

Eat Clean

eatcleanturkey.com

Sayı : 6

Kasım 2024

Güzellik Algısı Yolculuğu

Kaç kilo olursak
güzeliz?

{ Candida
{ Diyeti

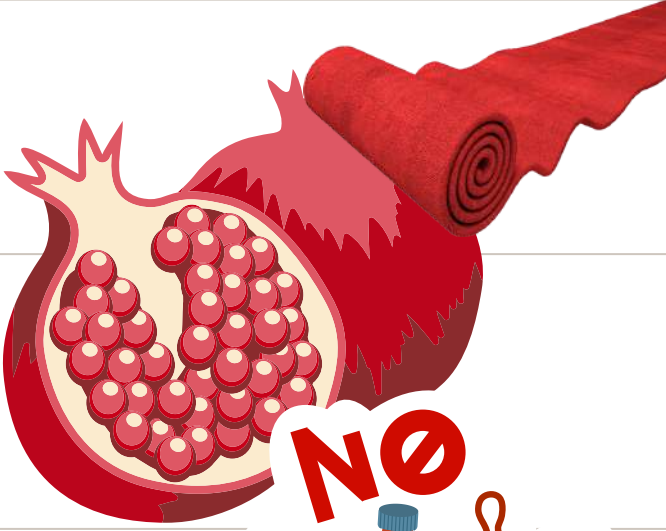
Lipödem Paketi
#çizmesizkadınlar

içindekiler

candida

CANDİDA DİYETİ

02



ÜNLÜLER NE YİYOR?

04

NARLI ROKA SALATASI

06



AKADEMİK MAKALE

07



90'LARDA GÜZELLİK

10

LİPÖDEM PAKETİ

13

CANDIDA DİYETİ

Candida Beslenme Diyeti: Sağlığını Destekleyen Bir Yaklaşım

Candida, aslında vücudumuzda doğal olarak bulunan bir mantar türüdür. Genellikle sindirim sistemi, ağız ve vajinal bölgede bulunan Candida, sağlıklı bir bağışıklık sistemi tarafından kontrol altında tutulur. Ancak bazı durumlarda Candida'nın aşırı çoğalması, Candida enfeksiyonu (Candidiasis) olarak bilinen rahatsızlıklara yol açabilir. Bu durum, bağışıklık sistemi zayıfladığında, antibiyotiklerin uzun süreli kullanımı ya da yüksek şekerli diyetlerle desteklendiğinde daha da yaygın hale gelebilir.

Candida Diyeti Nedir?

Candida diyeti, bu mantarın çoğalmasını engellemek ve vücuttaki dengenin yeniden sağlanmasına yardımcı olmak için özel olarak tasarlanmış bir beslenme programıdır. Temel amacı, Candida'nın büyümesini destekleyen yiyeceklerden kaçınırken, vücudun sağlıklı bakterilerini ve bağışıklık sistemini destekleyen besinlerle beslenmektir.

Candida Diyeti Nasıl Uygulanır?

1. Yasaklı Gıdalar

Candida'nın büyümesini teşvik eden bazı gıdalar diyetten çıkarılmalıdır:

- Şeker ve rafine karbonhidratlar: Kek, kurabiye, beyaz ekmek gibi ürünler.
- Meyve ve meyve suları: Fruktoz içerikleri nedeniyle sınırlandırılmalıdır.
- Alkol: Şeker ve maya içeriği yüksek olduğu için Candida'yı besler.
- Fermantasyon ürünleri: Sirke, turşu gibi fermente gıdalar bazı durumlarda sınırlandırılabilir.
- Süt ürünleri: Bazı bireylerde inflamasyonu artırabilir.

2. Destekleyici Gıdalar

Candida'nın kontrol altına alınmasını destekleyen besinler şunlardır:

- Düşük şekerli sebzeler: Kabak, brokoli, ıspanak, salatalık.
- Protein kaynakları: Tavuk, balık, yumurta, kırmızı et.
- Sağlıklı yağlar: Zeytinyağı, hindistancevizi yağı, avokado.
- Probiyotikler: Yoğurt (şekersiz), kefir ve fermente olmayan probiyotik takviyeler.
- Bitki çayları: Özellikle zencefil ve papatya çayı sindirimi destekler.

Candida Diyetinin Faydaları

- Sindirim Sistemi Desteği: Şişkinlik, gaz ve bağırsak hareketlerindeki düzensizlikleri azaltabilir.
- Cilt Sağlığı: Candida, ciltte kızarıklık ve kaşıntıya yol açabilir. Diyetle bu semptomlar hafifleyebilir.
- Enerji Artışı: Şekerin diyetten çıkarılması enerji seviyesini artırabilir.
- Bağışıklık Güçlenmesi: Doğru beslenmeyle vücut bağışıklık sistemini yeniden yapılandırabilir.

Dikkat Edilmesi Gerekenler

Candida diyeti kişiselleştirilmelidir. Her bireyin sağlık geçmişi ve mevcut durumu farklıdır. Bu nedenle diyetle başlamadan önce bir diyetisyen veya sağlık profesyoneline danışılması önemlidir.

Örnek Günlük Candida Diyeti Menüsü

- Kahvaltı: 2 haşlanmış yumurta, avokado dilimleri, zeytinyağlı roka salatası.
- Ara Öğün: Çiğ badem veya ceviz (tuzsuz).
- Öğle Yemeği: Izgara somon, zeytinyağlı karnabahar püresi, buharda brokoli.
- Ara Öğün: Bir fincan papatya çayı ve şekersiz yoğurt.
- Akşam Yemeği: Tavuk soteli kabak spagetti.
- Yatmadan Önce: Bir bardak zencefil çayı.

ÜNLÜLER NE YİYOR?

Ünlülerin uyguladığı diyetler her zaman merak konusu olmuştur. Dengeli ve sürdürülebilir bir beslenme planı oluşturmak, uzun vadede sağlıklı bir yaşamın anahtarıdır. Ancak, bazı ünlüler popüler diyetleri tercih ederek kendi ihtiyaçlarına uygun beslenme düzenleri oluşturuyor. Peki bu diyetler nelerdir ve gerçekten sağlıklı mı? Gelin, ünlülerin favori diyetlerini ve bu diyetlerin özelliklerini birlikte inceleyelim.

Lektin Diyeti: Enflamasyona Karşı Beslenme

Lektin diyeti, vücuttaki enflamasyonu azaltmayı ve bağırsak sağlığını iyileştirmeyi hedefler. Nohut, mercimek, patates ve domates gibi lektin içeren besinlerin tüketiminin sınırlandırıldığı bu diyeti Kelly Clarkson ve Gwyneth Paltrow gibi ünlüler tercih ediyor. Ancak, lektin içeren besinleri tamamen hayatınızdan çıkarmadan önce bu gıdaların vitamin, mineral ve

lif açısından zengin olduğunu unutmamak gerekir. Diyetisyen önerisiyle bu besinleri doğru şekilde hazırlamak, lektin seviyesini azaltabilir ve sağlıklı bir denge kurmanıza yardımcı olabilir.

Ketojenik Diyet: Yağlarla Gelen Enerji

Düşük karbonhidrat ve yüksek yağ içeriğiyle bilinen ketojenik diyet, hızla popülerlik kazandı. Kim Kardashian, doğum sonrası kilolarını vermek için bu diyeti tercih ederken, LeBron James performansını artırmak için keto beslenmeyi benimsedi. Ancak, ketojenik diyetin uzun vadede sürdürülebilir olmadığı ve yetersiz lif alımına yol açabileceği unutulmamalıdır. Ayrıca, diyetle başlarken bazı kişilerde “keto gribi” adı verilen baş ağrısı, yorgunluk ve sinirlilik gibi semptomlar görülebilir.

Aralıklı Oruç: Dengeli Bir Yaşam

“Intermittent fasting” olarak

bilinen aralıklı oruç yöntemi, belirli saatlerde yemek yeme prensibine dayanır. Hugh Jackman, Wolverine rolü için 16 saat oruç tutarak bu yöntemi kullanırken, Jennifer Aniston enerjisini yükseltmek için sabah sıvı tüketip öğünlerini belirli saatlere sıkıştırıyor. Ancak, uzun süreli açlık dönemlerinin metabolizma hızını yavaşlatabileceği ve kilo yönetimini zorlaştırabileceği unutulmamalıdır.

DASH Diyeti: Tansiyona Dost Beslenme

Yüksek tansiyonu dengelemek için geliştirilen DASH diyeti, Angelina Jolie ve Tom Hanks gibi isimlerin favorileri arasında. Düşük sodyumlu bu diyet, kolesterol seviyelerini iyileştirirken, böbrek taşlarını önlemeye de yardımcı olabilir. Ancak, diyetin doğru uygulanmaması durumunda yağda çözünen vitaminlerin (A, D, E, K) emiliminde azalma yaşanabilir.

Akdeniz Diyeti: Lezzet ve Sağlık Bir Arada

Zeytinyağı, balık, sebze ve meyve ağırlıklı beslenmeyi teşvik eden Akdeniz diyeti, Penelope Cruz ve Sofia Vergara gibi isimler tarafından tercih ediliyor. Dengeli yapısıyla uzun vadede sürdürülebilir bir seçenek sunan bu diyet, hem kilo kontrolü hem de genel sağlık için oldukça etkili.

Ünlülerin tercih ettiği diyetler ilham verici olabilir, ancak her bireyin kendine en uygun ve sürdürülebilir beslenme düzenini bulması gerekir. Popüler diyetlerin her biri kendine özgü avantajlara sahip olsa da, bu diyetler mutlaka uzman rehberliğinde uygulanmalıdır. Unutmayın, sağlıklı bir yaşam için temel hedef dengeli ve besleyici bir beslenme düzenidir. Diyet tercihiniz ne olursa olsun, bir diyetisyene danışarak ihtiyaçlarınıza uygun bir beslenme planı oluşturmak, uzun vadede sağlığınıza korumanız için en doğru adım olacaktır.

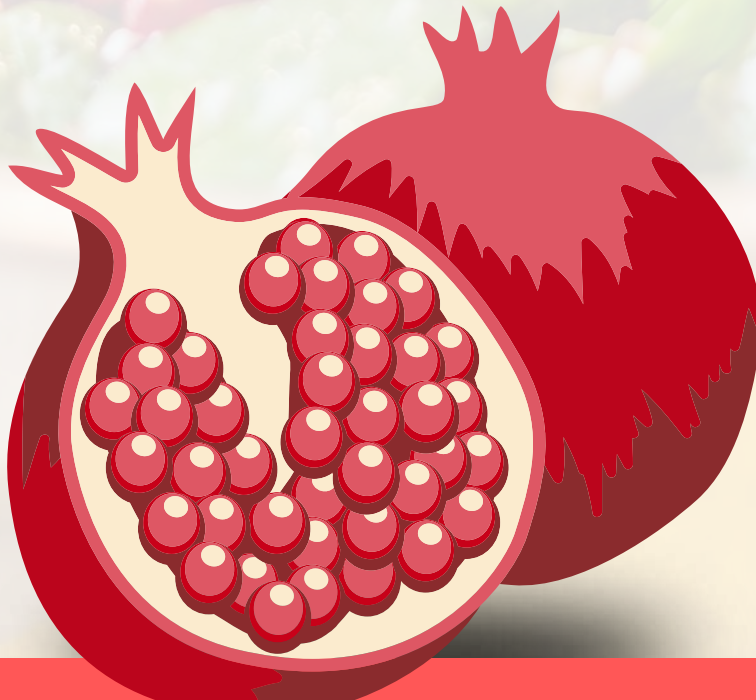
NARLI ROKA SALATASI

Malzemeler:

- 1 bađ roka
- 1/2 nar
- 1/2 kapyra
- 3 adet ceviz
- Yarım avuđ kuru üzüm
- 2 adet kırmızı erik
- 1/2 limon
- Zeytinyağı

Yapılışı:

1. Limon hariğ malzemelerin hepsini doğrayıp karıştırın.
2.  zerine limon ve yağı sıkın.



PLASTİKLER

Bu ayın dergisinde akademik makalelere de yer vermek istedik. Bu ay derleme bir makale üzerinde duracağız; “Besin Ambalajlarından Plastik Geçişinin Sağlık Üzerindeki Etkileri”. Temmuz 2024 derleme yazısı bu makalede anlatılan konu başlıkları ve ne anlattıklarına gelin beraber bakalım.

Kronik Hastalıklar ve Çözüm Yolları

Plastik, modern yaşamın ayrılmaz bir parçası haline gelmiş durumda. Besin ambalajlarından sofraya takımlarına, işleme ekipmanlarından saklama kaplarına kadar her alanda kullanılıyor. Ancak plastiklerin sağlık üzerindeki etkileri, özellikle bulaşıcı olmayan kronik hastalıklarla ilişkisi giderek daha fazla dikkat çekiyor.

Plastiklerin Besinlere Geçiş Süreci

Plastik ambalajlar, esneklik, dayanıklılık ve düşük maliyet gibi avantajlarıyla sıkça tercih ediliyor. Ancak, bu malzemelerde bulunan monomerler, plastikleştiriciler, mikro ve nano plastikler gibi kimyasal maddeler, migrasyon adı verilen bir süreçle besinlere geçebiliyor. Migrasyon, kimyasal bileşiklerin plastikten besine geçişini ifade eder ve sıcaklık, temas süresi, ambalajın yapısı gibi faktörlerden etkilenir.

Özellikle polietilen tereftalat (PET), polipropilen (PP), polivinil klorür (PVC) gibi yaygın plastik türleri, göç eden kimyasal maddeleri bünyesinde barındırır. Bu maddeler, sağlığımız üzerinde ciddi riskler oluşturabilir.

Plastiklerin Sağlık Üzerindeki Etkileri

Plastiklerin besinlere geçişi, endokrin bozucu kimyasallardan ağır metaller kadar birçok zararlı maddeye maruziyeti artırabilir. Bunlar arasında kanser, obezite, diyabet ve kardiyovasküler hastalıklar gibi bulaıcı olmayan kronik hastalıklarla ilişkilendirilen kimyasallar öne çıkar.

- **Kanser:** Plastiklerde bulunan stiren ve vinil klorür gibi maddeler, kanserojen özelliklere sahiptir.
- **Obezite:** Bisfenol A (BPA) ve ftalatlar gibi kimyasallar, enerji dengesi üzerinde olumsuz etki yaratarak kilo alımına katkıda bulunabilir.
- **Diyabet:** BPA ve PFAS gibi maddeler, diyabetle ilişkilendirilmiştir.
- **Kardiyovasküler Hastalıklar:** Ftalatlar ve BPA, kalp ve damar sağlığını tehdit eden faktörlerdendir.

Migrasyonu Azaltmanın Yolları

Plastiklerin olumsuz etkilerinden korunmak için birkaç önemli adım atılabilir:

1. Alternatif Ambalajlar: Cam, metal veya biyoplastik gibi malzemeler, plastiklere kıyasla daha güvenli seçeneklerdir.
2. Düşük Sıcaklıkta Saklama: Plastiklerdeki kimyasal geçişi azaltmak için düşük sıcaklıklarda depolama yapılabilir.
3. Doğru Kullanım: Plastik ambalajların tekrar kullanımı sınırlandırılmalı ve kullanım talimatlarına uyulmalıdır.
4. Aktif ve Akıllı Ambalajlama: Besinlerin raf ömrünü uzatmak ve kimyasal geçişi önlemek için modern ambalaj teknolojileri tercih edilebilir.

Plastikler, hayatımızı kolaylaştıran pek çok avantaj sunmasına rağmen, sağlık üzerindeki etkileri göz ardı edilemez. Özellikle kronik hastalıklarla ilişkili olabilecek kimyasalların besinlere geçişini önlemek için daha güvenli ambalaj alternatifleri kullanılmalı ve tüketiciler bu konuda bilinçlendirilmelidir.



KURUMSAL İŞ BİRLİĞİ

Eat Clean Turkey olarak Coca Cola ile kurumsal iş birliği 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)

90'LARDA GÜZELLİK

90'lı Yılların Beslenme ve Diyet Programları: Kadınların Güzellik Algısına Yolculuk

1990'lı yıllar, moda, müzik ve kültürel akımların olduğu kadar, beslenme ve diyet alışkanlıklarının da şekillendiği bir dönemdi. Bu dönemde, kadınların bedensel görünümüleri üzerinde yoğun bir baskı vardı ve ideal güzellik standartları belirli bir vücut tipiyle sınırlıydı: ince ve zarif olmak. Peki, 90'lı yılların beslenme ve diyet programları, kadınların bu baskıya ayak uydurma çabalarını nasıl etkiledi?

Medyanın Yarattığı “Mükemmel” Kadın Algısı

1990'larda medya, ince olmayı bir norm haline getirerek güzellik algısını domine etti. Süper modeller Kate Moss, Naomi Campbell ve Cindy Crawford gibi isimler, o dönemin ideal kadın vücudu anlayışını temsil ediyordu. “Heroin chic” olarak

adlandırılan, sağlıksız derecede ince bir görünüme vurgu yapan akım, özellikle genç kadınların beden algılarını etkiledi.

Reklamlar, moda dergileri ve televizyon programları, kadınları “ideal beden” imajına uymaları gerektiği konusunda sürekli bir mesajla karşı karşıya bıraktı. Bu durum, kadınların kilo vermek için diyet yapma motivasyonlarını artırırken, aynı zamanda sağlıksız alışkanlıkları da teşvik etti.

90'lı Yılların Popüler Diyet Programları

1. Düşük Yağ Diyeti

90'lı yıllarda diyetlerin başlıca odak noktası “yağsız beslenme”ydi. O dönemde, yağın kilo almanın temel nedeni olduğuna inanılıyor ve düşük yağ içeriğine sahip işlenmiş gıdalar pazarda büyük bir yer kaplıyordu. Margarin, yağsız yoğurt, yağsız kraker ve mısır gevrekleri en çok tüketilen ürünler arasındaydı. Ancak bu ürünlerin çoğu, lezzeti

artırmak için yüksek oranda şeker içeriyordu.

2. “Hollywood Diyeti”

Bu diyet, kadınlar arasında büyük bir popülerlik kazandı. Hızlı kilo kaybı vaat eden bu programda, belirli bir süre boyunca sadece meyve ve meyve suyu tüketiliyordu. Ancak bu diyet, vücuda gerekli besin öğelerini sağlamadığı için kısa vadeli bir çözümden öteye geçemedi.

3. Atkins Diyeti

Atkins Diyeti, karbonhidrat alımını neredeyse sıfıra indirerek kilo kaybı sağlamayı hedefleyen bir programdı. Makarnadan ekmeğe kadar birçok karbonhidrat kaynağı diyet listesinden çıkarılıyordu. Ancak bu yaklaşım, dengesiz bir beslenme düzeni yaratıyordu ve uzun vadede sürdürülebilir değildi.

4. “Slim-Fast” Shake’leri

Dönemin en çok pazarlanan kilo verme ürünlerinden biri, öğün yerine geçen diyet shake’leriydi. Reklamlarda, birkaç hafta içinde büyük kilo kaybı vaat eden Slim-Fast ürünleri, kadınların kısa sürede “ideal vücut”larına kavuşacaklarına inanmalarını sağladı.

Kadınlara Yüklenen Baskılar ve Beden Algısı

90’lı yıllarda kadınlar, yalnızca fiziksel görünümüleriyle değerlendiriliyordu. Medya ve toplum, kadınlara “ideal beden” baskısını dayatırken, bu algıya uymak isteyen birçok kadın sağlıksız diyetlere yöneldi. Açlık diyetleri, aşırı egzersiz ve hatta yeme bozuklukları bu dönemde yaygınlaştı. Kadınlar, bedenlerini küçültmeye yönelik sürekli bir çabanın içinde bulunuyordu. Bu durum, beden algısı bozuklukları ve düşük özgüven gibi psikolojik sorunlara yol açtı.

Günümüzle Karşılaştırma

90'lı yılların aksine, günümüzde beden pozitifliği hareketleri ve sağlıklı yaşam anlayışı daha çok öne çıkıyor. Kadınların bedenlerini olduğu gibi kabul etmeleri ve sağlıklı olmayı ideal bir vücut tipine sahip olmaktan daha önemli görmeleri teşvik ediliyor. Beslenme programlarında da dengeli ve sürdürülebilir diyet yaklaşımları, hızlı sonuç vaat eden diyetlerin yerini alıyor.

Özetle, 90'lı yıllar, kadınların bedenleri ve diyet alışkanlıkları üzerine ciddi bir baskı hissettiği, medya tarafından belirlenen güzellik standartlarının zirve yaptığı bir dönemdi. Popüler diyetler, kısa sürede sonuç vaat etse de çoğu zaman sürdürülebilir olmaktan uzaktı ve sağlık üzerindeki olumsuz etkileri göz ardı edildi. Kadınlar, medya ve toplumun idealize ettiği beden imajına ulaşabilmek için bedenlerini zorlayan yöntemlere başvuruyor, ancak bu süreçte hem fiziksel hem de zihinsel sağlıklarını riske atıyorlardı.

Günümüzde ise beden pozitifliği ve kendini olduğu gibi kabul etme hareketleri, kadınların bedenlerine karşı daha sağlıklı bir ilişki geliştirmelerine yardımcı oluyor. Artık “ideal beden” kavramı yerine, sağlıklı yaşam ve bireysel mutluluk ön plana çıkıyor. Kadınlar, dışarıdan dayatılan güzellik kalıpları yerine, kendi sağlık ve mutluluk hedeflerine odaklanıyor. Bedeninize iyi bakmanın, onu küçültmek ya da değiştirmekle değil, ona değer vermek ve onunla barışmakla mümkün olduğunu anlamak, en büyük özgürlüklerden biri.

Unutmayın, en güzel haliniz kendinizi sevdiğiniz, bedeninize şefkat gösterdiğiniz ve sağlığını önceliklendirdiğiniz halinizdir. Medyanın ya da toplumun dayattığı standartlar değişebilir, ancak kendinizle kurduğunuz sevgi dolu ilişki kalıcıdır. Her birey benzersizdir ve bu benzersizliği kutlamak, sağlıklı bir yaşamın anahtarıdır.

En güzel siz, kendinizi sevdiğiniz halinizdir. 🌟

LİPÖDEM PAKETİ

#ÇİZMESİZKADINLAR



Sağlıklı Bir Yaşam için Yeni Bir Başlangıç

Eat Clean olarak, lipödemle mücadele eden kadınlara özel bir hizmet sunuyoruz. Bu paket, lipödem belirtilerini hafifletmek, sağlıklı bir yaşam sürdürmek ve vücut ağırlarınızı azaltmak için tasarlandı.

1. Kişiyeye Özel Beslenme Programı

Lipödemde enflamasyonu azaltmak ve lenfatik sistemi desteklemek için doğru beslenme büyük önem taşır.

- Anti-enflamatuar Beslenme: Vücuttaki iltihaplanmayı azaltmaya yönelik özel bir diyet planı.
- Kişiselleştirilmiş Tarifler: Günlük rutininize uygun, pratik ve lezzetli tarifler.
- Diyetisyen Desteği: Klinik diyetisyenlerimiz düzenli takip ve değerlendirmelerle yanınızda.

2. Lipödem Egzersiz Programı

Egzersiz, lenf akışını artırmak ve kasları güçlendirmek için en etkili yöntemlerden biridir. Ancak lipödemli bireyler için doğru egzersiz seçimi hayati önem taşır.

- Trambolin Egzersizleri: Lenfatik drenajı destekleyen ve eklemlere daha az yük bindiren egzersizler.
- Kişisel Antrenör Eşliğinde Çalışma: Tuğba Urcan gibi deneyimli eğitmenlerimiz, ihtiyaçlarınıza uygun birebir programlar hazırlar.
- Düşük Yoğunluklu ve Güvenli Hareketler: Eklem sağlığını korurken yağ yakımını artıran özel hareketler.



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

