ya da şeker gibi en azından bir tipik besin değerinin standart ürünlerden yüzde 30 az olması gerekir. Etiket neyin, ne oranda azaltıldığını tam olarak açıklamalı. Örneğin, “light: % 30 daha az yağ”. Söz konusu peynir gibi bol yağlı bir ürünse “light” olan çeşidi bile yüksek miktarda kalori içerebilir. Ayrıca bir markanın “light”ı bir diğerinin standardıyla eşit miktarda yağ veya kalori içerebilir.

“Az” sözü daha az akıl karıştırıcıdır. Bir gıdanın az yağlı olduğunun iddia edilebilmesi için ürünün katı besinde 100 gr başına 3 gr’dan, sıvıda ise 100 ml başına 1,5 gr’dan fazla yağ içermemesi gerekir. “Light” etiketini okumakla uğraşmak istemiyorsanız “az” ibaresini arayın. Ancak üreticilerin genelde lezzeti arttırmak için yağın yerine şeker koyduklarını da unutmayın. Yağlar beslenmede hayati önem taşır. Kalbiniz sağlıklıysa ve kilo vermeniz gerekmiyorsa tam yağlı ürünleri kullanabilirsiniz.

Yanıt: Az yağlı

“Son kullanma tarihi” mi, “Tarihinden önce tüketilmeli” mi?

“Önce Tüketilmeli” etiketi tüketiciye gıdanın (hâlâ güvenle yenebilecek olsa da) artık en iyi durumda olmadığı tarihi göstermeye yarar. “Son kullanım tarihi” etiketi ise tüketiciye gıdanın tüketiminin artık güvenli olmadığı tarihi gösterir (ve daha çok taze besinlerde kullanılır). Resmi sınır böyle olsa da FSA’ya (Food Standards Agency / Gıda Standartları Kurumu) göre insanların ancak yüzde 25’i buna dikkat ediyor. Çoğumuz yiyeceğin iyi olup olmadığını anlamak için gözümüzü ve burnumuzu kullanıyoruz. Küflüyse ya da kokuyorsa muhtemelen çöpe gitmesi gerekiyor. Ancak bu kesinlikle bir tavsiye değil, sadece kişisel bir gözlem.

Yanıt: Son kullanma tarihi

Bunu biliyor muydunuz?

Mikrodalga fırınlarda yemeği pişirmek için bir tür radyasyon kullanılıyor olsa da bu vücudumuza zarar verecek kadar güçlü değildir. Yiyeceği ısıtır ama yapısını değiştirmez. Mikrodalga kullanmanın tehlikeli olduğundan endişe ediyorsanız artık rahatlayabilirsiniz! Mikrodalga fırınlar geleneksel elektrikli fırınlara kıyasla daha az enerji sarf eder ve hızlı çalıştıkları için zamandan da tasarruf sağlarlar. Mikrodalgalar kalan yemekleri ısıtmaya veya önceden pişirilip dondurulanları eritmeye de yaradığından size zaman da kazandırır. Balık ya da sebze pişirirken az miktarda yağ ya da su yeterli olduğu için mikrodalgada pişirme daha sağlıklı olabilir. Ancak dumanı tüten yemeği fırından çıkarırken yanmamaya dikkat edin ve yemeğin eşit piştiğinden emin olun; özellikle de çocuklar için

Dondurulmuş mu, soğutulmuş mu?

Soğutulmuş gıdaların nedense dondurulmuşlardan daha sağlıklı olduğu yönünde bir algı mevcut. Oysa asıl mesele ürünün ambalajlanma ve sunum şekli. Dondurucuya istiflenmiş kutular dolusu yiyecek, soğutulmuş muadilleri kadar iştah kabartıcı görünmeyebilir ama soğutulmuş hazır yemekler kimi zaman dondurularak muhafaza edilenlere kıyasla daha fazla katkı maddesi ve kıvam arttırıcı içerir. Örneğin, balık ve bezelye öyle hızla dondurulur ki soğutulmuş olanlara göre çok daha taze ve daha fazla besin maddesi içeriyor olabilir. Üstelik dondurulmuş gıdalar genelde daha ucuzdur. Örneğin, dondurucuda duran lezzetli yaz meyvelerini mevsim dışı ithal edilmiş çileklerle karşılaştırın. Dondurulmuş gıda daha uzun süre dayandığı için tüketilmeden önce bozulup atılma ihtimali daha düşüktür. Love Food Hate Waste (Yemeği Sev İsraftan Nefret) adlı kampanya grubuna göre İngiltere’de her yıl evlerden 8,3 milyon ton yemek atılıyor, ki bunun çocuklu ortalama bir aileye maliyeti yılda 680 sterlin, yani ayda 56 sterlin. Yarattığı çevresel sorunlar da cabası.

Konserve sebze ve meyveye de burun kıvrımayın: Tatlı mısır, fasulye, şeftali ve armut da harika birer erzak dolabı malzemesidir. Ancak meyvelerin şurup içinde değil, meyve suyu içinde olanlarını tercih edin.

Yanıt: Dondurulmuş



Akşam Yemeği Vakti

Akşam yemeği dostlar ve aileyle vakit geçirmek için harika bir fırsattır. Üstelik iyi pişmiş, sağlıklı bir akşam yemeği sizi dışarıda yeme masrafından kurtarıp kalori alımınızı kısıtlı tutar.

Erken mi yemeli, geç mi?

Geç vakitte yemek yendiğinde kalori yakma ihtimalinin daha az olduğunu, bu yüzden de erken yemenin daha iyi olduğunu duymuşsunuzdur. Yapılan birkaç deneme bunun doğru olmadığını gösterdi. Asıl önemli olan ne zaman yediğiniz değil, toplamda ne kadar yediğiniz. Geç saatte yemek yiyenler, gün içinde çok yedikleri için daha kilolu olabiliyor. Ancak uyku uzmanları gece geç saatte ağır yemek yemenin veya fazla alkol içmenin sindirim sorunlarına neden olup uykuyu bozabileceği konusunda uyarıyor.

Yanıt: Erken



Birlikte mi yemeli, ayrı mı?

Aile sofralarının yok oluşu konusunda son zamanlarda çeşitli sıkıntılar dile getirildi. Herkes çalışmakla veya okuldan sonra işlerini yapmakla öyle meşgul ki birlikte sofraya oturmak artık neredeyse imkânsız. Bu elbette ki toplumsal dokumuza ve sağlığımıza zarar veriyor. Bazı sosyal bilimciler aileleriyle birlikte sofrada daha az yemek yiyen gençlerin uyuşturucu kullanımı, sigara ve alkol gibi kötü davranışlara kapılma olasılıklarının daha yüksek olduğuna işaret eden bazı kanıtlar buldular. Ayrıca düzenli olarak aileleriyle yemek yiyen çocukların daha sağlıklı beslendiklerini gösteren kanıtlar da mevcut. İngiltere’de daha sık aile yemeği yeme ile sınavlardan daha iyi not alma arasında da bir bağlantı kuruldu. Ancak eldeki bulgulardan “aile yemeklerinin” gelir ya da toplumsal sınıf gibi başka şeyleri de temsil edip etmediği net değil.

Herkesin beraber sofraya oturup evde pişmiş enfes bir yemek yemesi ve ilginç, eğlenceli sohbetler yapması fikri elbette ki kulağa hoş geliyor. Ne var ki yemeği pişiren kişi stres altındaysa ya da sonunda herkes birbiriyle tartışmaya başlarsa aile yemekleri kâbusa dönüşebilir. Ayrıca bu yemeklerin, spor ve müzik gibi diğer alternatif aktivitelerin avantajlarına karşı dengelenmesi de gerekir.

Yine de pek çok ailenin birlikte vakit geçirmesini engelleyen birbirinden farklı ilgi alanları olduğu düşünülecek olursa, haftada en azından birkaç defa birlikte, uyum içinde yemek yemeye çalışmak fena fikir olmayabilir. Evde pişirme konusunda paniğe kapılmaya gerek yok. Restorandan alınmış veya hazır bir yemek de iş görür. Aile yemeklerinde ne yendiği kadar, olumlu sosyal beceriler edinmek ve birlikte olma fırsatını değerlendirmek de önemlidir.

Yanıt: Birlikte



Bunu biliyor muydunuz?

Dengeli yemek yeme konusunda en iyi yol göstericilerden biri “iyi yemek tabağıdır”. Bu, üçte biri taze meyve ve/veya sebzeden, üçte biri ekmek, patates, makarna ya da (tercihan tam tahıllı) pilav gibi karbonhidratlardan meydana gelen bir tabak şemasıdır. Kalan üçte bir ise et, balık ya da bakliyattan ve peynir, yoğurt gibi süt ürünlerinden gelen eşit miktarda proteinden oluşur. Çok küçük bir yer de yağ ve şeker oranı yüksek yiyecek ve içeceklere ayrılır. “İyi yemek tabağı” (eatwell plate) sözleriyle Google’da arama yaparsanız, çıkış alıp buzdolabına yapıştırabileceğiniz mükemmel bir fotoğrafa



“İyi yemek tabağı” besin gruplarını nasıl dengeleyeceğinizi gösterir

Çiğ mi, pişmiş mi?

Çiğ meyve, sebze ve kuruyemiş yemek kulağa “doğal” ve dolayısıyla sağlıklı gelebilir ama şimdilerde moda olan ve pişmiş yemeğe hiç izin vermeyen çiğ yemek diyetine ne demeli? Almanlar’ın yaptığı bir çalışmaya göre çiğ yemek diyeti aşırıya kaçıldığında zararlı olabiliyor. Çiğ yemekler belli birtakım önemli besin maddelerinden yoksun olduğundan, özellikle kalbe zarar verebilir. Çiğ meyve ve sebze çiğ lif açısından zengindir, ki bu da bağırsakları rahatsız ederek utanç verici rüzgârlar yaratabilir. Salata ve meyve elbette ki sağlığa yararlıdır. Kimse kalkıp da fazla pişmiş sebze besin ya da lezzet kalmadığı fikrine karşı çıkmaz ya da vejetaryen diyetin sağlıksız olduğunu söylemez. Ancak hedef daha çok, çiğ yemeklerle buharda ya da suda hafif haşlanmış, hafif ateşte pişirilmiş yemekler arasında bir denge kurmak olmalıdır.

Kilonuza dikkat ediyorsanız, pişirilmiş meyvelere kaşık kaşık şeker eklemeniz gerekmez; onun yerine biraz portakal veya elma suyu eklemeyi ve tat katmak için tarçın gibi baharatlarla denemeler yapmayı düşünebilirsiniz. Yumurta, kabuklu deniz ürünleri veya et gibi diğer çiğ yiyecekler dikkatle yaklaşılmazsa zararlı olabilir ve gebelere tavsiye edilmez.

Yanıt: Pişmiş



Brokoli mi, ıspanak mı?

Her iki sebze de süper sağlıklı besinler listesinin üst sıralarında yer alır ama evde yemek pişirenler ikisinin arasında bir tercih yapmak zorunda kalırsa hangisini seçmeli? Ispanak, demir, kalsiyum ve folik asitten -sonuncusu fetüsün gelişiminde önemli rol oynar- ayrıca başka birçok vitamin ve besin maddesinden yana zengindir ama faydasını görmeniz için çok yemeniz gerekir. 80 gr pişmiş ıspanak “günde beş tane” porsiyondan birinin yerine geçer. Bu da bir kâse çiğ yaprağa veya aşağı yukarı iki yemek kaşığı dolusu pişmiş ıspanağa denk gelir.

Brokolinin biraz doğranması gerekir, piştiğinde küçülmez, en az ıspanak kadar besleyicidir ve orta ebatta iki baş brokoli, bir porsiyon yerine geçer.

Bu sebzelerin ikisini de suda kaynatmamak daha iyi olacaktır çünkü bu şekilde suda çözünen vitaminleri kısmen yitirebilirler. Onun yerine birkaç dakika buharda haşlayın veya kavurun. Brokoli sevmeyen çocukların fikrini bu sebzeyi dondurma külahı gibi servis ederek değiştirebilirsiniz. Pişmiş bir baş brokoliyi sapıyla birlikte alın, içine bir havuç batırın. Böylece havuç dondurmanın içindeki çikolata parçası gibi görünür, çocuklar da parmaklarını yer.

Yanıt: Brokoli



Bunu biliyor muydunuz?

“Süper besin” sözünü ilk defa ABD’li göz doktoru Steven Pratt 2003’te yayınlanan SuperFoodsRx? adlı kitabında kullandı. Aslında biraz dikkat çekme amaçlı bir terim bu; sonuçta sadece bu besinleri yerseniz pek dengeli beslenmiş olmazsınız. Söz konusu besinlere bu ismin verilmesinin bir nedeni de protein, yağ ve karbonhidrat gibi temel besin gruplarının ötesinde ekstra vitaminler ve mineraller içermeleri. İşte süper besinler:

Domates mi, statinler mi?

Kardiyovasküler hastalıklar bugün dünyadaki ölümlerin en büyük sorumlusu, statinlerse kalp hastalığında bir risk faktörü olan yüksek kolesterolü düşürmeye yardımcı oluyor. Simvastatin isimli bir marka şimdilerde İngiltere’de doktorların en çok verdiği ilaç. Her yıl altı milyon kişi bu ilacı alıyor, düşük dozlu olan çeşidi ise reçetesiz satılıyor. Doktorlar statinlerin, kalp krizi gibi kalple ilgili bir şey yaşayanlarda yeni bir tehlike olasılığını düşürerek işe yaradığı konusunda hemfikir olsalar da, bu tür sorun yaşamamış olanların statinleri alıp almaması konusunda henüz kesin bir görüş birliğine varabilmiş değil. Kullananların küçük bir kısmında ciddi yan etkiler görülebiliyor.

Gazetelerdeki domateste (ve diğer kırmızı sebzelerde) bulunan likopenin de statinler kadar etkili olduğu haberleri bize iyi gibi geldi. Ancak yüksek miktarda likopen, kolesterolü ve kan basıncını düşürebilse de etkisini statinlerle karşılaştıracak uygun denemeler henüz yapılmadı. Bu, çiğ, pişmiş, hatta ketçap içindeki domatesi yemek anlamsızdır demek değil, üstelik tabii ki genel olarak sağlıklı bir beslenme kardiyovasküler hastalık riskini azaltmaya yardımcı olur.

Yanıt: Statinler



Ayçiçek yağı mı, zeytinyağı mı?

Vücudumuz enerji üretmek ve hücre gelişimi gibi önemli bedensel fonksiyonları desteklemek için yağlara ihtiyaç duyar ama bazı yağlar diğerlerinden daha sağlıklıdır. Tekli ve çoklu doymamış yağ içerdiklerinden ve tereyağından daha az (yüksek kolesterolle ve yüksek kalp krizi riskiyle ilişkilendirilen) doymuş yağ oranına sahip olduklarından, hem ayçiçek yağı hem de zeytinyağı sağlıklı yağlar sayılır. Kalori açısından aralarında pek bir fark yoktur ama besleyicilik açısından bazı farklar mevcuttur. Zeytinyağı, kan kolesterolünü düşürmeye yarayan tekli doymamış yağ açısından daha zengindir, ayçiçek yağı ise önemli Omega 3 ve 6 yağ asitlerini içeren çoklu doymamış yağlardan yana zengindir. Ayçiçek yağı ayrıca hücre hasarını, kan pıhtısını önleyen ve bağışıklık sistemini güçlendiren E vitamini açısından da zengindir.

Her ikisini de kullanabilirsiniz. Ayçiçek yağı, yanma noktası daha yüksek olduğundan, kızartma için daha iyidir. Zeytinyağı ise hafif kızartmadan salata sosuna kadar pek çok amaca uygundur. Tek bir çeşit yağ alacaksanız, zeytinyağı daha iyi bir tercih olabilir.

Yanıt: Zeytinyağı

Bunu biliyor muydunuz?

Parmesanda yüksek miktarda yağ ve tuz vardır. Bu kadar lezzetli olmasının nedeni de zaten budur. Ama az bir miktarı bile epey faydalıdır ve aynı ağırlıktaki çedarın neredeyse iki katı kadar kalsiyum içerir, yağı ve kalorisi ise çedardan çok az daha fazladır. Kısacası hafif bir peynirden büyükçe porsiyon kullanmaktansa, bir miktar parmesanı salata ve makarnanıza serpiştirmeniz daha

Şarapla mı pişirmeli, et suyuyla mı?

Tencereye bir iki “gluk” şarap eklemek muzırlık gibi görünebilir ama alkolün bir kısmı ve kaloriler pişme sürecinde buharlaşıp gider. Geriye ne kadar kaldığı ise ısıya, pişirme süresine ve alkolün yemeğe ne kadar karıştığına bağlıdır. Boeuf bourguignon gibi ağır pişirilen bir yemek nihayetinde tavada kısaca flambe edilen crêpes Suzette’ten daha az alkol içerir. Yemek hazırlarken azıcık alkol yudumlamayı sevenlerdenseniz, farkında olmadan sandığınızdan fazla içebilirsiniz. Alkol tabii ki yemeğin lezzetine derinlik kazandırır ama aynı şeyi et suyu, otlar, baharatlar, biraz Worcestershire ya da soya sosu ve balsamik sirke de yapar... Hem çok daha da ucuzdurlar.

Yanıt: Et suyuyla



Porsiyonları tartmalı mı, tahmin mi etmeli?

Eski iş arkadaşlarımdan biri, bir defasında hiç diyet ya da spor yapmadan ve açlıktan gözü dönmeden ayda 2,25 kg verdi. Gizli silahı ise yemekleri tarttığı bir tartıydı. Bu kulağa Hollywood divalarına yaraşır, takıntılı bir davranış gibi gelse de uzmanlara göre hep birlikte giderek şişmanlamamızın nedenlerinden biri, son 20 yılda porsiyonlarda meydana gelen muazzam büyüme. Bunun sorumlusu da büyük ölçüde, bize üretim maliyeti düşük, ucuz karbonhidratlar ve yağlarla dolu, seri üretim ürünü, işlenmiş gıdaları sunarak aç gözlülüğümüze yatırım yapan gıda endüstrisi. Örneğin, beslenme uzmanı Amanda Ursell’ın vurguladığı gibi, tipik bir scone (tatlı İskoç çöreği) eskiden 50 gr’dı ve 151 kalori içerirdi ama şimdi kahve zincirlerinde satılanların ağırlığı 190 gr, kalorisi ise 600 gibi dev bir rakam. Evrim biyologları yiyeceğin çok miktarda olmasına direnecek biçimde programlanmadığımızı düşünüyor. Tıpkı beslenebilmek için avlanan ve yiyecek arayan atalarımız gibi biz de bir yemek oradaysa onu mutlaka yiyoruz. Aradaki fark, bugünlerde yiyeceğe direnmenin, yiyecek bulmaktan çok daha zor olması.

Artık birçok üretici, ambalajda “önerilen porsiyon miktarını” belirtiyor olsa da bunlar genelde

gram olarak ifade ediliyor. Peki, kaçımız, diyelim ki 80 gr'lık bir porsiyonda kaç gram makarna olduğunu biliyor? Sonuçta iki avuçluk bir miktardan söz ediyoruz. Bahsettiğim -kilolu değil, sadece meraklı- meslektaşım, önerilen porsiyon miktarını nasıl olduğundan fazla algıladığını keşfettiğinde çok şaşırmıştı. Siz de birkaç hafta bu konuda denemeler yapabilirsiniz. Bir süre sonra “doğru” porsiyon miktarını otomatik olarak anlayacaksınız.

Yanıt: Tartmalı



Bir dilim cheesecake mi, peynir ve kraker mi?

Bir yemeğin sonuna gelindiğinde puding ve peynir arasında seçim yapamıyorsanız, kalori açısından kazanan hangisidir? Bilinen süpermarketlerden birinde satılan 100 gr'lık Frenk üzümlü cheesecake 240 kalori içeriyor. Bunun çoğu şekerli karbonhidratlardan ve yağlardan geliyor ve cheesecake, peynirdeki protein ve kalsiyumdan olmak üzere, sadece az miktarda besin maddesi içeriyor.

Canınız peynir ve kraker çekerse çedarın 30 gr'lık kibrit kutusu kadar porsiyonu, çeşidine göre 80-100 kalori içeriyor. Ancak en iyisi keçi peyniri, beyaz peynir ve Brie gibi az yağlı olanları tercih etmek. Yulaf kurabiyesi gibi bir-iki adet tam tahıllı kraker ise 100 kalori sağlıyor. Dolayısıyla peynir ve kraker cheesecake'den daha az kaloriye karşılık geliyor ve daha çok besin maddesi içeriyor. Üstelik krakerin lifli olduğunu da unutmayalım. Yanına birkaç kereviz sapı ve bir avuç üzüm de eklerseniz günde beş porsiyonluk meyve ve sebzenizden birini yemiş olursunuz.

Yanıt: Peynir ve kraker

Satsuma mı, muz mu?

Meyvelerin en sağlıklısı hangisi? Bunu bilmek imkânsız.

Bunu biliyor muydunuz?

Yemeğin yanında yarım şişe şarap içerseniz, yaklaşık 250 kalori almış olursunuz. Bunu her gece yaparsanız, haftada 1.750 kalori eder. Yani, kadınlar için 2.000 kaloriye karşılık gelen günlük önerilen besin miktarını almakla neredeyse aynı şey.

Ne de olsa hepsi vitamin, lif ve diğer önemli besin maddelerini farklı miktarlarda içeriyor. Dolayısıyla olabildiğince çok çeşitte ve farklı renklerde besin tüketmeyi öngören “gökkuşağı diyeti”

bunu boşuna önermiyor. Ancak meyve şeker içerir, bu yüzden de kalorisiz değildir. Günde mideye üç muz indirirseniz, jambonlu domatesli bir sandviçten daha fazla kalori ama daha az besin maddesi almış olursunuz çünkü sağlıklı bir sandviğin protein, vitamin ve karbonhidrat dengesi daha iyidir. weightlossresources.com'un verdiği bilgiye göre aşağıdaki liste her meyvenin 100 gramında bulunan kalori miktarını gösteriyor. 100 gr ise kabaca bir muzun ya da orta boy bir elmanın ağırlığına karşılık geliyor.

satsuma 25,6

çilek 27,6

karpuz 29,5

armut 34,7

elma 47,5

kivi 49

üzüm 61,5

portakal 62,1

muz 95

Yanıt: Satsuma



Ev Hayatı

Evi derli toplu tutmaktan, hane içi gerilimi minimuma indirmeye dek uzanan ev idaresi işi hiç de kolay değildir. Ancak hem vaktinizi verimli kullanmanızı hem de sağlam ve mutlu bir geminin dümenini idare etmenizi sağlayacak bazı harika yöntemler mevcut.

Ev işi yapmalı mı, başkasını mı tutmalı?

Ev işini kendiniz yapmanız için pek çok iyi neden mevcut. Birincisi bu aktif olmanızı sağlar. 30 dakikalık bir nevresim değiştirme işi insana yaklaşık 80 kalori, yer ovma yaklaşık 120 kalori, elektrikli süpürge ise yaklaşık 110 kalori harcatır. Diğer bir deyişle, bir iki saat ev işi yaparsanız, neredeyse 400 kalori yakarsınız. Akıl yormayan bu tür işler hayli dinlendirici olabilir; özellikle de çalışma hayatınızla tezat teşkil ediyorsa.

Öte yandan, gergin ve bitkinseniz, temiz ve düzenli bir eve gelmek gibisi yoktur; tabii maddi

gücünüz elveriyorsa. Sonuçta aktifleşmenin daha keyifli yolları da vardır. Dışarıda yapılan ve tabiata yakın olmanın getirdiği, araştırmalarla kanıtlanmış tüm o yararları içeren spor da bunlardan biridir. Spor temizlikten daha sosyalleştirici bir aktivitedir ve pek çok kanıt da yanınızda motivasyonunuzu arttıran biri olduğunda spora devam etme olasılığınızın daha yüksek olduğunu gösterir. Dostlar ve yeşil alanlar bedava ne de olsa. Kısacası maddi durumunuz elveriyorsa neden temizliğin parasını ödeyip daha keyifli bir biçimde egzersiz yapmayasınız ki?

Yanıt: Başkasını tutmalı



30 derecede mi yıkamalı, 60 derecede mi?

“Çevre dostu” kampanyalar son zamanlarda insanları enerjiden ve paradan tasarruf sağlamak için, giysileri 40 derece yerine 30 derecede yıkamaya teşvik ediyor. Peki ya, hem sizin hem de çamaşır makinenizin sağlık ve hijyenine ne demeli? Astım gibi alerjileriniz veya kılkurdu gibi enfeksiyonlarınız varsa mikropları ya da ev tozu akarlarını ve onların yumurtalarını öldürmek için yatak nevresimlerini, havluları, mendilleri ve iç çamaşırlarını 60 derecede yıkamanız önerilir. Ev tozu akarları nemli, sıcak ortamları çok sever ama güneş ışığında kolayca ölür. Yani çamaşırlarınızı dışarıda kurutmanız daha iyidir. NHS’in İngiltere’de hastane yastıklarıyla ilgili yürüttüğü bir araştırmada, yastıkların ağırlığının üçte birini ev tozu akarlarının, akar dışkılarının, ölü derinin, bakterilerin ve salyanın oluştuğu ortaya çıktı. Araştırma yastık paylaşmanın enfeksiyon yaydığını tam olarak söylemese bile sentetik yastıkların sanıldığı gibi, tüylü yastıklardan daha sağlıklı olmadığını ortaya koydu. Bunun nedeni ise kuş tüyü yastıklarda kullanılan kumaşın, tüylerin kaçmasını önlemek için daha sıkı dokunmuş olması ve bunun da daha etkili bir bariyer sağlamasıydı. Sadece kılıfları değil yastıkları sık sık yıkayın ya da değiştirin. Gerçi New York’taki Ritz Carlton Hotel kadar ileri gitmeniz şart değil. The Times’a göre onlar iri kaz tüyü yastıklar kullanıyor ve bunları ayda bir değiştiriyorlar.

Çamaşırları arada bir 70 derecede yıkamak, makinenizi temiz ve artıklardan arınmış tutacaktır. Sürekli düşük derecede yıkamak kauçuk kapak kayışında küf ve bakteri üremesine yol açar. Bu kayış da zaman zaman sert olmayan bir deterjanla veya beyaz sirke solüsyonuyla temizlenmeli. Küf birikimini azaltmak için makinenin kapağı daima aralık bırakılmalı. Gündelik yıkamalarda düşük derecelerin bir zararı olmaz ama sizin ve makinenizin sağlığını korumak için arada bir sıcak yıkama yapmanız şarttır.

Yanıt: 60 derecede (arada bir)

Televizyon mu seyretmeli, bilgisayar oyunu mu oynamalı?

Ocak 2010 tarihli medya raporları büyük heyecan uyandırdı. Raporlara göre Circulation dergisinde yeni yayınlanan bir çalışma, TV izlemenin erken ölme olasılığını arttırdığını gösteriyordu. Ancak kalp krizinden ve diğer nedenlerden kaynaklanan ölüm oranındaki mütevazı artış, özel olarak televizyon seyretmekten çok, genel olarak hareketsiz yaşamakla ilgili. Buna, Wii ve Xbox'la oynanan aktif oyunlar dışında, bilgisayar oyunları da dâhil. Ne var ki yazar ve oyun tasarımcısı Jane McGonigal da dâhil pek çok uzman, video oyunlarının bizim için olumlu yönleri olduğunu öne sürüyor. McGonigal'a göre oyunlar zor şeyleri mümkün gibi göstererek iyimserliğimizi artırıyor, merakımızı uyandırıyor, aktif katılımımızı sağlıyor ve bizde bir huşu ve hayret duygusu yaratıyor. Oyunların çoğu sosyal oyunlar ve arkadaşları, yabancıları ortak bir amaç uğruna birleştirebiliyor. Tüm bunları televizyon seyrederek elde etmek mümkün değil. Doktora eğitimi de almış olan McGonigal, hafif bir beyin hasarından kaynaklanan sarsıntı yaşarken, iyileşmesine yardımcı olacak bir bilgisayar oyunu bile geliştirmiş. Yüzlerce insan Superbetter isimli bu oyunu hastalıkla başetmelerine ve iyileşmelerine yardımcı olması için kullanıyor (gençler ve bilgisayarlar konusunda daha fazla bilgi için, bkz. Çocuklar).

Yanıt: Bilgisayar oyunu



Bunu biliyor muydunuz?

Akşamları çok içmek veya ortalığı dağınık bırakmak gibi kötü bir alışkanlıktan kurtulmaya çalışıyorsanız, örneğin, "Şarabı bayağı azaltacağım" demek yerine, net bir amaç belirlemeniz çok daha iyi sonuç verecektir. Alışkanlıklardan başarıyla kurtulma konusunda geniş kapsamlı araştırmalar yürüten Herfordshire Üniversitesi'nden Profesör Richard Wiseman'a göre hedef belirleme ve gerçekleştirme konusunda bilmeniz gereken dört şey var:

- 1 Genel bir hedef belirleyin. Örneğin, daha az iç;
- 1 Bunu küçük basamaklara ayırın. Bir sonraki hafta hangi günler alkol almayacağınıza karar verin ve en sevdiğiniz alkolsüz içecekleri satın alın;
- 1 Hedefinizi başarmanın yararlarını sıralayın. Örneğin, kilo vermek, eşle daha az tartışmak, paradan tasarruf etmek ve;
- 1 Bunu paylaşın. Bir arkadaşınıza veya aile üyesine söyleyin. Çevrimiçi bir takip tablosu kullanın veya iş yerinizde duvara astığınız tabloda takip edin.

Ağız dalaşına mı girmeli, susmalı mı?

Uzun ve yorucu bir gün geçirdiyseniz ve tek istediğiniz şöyle biraz gevşemekse evde canınızı sıkan şeyler bunun tam tersi bir etki yaratabilir. Örneğin, sütü son damlasına kadar içen ya da çöpü dışarı çıkarmayan bir eş, giysilerini ve çantalarını yere atan çocuklar... Öfke konusunda genel kanı “içinde patlamaktansa dışında patlasın” şeklindedir ama *50 Great Myths of Popular Psychology / Popüler Psikolojide 50 Büyük Mit* adlı kitabın her biri psikoloji profesörü olan yazarları, sinirlenmenin bizi daha da sinirli kıldığını, giderek şiddetlenen bir tartışma riski doğurduğunu ileri sürüyor. Öfke, diyorlar, ancak beraberinde kaynağa yönelik yapıcı bir çözüm planı varsa işe yarar. Kırgınlığı sakın ve olumlu bir biçimde ifade etmek daha iyidir. “Kasten yapmadığını biliyorum ama bir şeyi bitirip de yenisini almayı unutmam beni rahatsız ediyor. İstersen mutfakta bir alışveriş listesi turalım, sen de bir şey bittiğinde o listeye ekle?”

Yanıt: Susmalı



Bunu biliyor muydunuz?

Eş veya aile üyeleri sizin için kesintisiz bir öfke kaynağına dönüşüyorsa sevgi yazıları yazmak kendinize hâkim olmanızı sağlayabilir. ABD’li araştırmacıların deneylerle inceledikleri bu teknik, her gün 20 dakikasını sevdiği kişinin kendisi için neden önemli olduğunu yazarak geçiren katılımcıların mutluluğunun arttığını ve stres seviyesinin düştüğünü ortaya koydu.

Gün Sonu

Günün Kapanışı

Yatma vakti yaklaşırken artık fişi çekip kendinize hak ettiğiniz dinlenme fırsatını tanımanın zamanı gelmiş demektir.

Yüz yıkamada sabun ve su mu, temizleyici mi?

Cilt temizliği için yalnızca sabun ve su kullanma fikri insanda sıhhatlilik duygusu uyandırır. Ancak bu yöntem gözenekleri temizleme, leke ve enfeksiyonları önleme işini yerine getirse de kurutucu bir etki yaratabilir. Sabun cildin üst tabakasındaki doğal yağları alır ve yüzde rahatsızlık verici bir gerilme yaratır. Britanya Dermatologlar Birliği'ne göre su ve sabunla yıkama, kuru ciltlerde görülen acılı ve kaşıntılı dermatit hastalığına yol açabilir. Öte yandan hidrofil pamukla uygulanacak basit, uygun fiyatlı bir temizleyici hem makyaj ve kiri giderir hem de cildinizin nemli kalmasını sağlar. Sabun ve suyu tercih ediyorsanız sonrasında cildinizi rahatlatmak için nemlendirici kullanın.

Yanıt: Temizleyici



Gece mi banyo yapmalı, sabah mı?

Vaktiniz varsa sabah banyosu sizi güne hazırlayabilir ama amacınız gece iyi bir uyku çekmekse banyo hem rahatlamanızı sağlayacak hem de vücudunuzu uyku için gerekli ısıya getirecektir.

Bunu biliyor muydunuz?

Kendinizi yalnız hissediyorsanız sıcak bir banyo neşenizi yerine getirebilir. Yale Üniversitesi'nde yapılan bir araştırma yalnızlık çekenlerin daha sık ve daha yüksek sıcaklıklarda banyo ve duş yaptığını ortaya koydu. Kesin olmasa da bunun nedenlerinden biri fiziksel olarak ısınmanın getirdiği rahatlama olabilir. Isınma başkalarıyla yakınlaşmayla ilişkilendirilir ve sosyal tecrit duygusunu

Bilimciler uykuya dalmak için en uygun oda ısısının 20-24 derece olması ama gece boyunca serinlememiz gerektiğini ve bunun için de yaklaşık 17 derecenin ideal olduğunu düşünüyor (terlediğinizde sürekli uyanmanızın nedeni budur). Bu durumda sıcak banyo yapmak akla yatkın görünmese de banyo aslında serinleme sürecine yardımcı olur çünkü banyodan çıktığımız anda vücut sıcaklığımız hızla düşer. Sıcak bir banyo için yatma vaktinden bir saat kadar öncesi idealdir.

Yanıt: Gece



Yemek günlüğü mü tutmalı, iyi şeyler listesi mi?

Beslenme uzmanları diyet yapanlara her gün yediklerini tek tek yazacakları bir yemek günlüğü tutmalarını öneriyor. Günlük insanların kendilerini gerçekte olduğundan daha az yedikleri konusunda kandırmalarını engelliyor. Ama bu bile kesin çözüm olmayabilir. Kimi zaman yüzlerce kalorinin gözardı edildiği yemek günceleri, hatalı bilgiler barındırmakla ünlenmiştir. Ancak diyet yapıyor ve motivasyonunuzu korumakta zorlanıyorsanız bilin ki olumlu düşünceleri, olayları ve duyguları yazmanın bize kendimizi daha mutlu hissettirdiğine dair artık çok sayıda kanıt mevcut. Bunlar minnet duyduğumuz şeyler de olabilir, mutlu bir geleceğin hayali de... “Yaşasın, yarım kilo verdim” yazamadığınız sürece iyi şeyler listesi sizi daha ince biri yapamaz ama kendinizle ilgili daha çok mutluluk duymanızı, diyetten ayrılmama konusunda daha olumlu düşünmenizi sağlayabilir.

Yanıt: İyi şeyler listesi



Seks mi yapmalı, uyumalı mı?

İş ve çocuk yetiştirme arasında gidip gelen çiftlerin çoğu zaman sekse ayıracak ne vakitleri kalır ne de enerjileri, sonunda da seksten tamamen vazgeçebilirler. Ancak sevişmenin, özellikle de uzun

vadeli ilişkilerde olmaması, depresyonla ve psikolojik sorunlarla ilişkilendirilir. Seks yapmayan çiftler daha çok tartışır, kendilerini stresli, değersiz hisseder ve kendilerine verdikleri değer azalır. Cinsel hayatın terk edilmesi de kaçınılmaz olarak boşanmayla ve ilişki çözülmesi riskinde artışla ilişkilendirilir.

Dişilerde cinsel arzu uzmanı Rosemary Besson'ın araştırmasına göre, özellikle kadınlar için bunun üstesinden gelmenin yolu işe koyulmak; yani sekse. Besson yüzlerce kadınla yapılan görüşmelerde sevişmede arzunun *neden* değil, *sonuç* olduğunu keşfetti. Bunun sebebi de seksin başlangıcında kadınların fazla arzu duymasalar da sonradan uyarılmaları ve bunu da arzunun takip etmesiydi. Öte yandan erkekler sevişme *fikriyle* uyarılmaya daha yatkındı ki pornografinin, seksi çamaşırlar giymiş eşin veya müstehcen konuşmaların onları tahrik etmesinin nedeni de budur.

Yanıt: Seks yapmalı



Uykusuzluk: Yatakta mı kalmalı, kalkmalı mı?

Günümüzün 7/24 kültüründe insanlar giderek daha fazla uyku eksikliği yaşıyor olmamızdan endişe ediyor. Oysa İngiltere, Loughborough Üniversitesi, Uyku Araştırma Merkezi'nden Profesör Jim Horne gibi uyku uzmanları bu konuda şüpheliler ve yapılan çalışmalara göre yetişkinlerin gecede sadece yedi ila yedi buçuk saat uykuya ihtiyacı olduğunu, mutlak minimumun ise yaklaşık beş saat olduğunu söylüyorlar. Vücudumuz değişik miktarda uykuya adapte olabiliyor. Elektrik yokken atalarımız, özellikle de mevsimlere göre gündüz saatlerinde büyük değişikliklerin görüldüğü bölgelerde, kışın yaza kıyasla daha uzun süre uyurlardı. Bu yüzden hepimiz ara sıra uykusuz geçen gecelerle başedebilecek kabiliyete sahibiz.

Uykusuzluk değişik formlara bürünebilir ama tipik olarak uykuya dalmada zorluk ve/veya geceleri sık uyanma ya da sabah erkenden uyanma ve yeniden uyuyamama gibi özellikleri içerir. Bu durumun sıklaşması halinde uzman doktorlar genelde sakinleştirici türü bir tabletin kısa süreli kullanımının yanı sıra altta yatan psikolojik nedeni ele alacak bilişsel davranış terapisi öneriyorlar. Uyku sorunları (ardında tıbbi bir neden yoksa) genelde uyku zorluğu çekenlerin bir diğer tipik özelliği tarafından tetiklenen anksiyeteye bağlıdır: Uykusuzluk konusunda kaygılanmak. Terapiyle birlikte gevşetici ilaçların etkili olmasının nedeni de budur.

Ana mesaj şu ki, düzenli aralıklarla uyumakta veya yeniden uykuya dalmakta zorlanmaya başlarsanız, bu konuda kaygılanmanız durumu daha da kötüleştirir.

Bu yüzden beyninizi fazlaca uyarmadan dikkatinizi odaklayabileceğiniz bir şeyler bulmanız en iyisidir.

Bunu biliyor muydunuz?

Horlama bir espri konusu olsa da horlayan biriyle uyumak hiç de komik değildir. Horlamanın birkaç nedeni ve birkaç potansiyel tedavisi vardır. Britanya Horlama ve Uyku Apnesi Derneği'nin www.britishsnoring.co.uk adresli internet sitesinde çeşitli testler mevcut. Horlayanlar bu testleri evde yapabilir ve hangi tipe uyduklarını öğrenerek, önerilen tedavileri deneyebilir. Tedaviler kulağa biraz korkutucu gelen (ve solunum yolunu açmak için çenenin pozisyonunu ayarlayan) "alt çene ilerletme aletleri" gibi mekanik aygıtlardan başlayıp damla ve spreylere, yatak değişikliğine ya da olası bir ameliyata kadar değişebilir. Horlayan birinin eşi olarak ben, eczanelerde bulunan ve sesi boğan köpük kulak tıkaçlarına başvurdum (tıkaçlar gece uçuşlarında da işe yarıyor). Ayrıca eşimden önce uykuya dalmayı da ihmal etmiyorum.

Horlayanlar arasında her saat 10 defadan fazla 10 saniyeden uzun süre nefes almayı bırakanlar uyku apnesi çekiyor olabilir; bu kişiler gürültülü bir horultuyla uyanır. Beynin nefes almayı sürdürmek için başvurduğu yöntemdir bu. Bu rahatsızlık vücudu sadece uykudan değil, oksijenden de yoksun bıraktığı için ciddi sağlık sorunları doğurabilir. Sizde olduğunu

Örneğin, koyun saymak, derin nefes alıp vermek, güzel bir bahçede hayali bir tur atmak ve çiçeklere ayrıntısıyla bakmak. O da işe yaramazsa yapabileceğiniz en iyi şey, kalkıp yapboz ya da ütü gibi akıl yormayacak ve tekrara dayalı bir şey yapmaktır. Hâlâ mı uyanıksınız? Doktora görünün.

Yanıt: Kalkmalı



Haftasonları

HAFTASONLARI BAZEN tam bir hayalkırıklığına dönüşebilir. Hafta boyunca o iki günü ipte çekersiniz, sonra da kendinizi Pazartesi sabahı işe dönmek için can atar halde bulursunuz. Kim bilir, belki iradeniz sizi terk etti ve korkunç bir baş ağrısıyla uyandınız, daha iyi yeme veya egzersiz yapma planlarınızı uygulayamadınız ya da kredi kartınızı yine doldurdunuz. Belki de aile içi gerilimler kötü bir atmosfer yarattı. Yoksa sadece dünyalar kadar çamaşır ve ev işleriyle uğraşmak mı sinirlerinizi bozdu? Yalnız yaşıyorsanız, herkesin vur patlasın çal oynasın eğlendiğini, kendinizinse bir yerlerde bir hata yaptığını düşünmek gibi bir tuzağa düşebilirsiniz. Oysa haftasonunu en iyi şekilde değerlendirmek bir sanattır. İşte bu bölüm de bunu başarmanızı sağlayacak önerilerle dolu.

Kendinizi Şımartın

Haftasonu geldi; gönlünüzce vakit geçirmenin, kendinizi şımartmanın tam zamanı. Doğru şımartma yöntemlerini seçerseniz, işten uzak iki gününüzün tadına en iyi şekilde varabilirsiniz.

Geç saate kadar uyumalı mı, kalkmalı mı?

Haftasonunda birkaç saat fazladan uyku cazip görünse de bu şekilde uyku düzeniniz bozulur ve Pazartesi sabahı uyanmanız zorlaşır. Günü keyif aldığınız şeylerle veya biraz spor yaparak geçirirseniz, kendinizi yenilenmiş ve dinlenmiş hissetme ihtimaliniz daha yüksektir. Geç saate kadar uyursanız rüyalarınızın daha çok farkına varabilirsiniz: Gecenin bitişinden sonra rüya görme süremizin uzadığı türden uykudur bu.

Yanıt: Kalkmalı

Bunu biliyor muydunuz?

İçkili gecenin ardından başağrısıyla uyanmanızın nedeni büyük olasılıkla vücuttaki su eksikliğidir. Aşırı alkolün vücutta yarattığı etkiler arasında, baştaki kan damarlarının genişlemesinden kaynaklanan başağrısı, susuzluk, mide çeperi tahrişi kaynaklı mide bulantısı ve kan şekerinde düşüş yer alır. İbuprofen ya da parasetamol gibi bir ağrı kesici alın ve içebildiğiniz kadar sıvı için. Mideyi rahatsız etme olasılığı düşük olduğundan en iyi sıvı sudur ama alkolsüz herhangi bir sıvı da işi görür. Bir şeyler yiyebildiğiniz anda da hemen yağsız etli sandviç ya da kızarmış ekmeğin üstüne yer fıstığı ezmesi gibi besleyici

Bunu biliyor muydunuz?

Ya baykuşsunuzdur ya da tarlakuşu. Hepimizin beyinde yer alan bir bedensel saat vardır ama bu bazı insanlarda daha hızlı çalışır ve bu kişiler günün ilk saatlerinde daha enerjiktir; yani tarlakuşudur. Bazılarının saati ise daha yavaştır ama gecenin geç vakitlerinde hâlâ güçlü bir şekilde çalışır; onlar da baykuştur. Elbette ki her tipin kendi içinde varyasyonları vardır ve çevresel faktörler de uyku düzenimizi etkiler ama uyku uzmanları baykuş mu, tarlakuşu mu olduğumuzu belirleyen faktörlerden birinin genetik olduğuna inanıyor. Dolayısıyla kendinizi daha erken kalkmaya ya da size doğal gelenden daha geç yatmaya zorlamanın bir anlamı yoktur. Üst üste birkaç gece çok geç yattıysanız ya da önünüzde uzun bir gün varsa akşam erken yatmaya çalışmanız iyi olacaktır çünkü vücudumuz “uyku borcunu” ödeyebilir ve uykuyu “depolayabilir”.

Geleneksel dondurma mı, çubuk buzlu dondurma mı?

Güzel bir yaz günü için karşı konulmaz lezzetler bunlar ama şüphemiz varsa bilin ki çubuk buzlu dondurmanın kalorisi daha düşüktür. Çubuk dondurmaların içi elbette ki şeker doludur, yemesi de daha uzun sürer, üstelik tabii dişler için en kötüsüdür -ayrıca her tür katkı maddesi de içerir- ama sonuçta burada kendinizi şımartacağınız bir tattan söz ediyoruz. Çubuk dondurmanın yağ oranı geleneksel dondurmadan daha düşük. Örneğin, popüler çubuk dondurma markalarından biri 90 kalori içeriyor ve hiç yağı yok. Meyve ve dondurma karışımı olanlar da yaklaşık aynı miktarda kalori ama daha fazla yağ içeriyor. 100 ml vanilyalı dondurmada yaklaşık 100 kalori, külah eklenirse, çeşidine göre fazladan 20-50 kalori, standart Magnum’da ise 275 kalori var. Loveicecream.com gibi siteler kalori konusunda iyi birer kaynak. Çubuk dondurmanın içeriğini tamamen öğrenmek istiyorsanız etiketini okuyun. Dilerseniz meyve suyunu veya yoğurdu mutfak malzemesi satan dükkânlardan veya çevrimiçi alışveriş sitelerinden alacağınız kalıplarda dondurarak, sağlıklı çubuk dondurmalar da

yapabilirsiniz.

Yanıt: Çubuk buzlu dondurma



Alışveriş

Koca bir haftayı ekmek parası için çalışıp didinerek geçiriyoruz. Bu zorlu saatlere değdiğini hissedebilmemiz için haftasonunda biraz alışveriş terapisi yapmak gibisi yoktur. Ama alışverişte akıllı olun ki parayı çok daha uzun süre idare edebilesiniz.

Bir şey mi almalı, bir şey mi yapmalı?

Yapılan araştırmalar, insanlardan satın aldıkları bir eşya almak ile yakın zamanda yaşadıkları keyifli bir deneyimin yarattığı iyi hisleri karşılaştırmaları istendiğinde, her ikisinin de neşe verdiğini ama keyifli deneyimin tartışmasız galip çıktığını gösterdi. Bizler haftasonu kaçamağı gibi mutlu anıları korumaya, yoldaki berbat trafik gibi anıları ise unutmaya yatkınız. Eşyalara gelince, onlar da ya eskir ya bozulur. Ayrıca deneyimleri başkalarıyla paylaşma olasılığımız da daha yüksektir ki bu da işe sosyal bir boyut kazandırır. Dolayısıyla yeni bir CD almakla, konsere gitmek arasında tercih yapmanız gerekiyorsa, konsere gidin.

Yanıt: Bir şey yapmalı



Bunu biliyor muydunuz?

Uyku uzmanı Profesör Jim Horne'a göre 20 dakikalık uykunun öncesinde bir fincan kahve içmek, uykunun canlandırıcı olmasını sağlar. Ancak uykuyu daha uzun tutarsanız, derin uykuya dalma olasılığınız doğar ki bu da sonradan mahmurluk yapar ve akşam uykunuzu bölebilir. Kahvenin etkisini göstermesi yaklaşık 20 dakika sürdüğünden, uyandığınızda kendinizi ayık hissedersiniz. Uzmanlara göre kestirmek için en iyi vakit öğle yemeği sonrası ağırlığın devam ettiği 13:00

Alışverişi internetten mi yapmalı, mağazadan mı?

İnternet üzerinden alışveriş yükselişte, mağaza alışverişi düşüşte olsa da her ikisinin de ardında ilginç bazı psikolojik faktörler yatıyor. Mayıs 2011’de, önde gelen araştırma şirketi ESA’nın gıda alışverişi yapanlarla yürüttüğü bir çalışma, alışverişçilerin internetten çok, mağazada sunulan fırsatların farkına vardıklarını ama ayartılmaktan kaçabildikleri için pek çoğunun internet alışverişini tercih ettiğini ortaya koydu.

California Teknoloji Enstitüsü’nün 2010’daki laboratuvar çalışması ise nesneleri, resmine bakmak ya da tarifini okumak yerine, dokunduğumuz zaman daha değerli bulduğumuzu gösterdi. Kısacası eve “üç al iki öde” ürünleriyle dolu torbalarla gelmek ya da bütçenizi aşan muhteşem, cazibeli nesnelere para harcamak istemiyorsanız, alışverişi evden yapmanız daha iyi.

Yanıt: İnternetten



Nakit mi ödemeli, kredi kartıyla mı?

Beynimiz anında memnuniyet veren bir şeyin ödemesini sonradan yapma konusundaki çelişkiyi dengelemekte zorlanıyor. “Onu şu an istiyorum” diyor beynimiz, “sonuçları önemli değil.” Jonah Lehrer gibi nörobilimciler, maddi gücümüzü aştığını bildiğimiz bir şeyi krediyle satın alma kararı verirken, beynimizin duygusal tatminle ve rasyonel düşünceyle ilgili bölümlerinin çatıştığını düşünüyor. Duygusal bölüm baskın çıkarsa ödemeyi nakit yerine kredi kartıyla yaptığımızda çok daha fazla para harcayabiliyoruz. Mağazaların kendi kartlarını dayatarak bizi kredi kartı kullanmaya teşvik etmesinin nedeni de bu. Nörobilimciler ayrıca kredi kartı kullandığımızda beynimizin negatif duyguları, elimizden büyük miktarda para çıktığında oluşan negatif duygular kadar algılamadığını da ileri sürüyor. Yani gerçek anlamda hafifleyen bir cüzdanın verdiği mesajı eve getirme olasılığımız, kredi kartı fişinin mesajına kıyasla çok daha fazla. MIT araştırmacılarının yürüttüğü bir çalışma da nakit yerine kredi kartı kullanmaları söylendiğinde insanların nesnelere para ödeme arzusunun arttığını kanıtladı. Vardıkları sonuç mu? Kredi kartınızı daima evde bırakın.

Yanıt: Nakit



Kendini mi şımartmalı, başkasını mı?

Alışveriş bazılarımızı öyle rahatlatır ki bu onlar için adeta “perakende terapisi”ne dönüşür. Çalışmalar insanların moralsiz olduğunda daha fazla para harcadığını gösteriyor. Bu durum alışkanlığa dönüştüğü takdirde borca ve ilişki sorunlarına yol açarak son derece yıkıcı olabilir. Araştırmacılar alışverişin tıpkı kumar ya da sigara gibi bağımlılığa dönüşebileceğini söylüyor. Çünkü alışkanlık, beynimizin ödül ve tatminle ilgili bölümlerini besliyor ve onlar da tekrar tekrar beslenmek istiyor. Sonunda ortaya pek de komik olmayan “alışverişkolik” yaftası çıkıyor.

Kendinizi şımartacak küçük bir şey almak neşenizi yerine getirebilir ama başkası için yapacağınız bir alışveriş sizi daha da mutlu edebilir. Yapılan birkaç deney, başkalarına para harcayanların kendilerine harcamaktan daha büyük mutluluk duyduklarını gösterdi. Nörobilimciler beynimizin temel ihtiyaçlarımızı karşılamayla ilgili bölümlerinin aynı zamanda başkalarına yardım etmeyle de ilgili olduğunu düşünüyor. Birine hediye almanın yarattığı güzel duygu, grup içinde hayatta kalma ihtiyacı duyan ilkel atalarımızdan geliyor olabilir.

Yanıt: Başkasını

Aktifleşin

Haftasonları aynı zamanda hafta boyunca sebatla görmezden geldiğiniz ev işlerini halletmeye çalıştığınız bir zaman. Bu süre içinde ilginizi büyük işlere -özellikle de size bolca ter döktürecek olanlara- odaklarsanız egzersizi de aradan çıkarmış olursunuz.

Aynı anda birden fazla iş mi yapmalı, teker teker mi?

Haftasonları kendinizi kafası kesik tavuklar gibi sağa sola koşturup ev işlerini halletmeye çalışırken buluyorsanız, aynı anda çok iş yapma efsanesine kanmış olabilirsiniz. Bu efsaneye göre farklı işler arasında mekik dokumak iş halletmenin harika bir yöntemidir. Exeter Üniversitesi’nden Stephen Monsell ve Minnesota Üniversitesi’nden Sophie Leroy’un da aralarında olduğu beyin bilimciler bu işleme “görevler arası geçiş” diyor. Yaptıkları araştırmalar farklı işler arasında geçiş yaptığımızda bir işi tamamlamanın *daha uzun* sürdüğünü gösteriyor. Bir işi baştan sona yaparak tamamlarsak o işin bir sonraki işi bölmesini engellemiş oluyoruz. Tamamlanan işe zihnimizde bir “tamam” işareti atıyoruz ve işlere devam ederken ona kafa yormaktan kurtuluyoruz. Başarılı biçimde aynı anda birçok işi yapabilenler genelde yaptıkları işte pratik sahibi oluyor. Bildiğiniz bir yoldan geçerken radyoda çalan şarkıya eşlik edebilmenizin nedeni de bu.

Yanıt: Teker teker



Camları mı silmeli, arabayı mı temizlemeli?

Hoş bir manzarayı bozan ya da ışığı engelleyen kirli camların moral bozucu bir yanı vardır. Tabii içi çer çöp dolu, kuruyup yapışmış yemek parçaları, hayvan tüyleriyle kaplı, pis ve dağınık bir arabanın da ondan geri kalır yanı yoktur. Rutin temizlik işleri insana tatmin verebilir ve iyi birer egzersizdir ama cam silmek, bir arabanın içini ve dışını temizlemekten daha az kalori harcatır -ilki saatte 160 ikincisi 200 kalori- çünkü araba temizleyenler daha fazla “çok yönlü” eğilip kalkarlar. Cam silme konusunda bir uyarı: Ev kazalarında en çok ölüm ve ciddi yaralanma vakası merdivenden düşme şeklinde gerçekleşir çünkü insanlar genelde merdiveni kaydırmak yerine eğilerek uzanmaya çalışır. Bu yüzden de cam temizlerken merdivenin yere sağlam ve sabit açıyla oturmasına dikkat edin.

Yanıt: Araba temizlemeli



Elektrik süpürgesi mi yapmalı, çim mi biçmeli?

Elbette ki her ikisi de size kendinizi erdemli hissettirecek ama çim biçme makinesini sağa sola ittirmenin (ve başka bahçe işleri yapmanın) size yararlı olduğunu söylemek için çeşitli nedenler mevcut.

Bunu biliyor muydunuz?

Alışverişten, almaya gittiğiniz önemli şeyleri almadan dönmekten kurtulmanın iyi bir yolu alışveriş listesi hazırlamaktır. Mutfakta bir not defteri bulundurun ve gerekli şeyleri anında oraya kaydedin. İşbirliği için ev arkadaşınızı veya aile üyelerini de eğitebilirsiniz (çocukların şeker, dondurma, cips, kola gibi şeyler yazmasına hazır olun).

Yarım saatte 110 kalori yaktığınız elektrik süpürgesi yapmaya kıyasla çim biçme daha fazla enerji harcatır (190 kalori). Artık pek çok çalışmayla da kanıtlandı ama doğaya yakın olmanın morale iyi geldiğini bilmek için psikolog olmanız gerekmiyor.

Yanıt: Çim biçmeli

Egzersiziz hepsini bir kerede mi yapmalı, parçalara mı ayırmalı?

Hafta içinde meşgulseniz, hafta sonunda tek ve uzun bir egzersiz seansı yapmak kulağa iyi bir fikir gibi gelebilir ve tabii ki hiçbir şey yapmamaktan iyidir. Ancak uzman görüşüne göre ideal olarak haftada üç bölüme ayrılmış toplam 150 dakikalık egzersiz yapmayı hedeflemeniz gerekir. Buna sadece spor aktiviteleri değil, çim biçme, ritmik yürüyüş ya da işe bisikletle gitme de dâhil olabilir. 30 dakikalık beş seans iyidir ama onun yerine ragbi veya bahçe kazma gibi zorlayıcı bir işle geçen iki tane 75 dakikalık seans da yeterli olur. Burada kilit noktası kalp atışlarınızı hızlandırmak ve biraz nefessiz kalıp terlemektir.

Peki, haftasonu gerçekten aktif olabileceğiniz tek zamansa, en iyi egzersiz türü hangisidir? Gözönüne alınması gereken en önemli şey hoşlanacağınız bir şey yapmanızdır. Hoşlanmadığınız bir şeye devam etmeniz zor olur. Ancak kilonuz, ne kadar formda olduğunuz ve sporu grupla mı, tek başınıza mı daha iyi sürdürdüğünüz de önemli faktörler arasındadır. Kalp ya da nefes sorunlarınız varsa öncelikle doktorunuza danışmalısınız. Baldır kaslarını ve dizardı kırıışlerini esnetme gibi ısınma egzersizleri incinmeden korunmada ayrı bir önem taşır. Ne kadar kondisyonsuzsanız, incinme olasılığınız o kadar artar. Yıllarca hareketsiz kaldıktan sonra haftasonunda futbol oynamanın vakti geldiğine karar veren orta yaşlı erkekler, büyük olasılıkla takımın gol kralı olmak yerine, dizlerini sakatlayacaklardır.

Yanıt: Parçalara ayırmalı



Düz yolda mı koşmalı, yokuş yukarı mı?

Form tutmada en sevdiğiniz yöntem koşmaksa ünlü fitness eğitmeni Matt Roberts size parkta ya da kırsalda çimli bir bayır bulmanızı ve burada düz bir hatta koşmak yerine, zikzaklar yaparak, bir dakika hızlı adımlarla yokuş yukarı, sonra iki dakika daha yavaş yokuş aşağı koşmanızı öneriyor. Kalp sağlığını ve vücudunuzun kalori yakma hızı olan metabolizma hızınızı arttırmanın harika bir yoludur bu. Bu tür aktivitenin teknik adı “aralıklı antrenmandır”. Aynı faydayı düz zeminde bir dakika sprint, iki dakika jogging yaparak da elde edebilirsiniz ama muhtemelen Tabiat Ana’dan yararlanmak daha kolay ve eğlenceli olacaktır. Yeni başlayanlar altı tekrarı, orta düzeydekiler sekiz tekrarı hedeflemeli, dövüşçü formunda olanlarsa ona kadar çıkabilir. Bunu düşününce bile bayılacak gibi oluyorsanız, parkta ya da plajda oynayabileceğiniz beyzbol veya frizbi gibi oyunlar dinlenme periyotları da içeren kısa, keskin aktivite patlamaları içerir. Tabii düzenli aralıklarla grup toplamak kolay olmayabilir.

Yanıt: Yokuş yukarı



Çıplak ayakla mı koşmalı, spor ayakkabıyla mı?

Ayakkabısız koşmak kulağa işkence gibi gelebilir ve şehirde yaşayanlar için kolay bir seçenek de değildir ama atalarımız bunu binlerce yıl yaptı. Şimdilerde Harvard Üniversitesi'nin yürüttüğü bir araştırmanın da desteklediği bir teori sayesinde çıplak ayakla koşmanın popüleritesi artıyor. Teoriye göre spor ayakkabıyla koşmak ayaklar için iyi değil. Destekleyici ayakkabı yere hızla çarpmanın yarattığı etkiyi maskeliyor ve böylece zarar verme potansiyeline sahip şok dalgalarını eklemlere göndererek, “koşucu bacağı” denen ağırlı rahatsızlıklara neden olabiliyor. Teoriye göre çıplak ayakla topuğun üstüne iniş yapmak acı verici olduğundan, çıplak ayakla koşanlar bacaklarını hafifçe kırarak ayağın ön kısmına daha fazla ağırlık veriyor ve yere daha dikkatli basıyorlar. Çıplak ayakla koşan tanıdığım biri daha hafif adımlarla yere basmanın verdiği hisse bayıldığını söylüyor. Ancak o, daima çim saha gibi yumuşak zeminde koşuyor, asla asfaltta değil. Ayrıca kırık cam ve köpek kakası gibi tehlikeleri hızla ayırt edebildiğine göre gözleri de hayli keskin olmalı. İki koşu türünden birinin üstünlüğünü destekleyen somut bir kanıt yok ama henüz acemiyseniz öncelikle bir kursa gitmeniz önerilir. Bkz. Naturalrunning.co.uk. Spor ayakkabı giyecekseniz ihtiyacınıza uygun tercihi danışmak için özellikle koşu malzemeleri satan bir yere uğramanız yararlı olacaktır.

Yanıt: Spor ayakkabıyla



Arnika mı, buz torbası mı?

Arnikanın şişkinlik, morarma ve ağrıyı azalttığı düşünülüyor. Her ne kadar İngiltere’de Tıp ve Sağlık Ürünleri Düzenleme Kurumu’nun (MHRA) lisans verdiği ilk homeopatik ilaç olsa da arnikanın etkili olduğu yönünde sağlam bir bilimsel kanıt mevcut değil. Arnikayı hem hap olarak hem de alt dokulardaki kanamadan kaynaklanan morarmanın tedavisinde kullanmak üzere krem olarak bulabilirsiniz. Ancak buz, kanamayı, kas spazmı ve ağrısını azaltabildiği için etkili bir çaredir. Ayrıca şişkinliği ve uyuşukluğu da önler. İncinmeden sonraki ilk 48 ila 72 saat içinde günboyu iki-üç saatte bir, nemli havluya sarılmış buz 15 ila 20 dakika boyunca incinen bölgeye uygulayın. Ancak buz uyunurken kullanmayın ve doğrudan cildinize değdirmeyin, aksi takdirde soğuk yanığı oluşabilir. Paula Radcliffe gibi maraton koşucuları ve komedyen Eddie Izzard enflamasyonu ve şişkinliği azaltmak için sık sık buz banyosu yapar. Biz sıradan insanlar içinse dondurulmuş bezelye paketi bile iş görür.

Yanıt: Buz torbası



Spor/enerji iecekđi mi, meyve sulu içecek mi?

Yoğun egzersizden dolayı, özellikle de sıcak bir günde vct sıvısı kaybediyorsanız, bunu telafi etmek zaten akla en yakın şeydir. Ancak sözde spor ve enerji iecekđi denen şeyler genelde şeker ve kafein yüklüdür. Bu yüzden de satın almadan önce etiketi okuyun. Örneğin, popüler enerji içeceklerinden birinin yarım litresinde 140 kalori ve biraz da kafein var. Eşit miktarda bir popüler spor iecekđi ise 135 kalori içerir ama kafeinsizdir. Çocuklara kafeinli içecek vermeniz önerilmiyor. Kendiniz için de iki ölçü suya bir ölçü meyve suyu katarak ucuz ve sağlıklı bir enerji iecekđi hazırlayabilirsiniz. Uzun süre egzersiz yapacaksanız, bir çimdik tuz da kaybettiğiniz terdeki tuzun yerini alacaktır.

Yanıt: Meyve sulu içecek



Pışman mı olmalı, boş mu vermeli?

Haftasonları kimi zaman insana bitmek bilmez gibi gelebilir; özellikle de yalnız yaşıyorsanız. Dikkatinizi odakladığınız işiniz olmayınca hayatınızda ters giden şeyleri düşünmeniz için bolca vakit doğar. Gerçi pışmanlığın yararları da olabilir. Pışmanlık sayesinde sizin için neyin önemli olduğunu anlayabilirsiniz. Onu olumsuz bir şey gibi görmek yerine, geleceğinizi belirlemede kullanın. Teklif edilen bir işi kabul etmediğinize pışmansanız, o işin hangi yönünün sizin için önemli olduğunu sorun kendinize. Neyi kaırdığınızı düşünüyorsunuz? Buradan yola çıkarak değerlerinizi ve hayattan ne beklediğinizi belirleyebilirsiniz. Pışmanlığa neden olan şey genelde ya “yanlış” karar vermek ya da hiç vermemektir. Gelecekte araştırmanızı yapın, sezgilerinize güvenin ve hiçbir kararın “yanlış” olmadığını kabul edin. Yanlış karar denen şey sadece ne istediğinizi ğrenmenizin bir yoludur.

Yanıt: Boş vermeli



Çocuklar

ÇOCUK YETİŞTİRMEK, özellikle de yoğun bir iş hayatınız varsa son derece zordur. Bir yandan evle ilgili görevleri ve kendi ihtiyaçlarınızı yerine getirmeye çalışırken, bir yandan da herkesle “sözde” anlamlı vakit geçirmeye çalışmak tüm enerjinizi tüketebilir. Üstelik ebeveynlik konusunda verilen tavsiyeler de aklınızı iyice karıştıracak çelişkili fikirlerle doludur. İşte size uzman görüşü ve benim tam zamanlı çalışan bir anne olarak deneyimlerim üstüne kurulu 10 adet denenip test edilmiş önerim.

Bebekler ve Küçük Çocuklar

Çocukların mutluluğu sizi durmaksızın çekiştirmelerine teslim olmadan sürdürebilmenize bağlıdır ve mükemmel bir ebeveyn olmadığınız için hissettiğiniz yetersizlik duygularına direnmeniz de her şeyi daha iyi idare etmenizi sağlayabilir.

Bebek maması: Ev yapımı mı, hazır mı?

Küçükler için bol miktarda evde yapılmış besleyici yemeği püre etmeniz ve artanları hafta içi vermek üzere dondurucuda saklamanız gerektiğini elbette ki biliyorsunuz ama koşturmalı evlerde bu mümkün olmayabilir. Üstelik boş vaktinizi organik sebze doğrayarak, buzdolabı poşetleriyle boğuşarak geçirmek yerine bebeğinizle oynayarak geçirmeyi tercih edebilirsiniz.

Ticari olarak üretilen bebek mamalarına bazı çevreler hâlâ şüpheyle yaklaşıyor ama birçok ülkede bir yaş altı çocuklar için imal edilen gıdaların kompozisyonu sıkı yönetmeliklere bağlı. Tüm suni renklendiriciler, koruyucular ve tatlandırıcılar yasaklı. Şeker ve tuz seviyelerinin minimumda tutulması gerekiyor. Tarım ilacı kullanımı da sıkı kontrol altında. Evet, yiyecekler bakterileri öldürmek ve uzun raf ömrü kazandırmak için geçirilen ısıl işlemde bir kısım vitamini kaybediyor ama bu, diğer besin maddelerini etkilemiyor.

Bir yaş üstü çocuklar içinse kurallar daha rahat: Ürün etiketini dikkatle okuyun ve içerik konusunda aklınıza bir şeyin takılmadığından emin olun. İlave şeker, tuz ve doymuş yağ oranının yüksek olup olmadığına dikkat edin.

Yanıt: Hazır (gerektiğinde)



Bebekleri ağlarken kendi haline mi bırakmalı, rahatlatmalı mı?

Bu son derece tartışmalı ve duygusal bir konu; ama günümüz ebeveynlerinin başatmak zorunda kaldığı en büyük sorunlardan biri de uyku bölünmesi. Çalışmıyor ve gündüzleri bebeğinizin uyuduğu saatlerde uyuyabiliyorsanız, geceleri düzensiz uyuyan bebekle başatmanız çok zor olmayabilir. Ama işe gitmeniz gerekiyorsa bu durum sizi takatsiz bırakabilir.

Bazı uzmanlar beyinleri yüksek seviyelerde stres hormonlarına maruz kalacağı için ağlayan bebekleri kendi haline bırakmanın uzun vadede zararlı olabileceğini söylüyor. Ama bazıları da, Tanya Byron'ın Ekim 2010'da The Times makalesinde belirttiği gibi, bu savı destekleyen çalışmaların, yetimhane gibi olumsuz ortamlarda gerçekleştirildiğini vurguluyor.

Bebegi saatler boyu ağlamaya terk etmek herkes için streslidir ama bazı ebeveynler bebeklerinin ağlamasını duymaya hiç dayanamaz, onları hemen rahatlatmayı tercih ederler. Bu ebeveynler iyi bir uyku çekmeden geçen ayların sonunda “kontrollü ağlamaya” geçiş yapabilir. Kontrollü ağlama, yeniden uykuya dalana kadar ağlayan bebeğe karışmama veya kendi kendine uyuyana kadar giderek uzayan aralıklarla bebeği rahatlatmaya gitme şeklinde olabilir. Talep edildiği anda çocuklarına ilgi göstermeye devam edenlerse sonunda kendilerini evde borusunu öttüren “küçük imparatorlarla” baş başa bulabilirler.

Annemin tavsiyesi, bebeğin yatma vaktinde yaklaşık 20 dakika ağlamasına izin vermek ve kendini, sızlanma şeklindeki ağlama ile bir terslik olduğuna işaret eden gürültü, stresli ağlama arasındaki farkı anlayacak şekilde eğitmektir. Ben bu tavsiyeyi ve yemek, banyo, masal, şarkı, yatma gibi gece rutinlerinin önemli olduğunu söyleyen arkadaşlarımı dinledim. Daima. Çocuklarımın ikisi de yaklaşık sekiz haftalıktan itibaren gece boyu uyudu ve gece 11 gibi geç saatte beslenip sabah neredeyse 5'e kadar uyanmadılar.

Yanıt: Kendi haline bırakmalı (kısa süreli olarak)



Bebek yatakta mı yatmalı, bebek karyolasında mı?

Tıpkı ağlayan bebeği kucağa almak gibi bu da tartışmalı ve duygusal bir konu. Uzmanların bu konudaki tavsiyesi, bebeklerin ilk altı ay boyunca ebeveyn odasında karyolada uyumaları yönünde. Ama odada sigara içiliyorsa o durumda bebek başka yerde yatırılmalı. Karyola ölümü riskini azaltmak için bebek sırt üstü yatırılmalı ve ayakları karyolanın ayakucuna getirilip battaniye omuzdan

yukarı çıkmayacak şekilde kenarlardan sıkıştırılmalı. Bebeği yatakta yanınıza almanızın tehlikesi, nevresim altında veya aşırı sıcaktan boğulma riskiyle karşı karşıya kalmasıdır ki aşırı sıcak, karyola ölümünde de riski arttırır. Resmi öneriler, içki içtiğiniz veya ilaç aldığınız takdirde de bebekle yatak paylaşmamanız yönünde.

Gece yatakta bebeğe sokulmak, özellikle de emziriyorsanız, sıcacık bir duygudur ve çok bitkinseniz, gecede birkaç defa emzirmeye kalkıyorsanız son derece çekicidir ama bu, bebeğiniz için vazgeçmesi çok zor bir alışkanlığa dönüşecek, partnerinizle aranızda ise ilişki sorunlarına yol açabilecek, giderek büyüyen bir mesafe koyacaktır.

Yanıt: Karyolada

Bunu biliyor muydunuz?

İngiltere’de çocukların -18 yaş altı kişilerin- evde tek başına bırakılması konusunda yasal bir yaş yok. Karar sadece ebeveynlerin sağduyusuna bağlı. Ancak çocuklarını incinme veya acı çekme tehlikesiyle karşı karşıya bıraktıklarından ebeveynlere ihmalden dava açılabilir. 16 yaşından küçük biri çocuğa baktığında çocuğun güvenliğinden yasal olarak bakıcının ebeveyni veya velisi sorumludur. Çocuğunuzu kime bırakırsanız bırakın, daima acil durumlar için belli bir planda

İçecekler kamışla mı içirilmeli, yudumlanarak mı?

Meyve suyu ve gazlı içeceklerdeki şeker ve asitler çocukların (ve sizin de) dişlerine kötü geldiği için, diş hekimleri bunları çocuklara yemek zamanı vermenizi ve yaşları uygun olduğunda içeceğin dişle daha az temas etmesi için kamış kullanmanızı öneriyor.

Yanıt: Kamışla



Milkshake mi, dondurma mı?

İçinde “süt” (milk) geçen her şey kulağa sağlıklı gibi geliyor ama söz konusu ticari olarak üretilen milkshake ile bir-iki top dondurma arasında tercih yapmaksa, ikincisi genelde daha sağlıklı. Milkshake’in içine süt dışında neler konduğunu bilmek zor olsa da bunun şekerli şurup olma ihtimali yüksektir. Ayrıca milkshake büyük ölçülerle satılırken dondurmayı tek bir top almak bile mümkündür. ABD’de satılan çikolatalı dondurma ve yerfıstığı ezmesi bir milkshake’in 2.000 kalori ve 25 dilim domuz pastırmasına eşit miktarda doymuş yağ içerdiği bildirildi. Her ne kadar içeriği üreticiden

üreticiye büyük değişiklik gösterse de, örneğin McDonald's'da yağı azaltılmış vanilyalı dondurma 150 kaloriyken, vanilyalı milkshake 220 kalori olabiliyor. Dilerseniz süt, muz ya da çilek gibi yumuşak meyve ve birkaç damla vanilya özütü kullanarak, kendi sağlıklı ve lezzetli milkshake'inizi yapabilirsiniz.

Yanıt: Dondurma

Bunu biliyor muydunuz?

Çocuklara şeker vermenin "şeker sarhoşluğu" yarattığı teorisini destekleyen çok az bilimsel kanıt mevcut. Çocuğunuzu bir partiden almaya gittiğinizde delice koştururken bulduysanız, muhtemelen diğer anne babaların gözlerini devirip suçu şekere attığını da görmüşsünüzdür. Kek, bisküvi ve tatlı içecek gibi parti yiyeceklerinin içindeki şeker belli bir enerji artışı sağlayabilir ama çocuklar sadece partinin kendisi yüzünden de aşırı heyecanlanmış olabilirler. Anne babalar ise çocukları (özellikle de başkalarınınkini) öyle olmadığı halde "hiper" gibi görebilirler. şeker sarhoşluğu/halsizliği fikrinin olası bir açıklaması, parti yiyeceklerindeki gibi rafine şeker ve karbonhidratların kana hızla karışması ve kan şekerinde dalgalanma yaratması olabilir. Bu ayrıca adrenalin salgılanmasını artırıp çocukları daha aktifleştirebilir.

Tek bir spor mu, çok sayıda spor mu?

Enerji harcamak, formda kalmak ve uygun bir kiloyu korumak için tüm çocukların bolca egzersize ihtiyacı vardır ama bazı anne babalar evlatlarını geleceğin futbolcusu veya Wimbledon şampiyonu olarak hayal ederler. Peki, çocuklar tek bir aktiviteye mi yoğunlaşmalı yoksa çok sayıda aktiviteye mi?

İngiltere'de resmi ilkelere göre yardımsız yürüyebilen beş yaş altı çocuklar her gün, gün içine yayılmış sürelerle, en az 180 dakika (üç saat) iç veya dış mekânda aktif olmalılar. Koşma, bisiklete binme ve dans gibi çok sayıda aktiviteyle enerjilerini açığa çıkarmalılar. Çocuklar ve beş ila 18 yaş arası kişiler her gün hızlı yürüyüş, parkta oyun, koşma veya karate gibi kalp atışını yükseltecek en az 60 dakikalık egzersiz yapmalı.

Bunu biliyor muydunuz?

Çocukların televizyon seyretmesinde hiçbir sakınca yok. Onlara yönelik çok sayıda eğlenceli ve ilginç program mevcut. Üstelik kanepede kıvrılıp film ya da herkesin sevdiği bir diziyi seyretmek, aileyle vakit geçirmenin dinlendirici bir yolu. Ancak aşırı televizyonun zararlı olduğu yönündeki kanıtlar giderek artış gösteriyor. Saatler boyu televizyon karşısında oturmak çocukluk obezitesi riskini artırıyor. Gece geç saatte, özellikle de anne baba yattıktan sonra genç odasında televizyon seyredilmesi ise uyku düzenini bozabilir. Kanallar arasında dolaşmasına izin verilen çocuklar konsantrasyon zorluğu yaşayabilir. Bilgisayar oyunu konusunda olduğu gibi anne babalar televizyonda da neyin ne zaman seyredileceğini belirleyen kurallar koyarak (kontrol sizde), televizyon canavarını ıslah edebilir. Yaşları yeterince ilerlediğinde çocukların televizyon programlarına bakıp neyi seyredeceklerine sizinle birlikte karar vermelerine izin verin. Aynı şey

Ayrıca jimnastik ve oyun parkı çubuklarından sarkma gibi kas güçlendirici; ip atlama, futbol oynama gibi kemik güçlendirici aktivitelere de katılmalılar.

Yanıt: Çok sayıda spor



Gençler

Ergenlik çağında çocuklarla yaşamak her zaman kolay olmayabilir, onlara zaman zaman özgürlük tanımak ise daha mutlu bir aile yaşamına kavuşmanızı sağlayabilir.

Bilgisayar/televizyon yatak odasında mı olmalı, salonda mı?

Çocuklarının geç saatlere kadar cep telefonu ile mesajlaştığını ya da iPod dinleyerek uyuyakaldığını keşfetmiş anne babalar, 12 ila 16 yaş arası gençlerle yeni yapılan bir araştırmada, yüzde 98’lik bir oranın yatak odasında bir çeşit elektronik aygıt bulunduğunu söylemesine şaşırmayacaktır. Bu doğruysa uzmanlar önerilen sekiz ila 10 saatlik uykunun alınmadığından endişe

ediyor ki bu da gençlerin sağığı ve okulda dikkat toplama yetisi üzerinde zararlı etkiler yaratıyor. Uykusunu alamayan çocuklar gün içinde canları enerji verici nişastalı yiyecekleri çektiğı için aşırı kilolu olma eğilimi gösteriyor. Oxford Üniversitesi'nden Profesör Susan Greenfield gibi karşı bir görüşü savunan bazı bilimciler, gençlerin dijital medyayı, sürekli bir bilgi/eğlence kaynağından diğerine geçiş yaparak tüketmelerinin gelişmekte olan beyinlerinin işleyişini etkileyebileceğini düşünüyor. Bunun olası sonuçları, iletişim becerilerinde azalma ve soyut düşünmeyi başaramama olabilir.

“Yabancı tehlikesi” denen risk gerçekte çok düşük olsa bile internet, tüm o inkâr edilemez cazibesine ve avantajlarına karşın çocukların ebeveynler tarafından onaylanmayan konulara ve kişilere erişmesine olanak sağlıyor. Ebeveynleri en çok endişelendiren de muhtemelen bu. Akıllı telefonların çocuklara istedikleri yer ve zamanda internete erişim vermesiyle birlikte takip iyice zorlaştı ama bazı aygıtlar ortak aile alanında bulundurulursa bu iş kolaylaşabilir. O durumda en azından neye ve ne süreyle erişim sağladıkları hakkında fikriniz olabilir. Katı bir yasak koymak veya çaresizlik içinde fişi çekmek yerine, bilgisayar kullanım süresi hakkında temel bazı kurallar üzerinde anlaşmanız daha yapıcı olacaktır. Bizim evde “Aygıtsız Pazar” günleri, ev ödevi için iyi amaçlı internet kullanımı ve birlikte izlemeye çalıştığımız TV programları veya filmler dışında, iPad'lere, oyun aletlerine ve diğer medya araçlarına ara verdiğimiz bir gün anlamına geliyor.

Yanıt: Salonda



Gençler: Geç vakte kadar uyumalı mı, kalkmalı mı?

Haftasonunu ev işlerini ve diğer işleri halletmeye çalışarak geçiriyorsanız, genç yaştaki çocuğunuzun öğlene kadar uyuduğunu görmek sinirinizi bozabilir. Ancak Oxford Üniversitesi'nden Profesör Russel Foster gibi bazı nörobilimciler, gençlerin vücut saatlerinin çocuk ve yetişkinlerden daha geride çalıştığını ve onların doğal nedenlerle daha geç yatıp geç kalktığını düşünüyor. Yapılan testler gençlerin ilerleyen saatlerde, erken saatlere kıyasla zihinlerinin daha açık olduğunu gösteriyor. “Erken uyandırıldıklarında adeta daimi bir ‘jetlag’ hali yaşıyorlar” diyor Profesör Foster. Bu pek çok ergen gencin anne ve babasının aşına olduğu bir hal. Hatta *The Times*'a göre bir İngiliz ortaokulu bunu önlemek için başlangıç saatini 10.00'a almış. Sonuç olarak devamlılıkta artış; mezuniyet sınav sonuçlarında ise büyük bir yükselme olduğu bildirilmiş.

Yanıt: Uyumalı



Ve son olarak...

Evet mi demeli, hayır mı?

Çocuğu olan herkes, sonu gelmez cips, şeker, gazlı içecek, sinema, fast-food ya da bilgisayarla ve TV ile vakit geçirme taleplerine sürekli “hayır” derken yaşanan duygusal savaşın yaralarını iyi bilir. Dolayısıyla arada bir hemen her şeye “evet” dendiği, “evet günlerinin” olması eğlencelidir. Bayramlar, doğumgünleri ve diğer özel günler bunun için idealdir. Böylece hem çocuklar memnun olur hem de tuhaf ve olmadık taleplerin hepsine “evet” diyemeyeceğinizi keşfetmeleri işin eğlencelerinden birine dönüşür.

Yanıt: “Evet” (arada bir)



Beslenmeyle İlgili Önemli Bilgiler

KİLONUZA DİKKAT EDİYORSANIZ veya belli türde yağlı, ilave şekerli ve tuzlu yiyeceklerde -aşırıya kaçıldığında kalp krizi, diyabet ve kanser gibi sorunlara yol açan- kesinti yapmak istiyorsanız yapabileceğiniz en iyi şey ürün etiketini okumaktır. Günümüzde hemen her ambalajda içerikle ilgili bilgi verilse de bunların çoğu akıl karıştırıcı olabiliyor. Anlaması en kolay olanlar kırmızı, turuncu ve yeşil renkli etiketler ama pek çok gıda şirketi ve süpermarket raflarında kırmızı uyarı sembolü taşıyan ürünler istemediği için bunları kullanmakta direniyor. Şaşılacak bir şey değil tabii ki...

Gıda etiketleri konusunda sizlere yol göstermek amacıyla hazırlanan aşağıdaki bölümde, özellikle nelere dikkat etmeniz gerektiğini anlamanıza yardımcı olacak temel bilgileri bulabilirsiniz.

Kılavuz Günlük Miktarlar (GDA'lar)

GDA'lar ortalama cüsseli, sağlıklı bir yetişkin ya da çocuğun belli bir yiyecek türünden veya besin maddesinden günde ne kadar tüketmesi gerektiğini belirten resmi önerilerdir. Aşağıdaki tabloda temel besinlerle ilgili bilgileri bulabilirsiniz:

Tipik Değerler	Kadınlar	Erkekler	Çocuklar
-kcal (Kalori)	2.000	2.500	1.800
Protein	45 gr	55 gr	24 gr
Karbonhidrat	230 gr	300 gr	220 gr
...içindeki şekerler	90 gr	120 gr	85 gr
Yağ	70 gr	95 gr	70 gr
... içindeki doymuşlar	20 gr	30 gr	20 gr
Lif	24 gr	24 gr	15 gr
Sodyum*	2,4 gr	2,4 gr	1,4 gr

Yağlarla ilgili önemli bilgiler

1 Herhangi bir türde yağın bir gramı 9 kalori içerir. Bu da protein ve karbonhidratlarda bulunanın yaklaşık iki katıdır. Yağlar tokluk hissi yaratır, yağı azaltmak kilo vermenin etkili bir yoludur.

1 Yağ oranı yüksek besinler arasında peynir, tereyağı, kırmızı et, turtalar, kekler ve şekerlemeler yer alır.

1 Vücudumuz hücre ve hormon üretiminde kilit öneme sahip besinsel yağa ihtiyaç duyar. Yağ tüketiminde GDA, kadınlar ve çocuklar için 70 gr, erkekler için 95 gr'dır. Ancak bazı yağların diğerlerinden daha yararlı olduğu düşünülür.

1 Tekli doymamış yağlar farklı yiyecek gruplarında bulunur ve kalp sağlığı, kan şeker seviyelerinin düzenlenmesi açısından yararlıdır.

1 Çoklu doymamış yağlar esas olarak bitki temelli yiyeceklerde bulunur ve tekli doymamış yağlar gibi kalp sağlığı için yararlıdır.

1 Doymuş yağlar esas olarak hayvanlardan gelir. Bunlar vücudumuz için gerekli olsa da yüksek miktarda tüketimi kan kolesterol seviyesini yükseltebilir ve bu da kalp krizi riskini artırabilir. Doymuş yağ ayrıca işlenmiş gıdalarda sıkça kullanılan palmiye yağında ve Asya ile Karayip yemeklerinde kullanılan hindistancevizi yağında bulunur. Günlük önerilen doymuş yağ miktarı, erkekler için 30 gr, kadınlar içinse 20 gr'dır. Orta büyüklükte (300 gr) domuz etli bir öğünde yaklaşık 30 gr, bir paket düğme çikolatada (32 gr) ise 20 gr doymuş yağ vardır.

1 Trans yağların doymuş yağlardan daha zararlı olduğu yönünde çeşitli kaygılar mevcut. Trans yağlar hayvansal yağlarda küçük miktarlarda bulunur ama biz bu yağların çoğunu bisküvi ve kek gibi işlenmiş gıdalardan alırız. Trans yağlar sıvı yağı katıya dönüştüren "hidrojenleme" işleminin bir yan ürünüdür. Trans yağların gıda etiketlerinde yer alması gerekmez ama hidrojenlenmiş yağların bu zorunluluğu vardır. Dolayısıyla alışverişte buna dikkat edin. Süpermarketlerin çoğu sağlık konusundaki endişeler yüzünden trans yağları artık ürünlerinden kaldırdı. Aslında İngiltere'de trans yağları günlük kılavuz miktarı olan 5 gr'dan az tüketiyoruz ve kaygılar da daha çok bisküvi ve kek gibi bol miktarda ucuz, işlenmiş gıda yiyenlere yönelik.

Tuzla ilgili önemli bilgiler

1 Beslenmede yüksek miktarda tuz alımı, yüksek tansiyona yol açar ki bu da kardiyovasküler hastalıklarla bağlantılıdır.

1 Günlük önerilen tuz alımı yetişkinler için 6 gr'dır (yaklaşık bir tatlı kaşığı dolusu).

1 Bazı ürün etiketlerinde tuz içeriğinden çok sodyum belirtilir. Bunu tuza çevirmek için 2,5 ile çarpın.

1 "Tuzu azaltılmış" ürünlerin standart üründen sadece % 25 daha az tuz içermesi yeterlidir. Dolayısıyla normal zaten tuzluya...

1 Bazı gıdalar bariz biçimde bol tuzludur. Örneğin, cipsler, tuzlu kuruyemişler, tuzlu suya yatırılmış

yiyecekler... Ancak hazır gıdalarda tuz seviyelerini anlamak kolay olmayabilir. Örneğin, 400 gr'lık konserve kuru fasulye yetişkinler için önerilen günlük miktarın neredeyse yarısını içerir.

Şekerle ilgili önemli bilgiler

1 Şeker karbonhidratın bir formudur ve birkaç farklı çeşidi vardır. Bunların bazıları meyve ve süt ürünlerinde bulunur, bazıları keklere, tatlılara ve içeceklere eklenir. Dikkat etmemiz gereken, bu işlenmiş gıdalarda bulunan rafine şekerdir çünkü aşırı miktarda alındığında obeziteye ve onunla bağlantılı sağlık risklerine zemin hazırlar.

1 Gıda etiketleri -tam tahıllılar veya baklagiller gibi daha sağlıklı bir formda olsa bile- sadece karbonhidrat miktarı belirtildiğinde şeker içeriği anlaşılamadığı için akıl karıştırıcı olabilir. Dengenin ne olduğunu anlamak istiyorsanız, “karbonhidratlar, içindeki şekerler” ibaresine dikkat edin.

Yüksek mi, düşük mü?

Gıda etiketlerinde besin değerleri genelde 100 gram başına düşen miktar olarak belirtilir ki bunun pek faydası yoktur. Aşağıdaki tablo sağlıklı seçenekleri bulmanıza yardımcı olmak için basitleştirildi.

Vitaminler ve mineraller

Sağlıklı bir yetişkinseniz ve çok çeşitli besinler tüketiyorsanız takviye almanıza gerek olmadığı söylenebilir. D vitamini esas olarak cildimizin güneş ışığına verdiği tepkiyle üretildiğinden (bkz. Öğle Yemeği),

	Yüksek (100 gr için ... 'den fazlası)	Düşük (100 gr için ... 'den azı)
Yağ	20 gr	3 gr
Doymuş Yağ	5 gr	1.5 gr
Tuz	1.25 gr	0.25 gr
Şeker	15 gr	5 gr

beslenmeyle yeterince alamayacağımız tek vitamindir. Ancak yemek seçenler ve buğday, süt ürünleri, kırmızı et veya balık gibi besinleri tüketmeyenlerin temel besin maddelerinden yoksun kalmamak için takviye almaları gerekir.

Vitamin ve mineral alımı için AB'nin resmi günlük önerilen miktarları mevcuttur ama bunlar gebe ve emziren kadınlar, altı yaş altı çocuklar, 65 yaş üstü kişiler ve belli bazı rahatsızlıkları olanlar için değişiklik gösterir. Bu kişilerin hekimlere veya ebelere danışmaları gerekir. Kahvaltı başlığı altında spesifik takviyeler hakkında daha fazla bilgi bulabilirsiniz, ayrıca nhs.uk sitesinden de vitamin ve mineraller ile ilgili kapsamlı bir tabloya ulaşabilirsiniz.

Teşekkür

ARAŞTIRMAMDA çok sayıda internet sitesinden, kitaptan ve makaleden yararlandım: Bunların tam (olduğunu umduğum) listesini ilerleyen sayfalarda bulabilirsiniz. Oldukça kapsamlı, güvenilir ve anlaşılır bulduğum için sıkça başvurduğum birkaç kaynak oldu. The Cochrane Collaboration, tıp konulu çalışmaların yararlı tanıtımlarını sunuyor, PubMedHealth ise binlerce araştırma tezine erişim sağlıyor. Sağlıkla ilgili bilgiler için nhs.uk harika bir resmi öneriler kaynağı, sitenin Behind the Headlines / Başlıkların Ardı adlı bölümü ise sağlık araştırmaları üzerine çok sayıda abartılı medya raporundan kurtulmak isteyenlerin kaçırmaması gereken bir bölüm. Profesör Richard Wiseman'ın *59 Seconds: Think a Little, Change a Lot* / 59 Saniye: Biraz Düşün, Çok Şeyi Değiştir'i pek çok kişisel gelişim kitabından çok daha dört başı mamur, kapsamlı ve okunabilir bir psikolojik araştırma kitabı. Britanya Psikoloji Derneği'nin Araştırma Blog'u da son haberleri ve gelişmeleri özetleme açısından mükemmel.

Son olarak *The Times*'ın Body & Soul bölümünden geçmişteki ve şimdiki tüm meslektaşlarıma, gazetenin sağlık ve bilim bölümlerine, özellikle de Amanda Ursell'a teşekkürü borç bilirim.