

Eat Clean

Sayı : 9

eatcleanturkey.com

Mart 2025

Kecİ Sütü

faydaları

DETOX

**Obezite,
Halk sağlığı
& ğeroteknoloji.**

PROF. DR. MELİH BULUT

İçindekiler



KEÇİ SÜTÜ

02



FİT BROWNİE

05

BAHAR DETOKSU

06

OBEZİTE ÜZERİNE
SOHBETLER

10



KEÇİ SÜTÜ

Keçi sütü, binlerce yıldır birçok kültürde şifa kaynağı olarak kullanılmış ve günümüzde de besin değeriyle dikkat çeken bir süt çeşidi olarak öne çıkmaktadır. Özellikle laktoz intoleransı olan bireyler, inek sütüne alerjisi bulunanlar ve sindirim hassasiyeti yaşayanlar için doğal bir alternatif sunar. Keçi sütünün ve ürünlerinin besleyici yapısı, kolay sindirilebilirliği ve bağışıklık destekleyici özellikleri, onu sağlıklı bir beslenme programının önemli bir parçası haline getirmektedir.

Keçi Sütü: Besin Değeri ve İnsan Sağlığına Etkileri

Keçi sütü; toplam katı, yağ, protein, laktoz, mineral ve vitamin içerikleri açısından oldukça zengin bir süt çeşididir. İçerdiği besin öğeleri sayesinde hem çocuklar hem de yetişkinler için önemli sağlık faydaları sunar.

Daha Kolay Sindirilebilir: Keçi sütü, içerdiği yağ küreciklerinin inek sütüne kıyasla daha küçük olması sayesinde daha kolay sindirilir. Ayrıca, yüksek kısa ve orta zincirli yağ asitleri içeriği sayesinde hızlı emilim sağlarken bağırsak sağlığını da destekler.

Laktoz İçeriği Daha Düşüktür: Tüm süt türlerinin ana karbonhidrat kaynağı laktozdur, ancak keçi sütündeki laktoz içeriği inek sütüne kıyasla daha düşük olduğu için laktoz intoleransı olan bireyler tarafından daha iyi tolere edilebilir.

Bağışıklık Sistemini Güçlendirir: Keçi sütü, vücudun bağışıklık sistemini destekleyen konjuge linoleik asit (CLA) bakımından zengindir. Aynı zamanda, bağırsak florasını destekleyen oligosakkaritler içerir. Sağlıklı bağırsak florası, bağışıklık sisteminin güçlenmesinde anahtar bir rol oynar.

İnek Sütü Alerjisine Alternatif: Keçi sütü proteinleri, inek sütü alerjisine neden olan kazein proteinine kıyasla daha farklı bir yapıya sahiptir ve sindirimi daha kolaydır. İnek sütüne alerjisi olan bebekler ve yetişkinler için iyi bir alternatif olabilir.

Yüksek Biyoyararlanım: Keçi sütünde bulunan kalsiyum, fosfor, magnezyum ve çinko gibi minerallerin biyoyararlanımı, yani vücut tarafından emilme oranı, inek sütüne kıyasla daha yüksektir. Bu özellik, özellikle kemik sağlığı ve diş gelişimi açısından önemli bir avantaj sunar.

Göz Sağlığına Destek Olur: Keçi sütü, A vitamini bakımından inek sütüne göre daha yüksek bir içeriğe sahiptir. A vitamini eksikliği dünya genelinde milyonlarca insanı etkileyen bir sağlık sorunu olup, keçi sütü bu açıdan önemli bir besin kaynağı olabilir.

Mide ve Sindirim Sistemi Dostudur: Keçi sütü, mide asidini dengeleyerek reflü, gastrit ve mide ülseri gibi sindirim rahatsızlıklarına karşı koruyucu bir etki gösterebilir. Aynı zamanda içerdiği doğal prebiyotikler sayesinde bağırsak dostu bakterilerin gelişimini destekler.

Koyun Sütü ile Farkı Nedir?

Koyun sütü, kazein ve yağ oranı açısından keçi ve inek sütüne kıyasla daha yoğundur. Bu özelliklerinden dolayı peynir, yoğurt ve tereyağı gibi süt ürünlerinin üretiminde sıklıkla tercih edilir.

Yüksek Enerji ve Besin Değeri: Koyun sütü, daha yüksek kuru madde oranına sahiptir ve içerdiği yağ ve protein miktarı keçi sütünden daha fazladır. Sporcular, çocuklar ve enerjiye ihtiyaç duyan bireyler için besleyici bir kaynaktır.

Anti-Kanserojen Özellik: Koyun sütü, yüksek linoleik asit içeriği sayesinde anti-kanserojen özellik gösterir. Bu yağ asidi, bağışıklık sistemini güçlendirirken, vücudu kanserojen maddelere karşı koruyucu bir kalkan oluşturabilir.

Zengin Yağ Yapısı: Yüksek yağ içeriğine rağmen, koyun sütünde bulunan yağ globülleri ince ve homojen bir şekilde dağılmıştır. Bu sayede, koyun sütü ürünleri kremsi dokusu ve yoğun lezzetiyle ön plana çıkar.

Keçi Sütü Ürünleri: Doğal Birer Şifa Kaynağı

Keçi sütü sadece içme sütü olarak değil, aynı zamanda yoğurt, peynir ve kefir gibi fermente ürünler halinde de tüketilebilir. Bu ürünler, sindirim sistemini düzenleyici ve bağışıklık sistemini güçlendirici etkileri ile dikkat çeker.

- **Keçi Peyniri:** Laktoz oranının düşük olması ve protein yapısının inek sütü peynirlerine kıyasla daha hafif sindirilebilir olması nedeniyle, laktoz hassasiyeti olan bireyler için harika bir alternatiftir.
- **Keçi Yoğurdu:** Probiyotik içeriği yüksek olan keçi yoğurdu, bağırsak sağlığını koruyarak sindirim sistemi rahatsızlıklarına karşı koruyucu bir etki gösterir. Aynı zamanda içerdiği kalsiyum ve magnezyum ile kemik sağlığını destekler.
- **Keçi Kefiri:** Kefir, doğal probiyotikler açısından zengin bir içecektir. Keçi sütünden yapılan kefir, mide ve bağırsak sağlığını koruyarak bağışıklık sistemini güçlendirir ve hücre yenilenmesini destekler.

Keçi sütü ve ürünleri, doğal, besleyici ve sağlık açısından birçok avantaja sahip bir besin kaynağıdır. Özellikle sindirim hassasiyeti olan bireyler, bağışıklığını güçlendirmek isteyenler ve sağlıklı beslenmeye özen gösterenler için mükemmel bir alternatiftir.

Doğanın sunduğu bu mucizevi besini beslenme rutininize ekleyerek, sağlıklı bir yaşam için önemli bir adım atabilirsiniz!



FISTIK EZMELİ FIT BROWNİE

Malzemeler

- 2 adet olgun muz
- 2 yemek kaşığı şekerless fıstık ezmesi
- 2 yemek kaşığı kakao
- 1 yemek kaşığı bal veya hurma püresi
- 1 çay kaşığı kabartma tozu
- 1 avuç ceviz veya fındık

Yapılışı

1. Muzu iyice ezip püre haline getirin.
2. Fıstık ezmesi, kakao, bal ve kabartma tozunu ekleyip güzelce karıştırın.
3. Son olarak cevizleri ekleyip yağlı kağıt serili bir kalıba dökün.
4. 180°C'de 15-20 dakika pişirin.
5. Soğuyunca dilimleyin ve afiyetle tüketin!

Bu fit brownie, yüksek lif ve sağlıklı yağ içeriği sayesinde uzun süre tok tutar ve tatlı ihtiyacınızı sağlıklı bir şekilde karşılar! Deneyenler yorumlarını sosyal medya hesaplarımızı etiketleyerek paylaşırsa bir sonraki seride sizden gelen tarif ve görselleri paylarız.

BAHAR DETOKSU

Mevsim Geçişlerinde Vücudu Yenilemenin Yolları

Kış mevsiminin ağır yiyecekleri, hareketsiz geçen günler ve düşük enerji seviyeleri baharla birlikte yerini tazelenmeye bırakıyor. Mevsim geçişlerinde vücudun kendini yenilemesi ve enerji toplaması için bahar detoksu harika bir başlangıç olabilir!

Detoks, vücudu arındırmak, sindirimi rahatlatmak ve bağışıklık sistemini güçlendirmek için doğru besinleri tüketerek toksinlerden arınmayı amaçlar. Peki, bahar detoksu nasıl yapılır? İşte vücudunuzu yenilemek için uygulanabilecek sağlıklı öneriler!

Bol Su İçin, Vücudu Arındırın

Kış aylarında azalan su tüketimi, ödem ve toksin birikimine yol açabilir. Baharda metabolizmayı hızlandırmak ve sindirimi desteklemek için günde en az 2-2,5 litre su içmeyi hedefleyin. toksinleri temizler ve metabolizmayı hızlandırır.

Detoks Suyu Önerisi:

- 1 litre su
- 1 adet limon dilimi
- 1 çay kaşığı rendelenmiş zencefil
- 4-5 dal maydanoz
- 1 çay kaşığı elma sirkesi

Bu karışım, şişkinliği azaltır, toksinleri temizler ve metabolizmayı hızlandırır.

Mevsim Sebzeleri ve Meyveleri Tüketin

Mevsim geçişlerinde antioksidan bakımından zengin sebzeler ve meyveler tüketmek, vücudun yenilenmesine yardımcı olur. Rafine şeker ve işlenmiş gıdalardan uzak durarak doğal besinlere yönelmek detoksun en önemli adımlarından biridir.

Baharın En Güçlü Detoks Besinleri:

- Enginar: Karaciğeri temizler, sindirimi destekler.
- Kuşkonmaz: Ödem atıcı ve idrar söktürücüdür.
- Maydanoz: Böbrekleri çalıştırır, toksinleri atmaya yardımcıdır.

- Roka & Semizotu: Demir, C vitamini ve lif açısından zengin.
- Çilek & Kivi: C vitamini deposu, bağışıklığı güçlendirir.

Beslenmenize mevsim sebze ve meyvelerini ekleyerek enerji seviyenizi yükseltebilirsiniz!

Sindirimi Kolaylaştıran Besinlere Öncelik Verin

Kışın ağır yemeklerinden sonra baharla birlikte lif açısından zengin ve sindirimi destekleyen besinlere yönelmekbağırsak sağlığını düzenler.

Sindirimi Destekleyen Bahar Besinleri:

- Avokado: Sağlıklı yağlarla bağırsakları korur.
- Yulaf: Lif açısından zengin, tok tutar.
- Havuç: Karaciğer temizliğine yardımcı olur.
- Yeşil Çay: Metabolizmayı hızlandırır, toksinleri atar.

Unutmayın: Şekerli, işlenmiş ve paketli gıdalar yerine doğal besinler tüketmek vücudunuzu en iyi şekilde yenilemenin anahtarıdır.

Hareket Edin, Metabolizmayı Canlandırın

Detoks sürecinin bir parçası da aktif bir yaşam tarzı benimsemektir. Baharla birlikte açık havada yürüyüş yapmak, hafif tempolu koşular ve yoga gibi aktiviteler kan dolaşımını hızlandırarak toksinlerin atılmasını destekler.

Detoks Sürecini Destekleyen Egzersizler:

- Sabah yürüyüşleri (30-40 dakika)
- Hafif tempolu yoga veya pilates
- Nefes egzersizleri ile vücutta oksijen seviyesini artırma

Bu egzersizler, bağışıklık sistemini güçlendirir ve enerji seviyenizi artırır.

Probiyotiklerle Bağırsak Sağlığını Koruyun

Bağırsaklar vücudun ikinci beyni olarak bilinir ve sağlıklı bir bağırsak florası güçlü bir bağışıklık sistemi için olmazsa olmazdır. Detoks döneminde probiyotik açısından zengin besinler tüketmek sindirimi düzenler ve toksin atımını kolaylaştırır.

Doğal Probiyotik Kaynakları:

- Ev yapımı yoğurt
- Kefir
- Lahana turşusu
- Fermente sebzeler

Bu besinleri düzenli tüketmek, bağırsak dostu bakterilerin çoğalmasını sağlayarak sindirim sisteminizi iyileştirir.

Şeker ve İşlenmiş Gıdalardan Uzak Durun

Şeker ve işlenmiş gıdalar bağışıklık sistemini zayıflatır, bağırsak florasını bozar ve toksin birikimini artırır. Detoks sürecinde rafine şeker yerine doğal tatlandırıcılar kullanabilirsiniz:

Alternatif Tatlandırıcılar:

- Hurma veya hurma özü
- Bal (ölçülü kullanım)
- Pekmez
- Hindistan cevizi şekeri

Bu doğal tatlandırıcılar, kan şekerini dengelerken enerji seviyenizi düşürmez.

Baharla Birlikte Vücudunuzu Yenileyin!

Bahar detoksu, sadece fiziksel olarak değil zihinsel olarak da arınmayı sağlar. Doğru besinler, yeterli su tüketimi, hareket ve sağlıklı alışkanlıklar ile bu süreci vücudunuz için doğal bir yenilenme fırsatına dönüştürebilirsiniz.

Baharı enerjik, hafif ve sağlıklı karşılamak için bu önerileri uygulayarak kendinize bir iyilik yapın!



S

KURUMSAL İŞ BİRLİĞİ

Eat Clean Turkey olarak Sahibinden ile kurumsal iş birliğı yaptığımızı duyurmak isteriz. Kurumsal Beslenme Danışmanlığı hizmetimiz hakkında daha fazla bilgi için bize ulaşabilirsiniz.

EAT CLEAN TURKEY



[@eatcleanturkey](https://www.instagram.com/eatcleanturkey)



eatcleanturkey.com



[+90 542 170 79 35](tel:+905421707935)

MELİH BULUT İLE OBEZİTE ÜZERİNE SOHBETLER

Mart ayı Obezite konusunda önemli bir ay. 4 Mart Dünya Obezite Farkındalık günü. O yüzden bu ay için erbabına danışmak istedik. Melih hocayla obezite üzerine yaptığımız bu röportaj için keyifli okumalar dileriz.

“

Beslenme alışkanlıklarını değiştirmek hatta yasakların olmayıp dengenin olduğu bir yaşam için Eat Clean olarak kolları sıvadık. O yüzden burada sizin ve diğer hekimlerin desteği, farkındalığı artırması bizim için çok önemli. Bu yüzden teşekkür ederiz. Katıldığınız yayınlardan sizi takip ediyoruz ancak sizin ifadelerinizle Melih Bulut kimdir?

Ben çocuk cerrahisi profesörüyüm ve eski bir hastane yöneticisiyim. Yaklaşık 15 yıldır gönüllü çalışmalar yapıyorum.

Daha çok sağlıkta inovasyon, yapay zeka, yaşlılık meseleleri ve nadir hastalıklar alanında çalışıyordum. Ancak son dört aydır tamamen gönüllü olarak obeziteyle mücadeleye odaklandım. Obezitenin çocuklarımız ve geleceğimiz açısından büyük bir tehdit olduğunu fark ettim. Bu nedenle bir grup arkadaşım ile birlikte "Obeziteye Karşı İşbirliği Hareketi"ni oluşturduk ve tüm gücümüzle çalışmalarımızı sürdürüyoruz.

Obezite, toplum sağlığı açısından büyük bir sorun. Türkiye’de bu konuda atılması gereken en acil adımlar neler?

Obezite şu anda Türkiye için en büyük halk sağlığı sorunlarından biri. İstatistiklere göre, toplumun yalnızca üçte biri sağlıklı kilosunda. Geri kalan üçte biri ise fazla kilolu, diğer üçte biri ise obez. Yani en az 50 milyon kişi ve onların aileleri düşünüldüğünde, bu durum neredeyse tüm toplumu etkiliyor. Dünya Sağlık Örgütü ve diğer sağlık otoriteleri artık obeziteyi bir hastalık olarak tanımlıyor.

Aynı zamanda obezite, diyabet, hipertansiyon ve kanser gibi pek çok hastalığın tetikleyicisi. Araştırmalar obezitenin insan ömrünü 3 ila 10 yıl arasında kısalttığını gösteriyor. O yüzden toplumun bilinçlendirilmesi, sağıklı beslenme alışkanlıklarının yaygınlaştırılması ve fiziksel aktivitenin teşvik edilmesi kritik adımlardır.

Obezite günümüzün en büyük halk sağılığı problemlerinden biri dediniz. Sizce bunun temel nedenleri neler?

Obezite, sistematik bir sorundur. Yaşadığımız ekonomik ve sosyal yapı, şehirleşme, doğayla bağımızın kopması ve hareketsiz yaşam, obeziteyi teşvik eden unsurlar arasında. Çocuklarımız artık bilgisayar, tablet ve telefon başında uzun saatler geçiriyor, fiziksel aktivite yapmıyorlar. Sağlıksız gıdalar, fast food tüketimi, katkı maddeleri içeren yiyecekler de bu sorunu büyütüyor. Ayrıca COVID-19 pandemisi, depresyon ve diğer ruhsal hastalıkları artırarak dolaylı olarak obeziteyi tetikledi. Tüm bu etkenlerin birleşimiyle ciddi bir halk sağılığı kriziyle karşı karşıyayız.

Obezite ile mücadelede yapay zeka ve büyük veri kullanımı nasıl bir dönüşüm sağlayabilir?

Bu konu bizim için çok önemli. Dijital sağılık teknolojileri ve yapay zekayı aktif bir şekilde obeziteyle mücadelede kullanmalıyız. Örneğin, 4 Mart Dünya Obezite Günü kapsamında bir inovasyon yarışması düzenledik ve 200'den fazla başvuru aldık. Bunların büyük bir kısmı dijital projelerdi. Bizim ayrıca "Albert Health" ile birlikte geliştirdiğimiz ücretsiz bir yapay zeka uygulamamız var. Bu uygulama, beden kitle endeksi, bel çevresi gibi ölçümler yaparak kullanıcılara obezite konusunda bilgi veriyor ve onları en yakın sağılık merkezlerine yönlendiriyor. Ayrıca büyük veri analizleriyle kişiye özel beslenme planları oluşturulabilir. Çünkü beslenme çok kişiye özgü bir konu; birine iyi gelen bir diğeri için zararlı olabilir. Bu noktada yapay zeka ve dijital teknolojiler büyük bir fark yaratabilir.

Dünyada obeziteyle mücadelede örnek alınabilecek başarılı modeller var mı?

Obeziteye yakalanan bir toplumun bu sorundan kurtulması çok zor. Şu ana kadar bunu başarabilen bir ülke olmadı. Ancak Japonya, Fransa ve İsviçre gibi ülkeler geleneksel beslenme alışkanlıklarını koruyarak, düzenli fiziksel aktivite yaparak obeziteden uzak durmayı başarmış durumda. Ne yazık ki biz şu anda Avrupa'da obezitede birinci sıradayız ve Amerika ile dünya liderliği için yarışıyoruz. Ancak biz Türkiye'ye ve insanımıza güveniyoruz. Akademisyenler, devlet, yerel yönetimler ve sağlık profesyonelleriyle iş birliği yaparak dünyada obeziteyi gerileten ilk ülke olmayı hedefliyoruz.

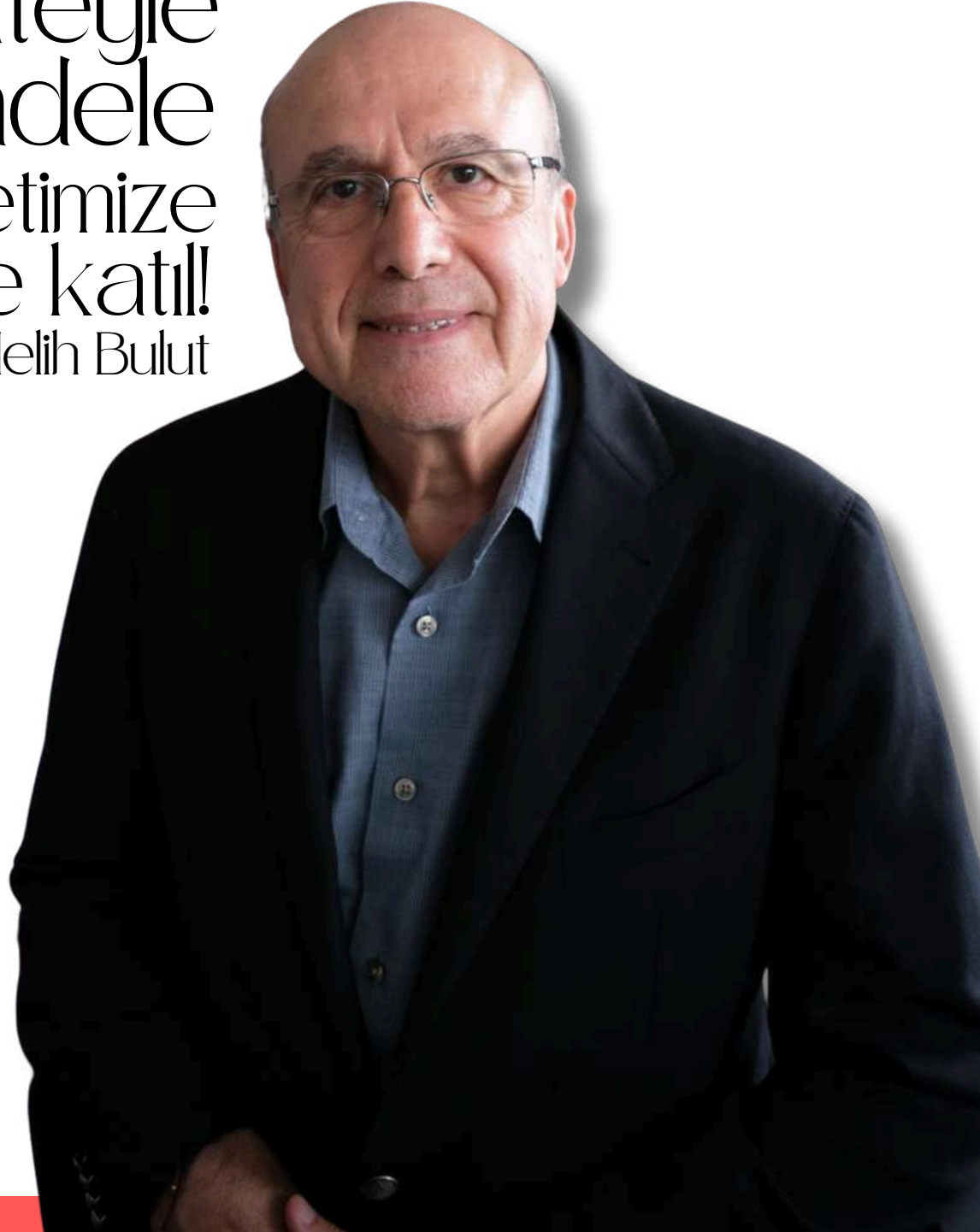
Bu işin bir de şirketleşme boyutu var. Startupları destekleyici yönünüzü biliyoruz özellikle sağlık startuplarını bir araya getirme konusundaki azminiz bizi de heyecanlandırıyor. Dirsek temaslı çalışmak isteyen sağlık startupları için özel bir duyurunuz var mı? Dikkat etmeleri gereken bir şey var mı?

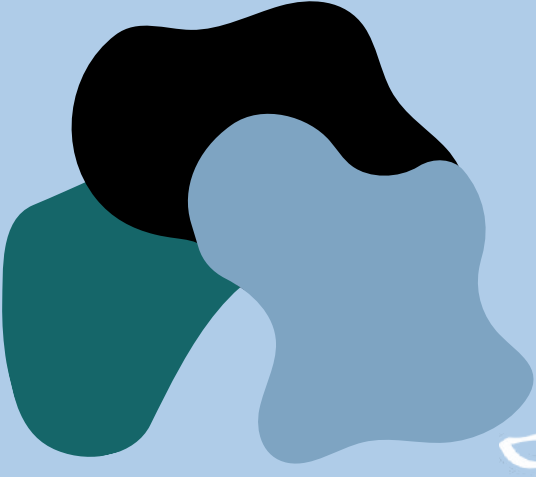
Obezite, yaşlılık ve sağlık konuları Türkiye'nin en büyük sorunları arasında. Ancak bu konularda çözüm üretmek için yeterli girişim yok. Genç girişimcileri özellikle bu alanlara yönelmeleri konusunda yüreklendiriyorum. Geroteknoloji, yani yaşlılara yönelik teknolojik çözümler konusunda Türkiye çok geri durumda. Obeziteyle mücadele için TÜBİTAK ve TÜSEP gibi kurumların bu alana daha fazla destek sağlaması gerekiyor. Sağlık bir bütündür, bu yüzden startupların ve şirketlerin yalnızca tek bir noktaya odaklanmak yerine iş birliği yaparak daha geniş çözümler üretmesi gerekiyor. İşte tam da bu nedenle "Obeziteye Karşı İşbirliği Hareketi"ni başlattık. Akademisyenler, sivil toplum kuruluşları, yerel yönetimler ve özel sektör hep birlikte hareket edersek obeziteyle mücadelede başarılı olabiliriz.

Son olarak, sağlık alanında girişim yapmak isteyenler için bir mesajınız var mı?

Bu mücadele sadece bireysel değil, toplumsal bir sorumluluktur. Türkiye'nin sağlık alanında başarılı girişimlere, inovatif çözümlere ihtiyacı var. Genç girişimcilerin bu alanlara yönelmesi için cesaretlendirilmesi gerektiğine inanıyorum. Hep birlikte hareket edersek, Türkiye olarak obeziteyle mücadelede örnek bir model yaratabiliriz.

Obeziteyle
mücadele
hareketimize
sen de katıl!
Prof. Dr. Melih Bulut





E A T
C L E A N

Website

eatcleanturkey.com

Email

info@eatcleanturkey.com

Adres

Ulus, Öz Topuz Cd. No:5 D:1,
34340 Beşiktaş/İstanbul

Adres

19 Mayıs Mah. Bayar Caddesi
No:20 Açelya, Apt. D:8, 34742
Kadıköy/İstanbul

Sosyal Medya

[@eatcleanturkey](https://www.instagram.com/eatcleanturkey)

Telefon

+90 542 170 79 35

