



SABRİ ÜLKER
GIDA ARAŞTIRMALARI
ENSTİTÜSÜ VAKFI

GIDA BÜLTENİ

SÜGAV Bülten Sayı 11 / Ekim 2013

BU SAYININ KONULARI



Yemekte Denge Eğitim Projesi

Devamı 2. sayfada

Yemekte Denge Eğitim Projesi, Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı (SÜGAV) ve Milli Eğitim Bakanlığı Temel Eğitim Genel Müdürlüğü işbirliği ile yürütülen, ilköğretim okullarında öğrenim gören çocuklarda sağlıklı beslenme alışkanlığı geliştirmeyi esas alan bir eğitim projesidir.



Halk Sağlığı Haftası

Devamı 3. sayfada

Sadece hastalık ve sakatlığın olmaması değil, bedensel, ruhsal ve sosyal yönden tam bir iyilik hali olarak tanımlanan "sağlık" kavramı, uluslararası belgelerde ve anayasamızda temel insan hakları arasında yer almaktadır.



Daha hareketli bir yaşam

Devamı 4. sayfada

Fiziksel olarak aktif olmanın bize iyi geldiğini biliyoruz: Kaslarımızı, kalbimizi ve akciğerlerimizi çalıştırır, kendimizi daha iyi hissetmemizi sağlar ve hastalık risklerini azaltır.



Sağlıklı bir Kalp için öneriler

Devamı 6. sayfada

Sağlıklı beslenme, dünyadaki ölümlerin en önemli nedenlerinden biri olan kalp hastalıkları ve inme riskini azaltmaktadır. Kalp hastalığı nedeniyle gerçekleşen ölüm oranlarında son yıllarda bir düşüş vardır, ancak kalp hastalığı yine de erken ölümlerin (65 yaş altı meydana gelen ölümler) ana sebebi olmaya devam etmektedir ve hastalıkların temel sebebidir.



Sabri Ülker Bilim Ödülü

Devamı 8. sayfada

Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı'nın vizyonu toplumda gıda, beslenme ve sağlıklı yaşam bilincinin gelişimine katkı sağlayan bağımsız, bilimsel, kâr amacı gütmeyen güvenilir ve saygın bir kurum olmaktadır.



Başlıca Bilgi Kaynaklarımızı tanıyalım: ILSI

Devamı 9. sayfada

Dünyanın her yerinde geçerli ve kâr amacı gütmeyen bir enstitü olan Uluslararası Yaşam Bilimleri Enstitüsü (ILSI), beslenme, gıda güvenliği, toksikoloji, risk değerlendirmesi ve çevreyle ilgili bilimsel sorunların daha iyi anlaşılmasını sağlamak amacıyla 1978 yılında kurulmuştur.

Yemekte Denge Eğitim Projesi

Yemekte Denge Eğitim Projesi Yaygınlaşarak Projenin Uygulanması 4 İlden 10 İle Çıkarılıyor



Yemekte Denge Eğitim Projesi, Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı (SÜGAV) ve Milli Eğitim Bakanlığı Temel Eğitim Genel Müdürlüğü işbirliği ile yürütülen, ilköğretim okullarında öğrenim gören çocuklarda sağlıklı beslenme alışkanlığı geliştirmeyi esas alan bir eğitim projesidir. Projenin amacı; temel eğitim çağındaki çocukların fizyolojik ve psikolojik açıdan kaliteli ve uzun bir yaşam sürdürmeleri için yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığı geliştirmelerine katkı sağlamaktır.

2012 yılında Yemekte Denge Eğitim Projesi ile İstanbul, İzmir, Gaziantep ve Trabzon'daki 200 okulda öğrenim gören 8-10 yaş grubundaki 400 bin çocuğumuza ulaşma şansını yakaladık. Önümüzdeki 3 yıl içerisinde tüm Türkiye'de uygulayacağımız projemiz 2013 yılında yaygınlaştırıldı ve projenin uygulandığı il sayısı 4'ten 10 ile çıkarıldı. Bu yılın sonunda Yemekte Denge Eğitim Projemiz ile Kayseri, Sinop, Erzurum, Antalya, Aydın, Kahramanmaraş, Trabzon, İstanbul, İzmir, Gaziantep illerinde olmak üzere 1 milyon öğrenciye ulaşılmış olacağız.



Yemekte Denge Eğitim Projemiz hakkında daha ayrıntılı bilgi almak için www.yemektedenge.com web adresini ziyaret edebilirsiniz. Eğitim görüntülerini takip etmek ve güncel haberlere ulaşmak için <https://twitter.com/sabriulkervakfi> ve <https://www.facebook.com/sabriulkervakfi> adreslerinden SÜGAV'ın twitter ve facebook hesaplarını takip edebilirsiniz.

Halk Sağlığı Haftası (2-8 Eylül 2013)

Sadece hastalık ve sakatlığın olmaması değil, bedensel, ruhsal ve sosyal yönden tam bir iyilik hali olarak tanımlanan “sağlık” kavramı, uluslararası belgelerde ve anayasamızda temel insan hakları arasında yer almaktadır.

Halk Sağlığının önemini vurgulamak amacıyla; her yıl Eylül ayının ilk haftası, “Halk Sağlığı Haftası” olarak çeşitli etkinliklerle kutlanır. Koruyucu sağlık hizmetleri ile toplum bilincini arttırarak, hastalık meydana gelmeden önlemek ve hayat standardını yükseltmek, halk sağlığı çalışmalarının ana amaçlarıdır. (Kaynak:<http://www.corumhsm.gov.tr/destekbirimhaber/406-3-9-eyluel-halk-sagl-haftas.html>)

2001 yılından beri Sağlık Bakanlığı önderliğinde kutlanmakta olan “Halk Sağlığı Haftası”nın teması bu yıl “Sağlık İçin Hareket Edelim” olarak belirlenmiştir.

Dünya genelinde ölümlerin % 6’sı fiziksel aktivite yetersizliğinden kaynaklanmaktadır. Meme ve kolon kanserlerinin yaklaşık %21-25’inin, diyabetin %27’sinin ve iskemik kalp hastalığının %30’unun ana nedeni fiziksel aktivite yetersizliğidir.

Fiziksel aktivite yetersizliği aynı zamanda küresel bir halk sağlığı olan obezitenin de temel nedenleri arasında yer almaktadır. Obezite artışı yetişkinlerde olduğu gibi çocuk ve adolesanlarda da alarm verici düzeydedir. Çocukluk çağı obezitesinin önlenmesi, erken yaşta ortaya çıkabilecek kronik hastalıklar, yetişkinlikte ise obezitenin, erken ölüm ve sakatlık riskinin önlenmesi anlamına gelmektedir. Ayrıca çocukluk çağında kazanılacak olan davranışlar yetişkinlik ve yaşlılık dönemini de etkilemektedir.

Bir araştırma raporuna göre ülkemizdeki 12 yaş ve üzeri bireylerin % 71,9’u hiç egzersiz yapmıyor. Ayrıca aynı araştırmada; TV, bilgisayar ve internet başında geçirilen ortalama sürelerin ise; özellikle okul çağı çocuklarda 6 saat / gün, okul öncesi dönemde ise yaklaşık 3,5 saat/gün olduğu bildirilmektedir.

Bulaşıcı olmayan hastalıkların ve depresyonun azaltılması, kemik sağlığı, kas kuvveti ve kardiorespiratuvar kapasitenin geliştirilmesi için yetişkin bireylerde her gün en az 30 dakika orta şiddetli fiziksel aktivite yapılması gerekmektedir. Çocukluk ve ergenlik döneminde ise her gün en az 60 dakika orta şiddetle başlayarak yavaş yavaş arttırılan aktivite yapılması gerekmektedir. Orta şiddetli aktivitelere örnek olarak; hızlı yürümek, düşük tempolu koşular, dans etmek, ip atlamak, yüzmek, masa tenisi, yavaş tempoda bisiklet sürmek verilebilir. (Kaynak: <http://www.istanbulhalksagligi.gov.tr/haber/halk-sagligi-haftasi-2013>)

Daha hareketli bir yaşam

Fiziksel olarak aktif olmanın bize iyi geldiğini biliyoruz. Kaslarımızı, kalbimizi ve akciğerlerimizi çalıştırır, kendimizi daha iyi hissetmemizi sağlar ve hastalık risklerini azaltır. Bu yararlar sadece düzenli egzersiz ile değil, aynı zamanda gün boyunca vücudunuzu hareket ettirmek sayesinde de baş gösterir.

Fazla hareketsiz kalmaktan kaçınmanın önemi

Dünya Sağlık Örgütü (WHO), fiziksel hareketsizliğin her yıl dünya çapında 3.2 milyon ölümlle ilişkili olduğunu hesap etmektedir. Yetişkinlere yapılan tavsiyeler her hafta 150 dakikalık orta yoğunlukta aerobik aktivite (koşmak, tempolu yürüyüş, yüzmek; sizi terleten ve nefesinizi kesen herhangi bir aktivite) yapmayı önermektedir. Çocuklar her gün en az 60 dakikalarını fiziksel olarak aktif olarak geçirmelidirler. Yapılan bu fiziksel aktiviteler göğüs ve kolon kanseri, diyabet ve kardiyovasküler hastalıklar gibi bulaşıcı olmayan hastalıkların riskini azaltmaktadır. Buna karşın, yapılan son araştırmalar uzun süren hareketsiz kalma periyodunun düzenli egzersiz yapan insanlarda bile sağlık sorunlarına yol açabileceği yönündedir.



Daha hareketli bir yaşam

Sedanter(durağan) Aktiviteler

“Durağan” sözcüğünün İngilizcesi olan ‘sedantary’ kelimesinin kökeni, Latince ‘oturmak’ anlamına gelen ‘sedere’ fiilinden gelmektedir. Durağan aktiviteler düşük seviyede enerji harcaması gerektiren aktiviteleri kapsar. Hareketsizken, vücut organları hayati fonksiyonlarını gerçekleştirebilmek için bazal metabolizma hızı (BMH) olarak da bilinen zaruri bir miktarda enerjiye ihtiyaç duyar. Yapılan her hareket, el kol jestleri, eylemler ekstra enerji harcaması gerektirir. Ne kadar aktif olursak o kadar enerji harcarız.

Spontane vücut hareketleri arasında görülen değişiklikler bireyler arasında ± 15 'lik bir enerji harcama miktarı değişikliğine işaret eder. İnsanlar gün içerisinde genellikle yürümek yerine asansörde hareketsiz beklemek gibi daha az enerji gerektiren aktiviteleri tercih etme eğilimindedirler. İş yerinde, evde ve seyahat ederken, durağan olmayı teşvik edecek olanaklar artmaktadır.

Tarihsel olarak, hareketsiz bir yaşam tarzı, aşırı miktarda fiziksel aktivitenin düzenlenmesi eksikliği olarak açıklana gelmiştir. Dünya Sağlık Örgütü(WHO)'nün orta-seviyede fiziksel aktivite ile ilgili tavsiyelerine uymakta sağlık açısından birçok yarar vardır. Ne var ki, yapılan son araştırmalar, bir birey tavsiye edilen egzersiz miktarını uygulasa bile hala devamlı zaman periyodları süresince sağlık sorunlarıyla karşılaşma riskinin olduğunu öne sürüyor. Bu nedenle, hareketsiz kalınan zaman periyodlarını azaltmanın yollarını bulmak (belirli zaman aralıkları ile ayağa kalkmak gibi) daha da önemli hale gelmekte.



Çok uzun süre oturmanın sağlık açısından riskleri

Uzun süreli hareketsiz kalmak obezite ile ilişkilendirilmiştir, ancak bu ilişki karmaşıktır. Birçok çalışma daha fazla televizyon izleyen gençlerin izlerken yoğun enerjiye sahip yiyecek ve içecekleri tükettiklerinden ya da reklamlara bağlı psikososyal etkilerden dolayı daha fazla besinsel enerji alımına sahip olduğunu göstermiştir.

Ara verilmemiş oturma periyodun örneğin kas kasılmasının eksikliğinden dolayı yağ ve karbonhidratların kullanımının azalmasında olduğu gibi vücuttaki önemli süreçleri söndürdüğü düşünülmektedir. Bu olumsuz sağlık etkileri durağan yaşam tarzının artan metabolik sendrom, kardiyovasküler hastalıklar, tip 2 diyabeti, bazı kanser türleri ve tüm nedenlere bağlı ölüm oranlarıyla ilişkilendirilmesinin sebebi olabilir. Hareketsizliği aynı zamanda kemik mineralizasyonunu bozduğu, kemik yoğunluğunu azalttığı (osteoporoz riskini artıran bir durum) ve büyük olasılıkla derin damar trombozisine ve sırt ağrıları gibi kas rahatsızlıklarına sebep olduğu bilinmektedir.

Ayağa kalkın ve çok daha fazla hareket edin

Yukarıda bahsedilen riskler durağan aktivitelere kısa molalar verilerek azaltılabilir. Küçük hareketler bile hareketsiz kalmaktan daha fazla enerji harcamaktadır. 8 saatlik bir masa başı iş boyunca basitçe ayağa kalkmak ve her saat başı 2-5 dakika arası (örneğin bir içecek almak ya da bir iş arkadaşıyla muhabbet etmek için) normal tempoda yürümenin yaklaşık 60-130 kalori enerji yaktığı harlattığı tespit edilmiştir.

Ayrıca, Avusturalya'da yapılan bir araştırma hareketsiz kaldıkları zamana sık sık ara veren insanların hareketsiz kalanlara göre daha iyi bir metabolik profile (daha sağlıklı bir kilo, kan lipitleri ve kan glikoz seviyelerine) sahip olduklarını bulmuştur.

Daha hareketli bir yaşam

Hareketsizlik periyodunun yararlı olacak şekilde kesintiye uğratılma miktarı ve yoğunluğu ve bunun altında yatan mekanizmanın ne olduğu henüz bilinmiyor. Ancak oturur halden ayakta durmaya geçmenin bile yağ metabolizması ile alakalı olan yararlı süreçlere etki ettiği düşünülüyor.

Ekran süresini azaltmak

Medya platformları günden güne büyüyor: televizyonlar, oyun konsolları, bilgisayar oyunları, internette sörf ve sosyal medya oldukça çekici meşgaleler olarak durağan bir yaşam tarzına katkıda bulunabiliyor. 10 tane Avrupa şehrini kapsayan AB tarafından fonlanan HELENA (Avrupa'da Ergenlik Çağında Beslenme ile Sağlıklı Yaşam) çalışması ergenlerin her gün durağan vaziyette 9 saat geçirdiğini kaydetmiştir. Bu, uyanık kaldıkları sürenin %70'ine denk gelmektedir (Amerika'da ölçülen orandan biraz daha fazla). Bu zaman yüzdesinin erişkinlikte artacağına inanılıyor. HELENA çalışması hafta sonlarında ergenlerin %60'ının günde iki saatten fazla televizyon izlediğini ortaya koymuştur. Aşırı televizyon izleme süresi odalarında televizyon bulunan ve/ya akademik görevlerle daha az ilgilenen gençlerde daha uzun olma eğilimindedir.

Amerikan Pediatri Akademisi çocuklar ve ergenler için ekran bazlı medya organlarının kullanımının günde 1-2 saatle sınırlandırılması gerektiğini ve kendi odalarından bu tarz eşyaların kaldırılmasını öneriyor.

Çocuklar televizyonu kapalı tutma oyunları ve ekran aktivitelerinin azaltılması durumunda ödüllendirilme gibi davranışsal müdahalelerle oyunlar gibi fiziksel aktiviteler için teşvik edilmelidir.

Daha fazla hareket etmek

Gelişen çevremiz göz önüne alındığında, hareketsiz yaşam tarzının artacağı öngörülmekte. Orta yoğunlukta fiziksel aktivite yapmanın yanı sıra, oturma süresinin azaltılması ve hareketsiz zaman aralıklarına hafif fiziksel aktivitelerle ara vermek de oldukça önemli. Kısıtlı sayıda araştırmalar durağan aktivitenin kesilmesi için stratejiler keşfetmiş durumda. Gelecekte, daha fazla hareket için adapte edilmiş iş yeri içi alanlar (ayakta durulan, koşu bandı içeren), aktif çalışma köşeleri ya da okullarda aktif dersler görebiliriz. Belki de yeni teknoloji insanları daha da fazla hareket etmek için teşvik edebilir.

Yazının tamamı için link: www.sugav.org

Daha fazlası için;

EU project HELENA: <http://www.helenastudy.com/>

EUFIC podcasts:

The consequences of sedentary lifestyles & why we should be physically active: www.eufic.org/page/en/page/MEDIACENTRE/podid/The-consequences-of-sedentary-lifestyles/

Living longer healthier lives through increased physical activity: www.eufic.org/page/en/page/MEDIACENTRE/podid/Living-longer-healthier-lives-through-increased-physical-activity/



Sağlıklı bir Kalp için öneriler

Kalp Hastalıkları ve İnme

Sağlıklı beslenme, dünyadaki ölümlerin en önemli nedenlerinden biri olan kalp hastalıkları ve inme riskini azaltmaktadır. Kalp hastalığı nedeniyle gerçekleşen ölüm oranlarında son yıllarda bir düşüş vardır, ancak kalp hastalığı yine de erken ölümlerin (65 yaş altı meydana gelen ölümler) ana sebebi olmaya devam etmektedir ve hastalıkların temel sebebidir.

Kalp hastalığı; damar duvarında biriken kötü kolesterol ve damar tıkanıklığına yol açan katılaşmış plaklar nedeniyle ortaya çıkar. Bu durum damarların daralmasına yol açar ve kalbe giden kanın akışı yavaşlar. Bu durum anjin adı verilen göğüs ağrılarının neden olabilmektedir. Kalp kaslarını besleyen daralmış arterler (damarlar) kan pıhtıları veya arterlere zarar veren başka materyaller tarafından bloke edilince (tıkanınca) kalp krizi oluşur. İnme ise beyni besleyen kan damarları tıkanığında ya da kan damarlarının patlayarak beyinde kanamaya yol açtığı durumda ortaya çıkar.

Birçoğumuz herhangi bir problem ortaya çıkmadan kalp sağlığınıza kafa yormayız. Ancak kalp sağlığını korumak için ve kalp krizi ve inme riskini azaltabileceğiniz birçok yöntem vardır.

Risk Grubunda Kimler Var?

Bazı değiştiremeyeceğimiz risk faktörleri vardır. Örneğin;

- Kalp hastalıklarının aile geçmişi
- Yaş
- Cinsiyet (erkek)
- Etnik geçmişi (Örneğin Güney Asyalı bir geçmişiniz varsa kalp krizine daha çok eğilimsiniz demektir)
- Mevcut bazı tıbbi durumlar [Örneğin: 2. Tip diyabet (en çok rastlanılandır) ve hemokromatoz (vücudun fazla miktarda demir biriktirmesi sonucu oluşan bir rahatsızlık)]

Bunların yanında kalp krizi riskini artıran, ancak değiştirebileceğiniz bazı hayat tarzı davranışları var:

- Sigara içmek
- Kötü beslenme
- Aşırı alkol tüketimi
- Yetersiz fiziksel aktivite

Bu faktörler obezite, Tip 2 diyabet, yüksek tansiyon ve yüksek kolesterol seviyeleri risklerine katkıda bulunurlar ve bunların bazıları kalp hastalığının en kuvvetli risk faktörleridir. Bu faktörlerin kalp üzerine etkisi kümülatif olduğu için ne kadar çok risk faktörü varsa kişisel riskiniz o kadar fazla demektir. Toplam riski azaltabilmek ve kalp sağlığınıza koruyabilmek için yapılabilecek çok şey var. Bunlara başlamak için hiçbir zaman geç değil.

Sağlıklı bir Vücut Ağırlığına Sahip Olmak

Sağlıklı vücut ağırlığına ve vücut şekline sahip olmak kalbinizi büyük oranda korur. Şişman ya da obez kişilerin kolesterolü ve kan basıncı yükselme eğilimi gösterir ve Tip 2 diyabet olma riski artar. Eğer elma vücut tipine sahipseniz ve vücut yağınız bel bölgesinde toplanmışsa, vücut yağları kalça bölgesinde toplanan kişilere oranla daha büyük risk altındasınız demektir. Bel çevrenizi ölçerek elma vücut tipine sahip olup olmadığınızı anlayabilirsiniz. Bu oran erkeklerde 94 cm'den az; kadınlarda ise 80 cm'den az olmalıdır. Bel çevresinde aşırı yağlanma olması özellikle Güney Asyalılar için büyük bir risk kaynağıdır. Bu yüzden onlara tavsiye edilen bel ölçüm değerleri daha düşüktür. Onlar için bu oran erkeklerde 90 cm'nin altında; kadınlarda ise 80cm'nin altındadır.

Fiziksel olarak aktif olmanın yanında sağlıklı ve tek taraflı olmayan, çeşitli besinleri içeren bir beslenme düzeni; hem sağlıklı vücut ağırlığını korumaya yardımcı olur; hem de sağlıklı beslenmeye konu olan vitamin, mineral ve diğer besinlerin alınmasını sağlar. Kalp sağlığınıza korumak için beslenme önerilerimizi okuyunuz!

Sağlıklı bir kalp için Öneriler

Kalp sağlığını korumak için beslenme önerileri

Sağlıklı beslenme için standart beslenme önerileri mevcut olmakla birlikte kalbinizi korumanız için önereceğimiz birkaç ilave husus daha var.

- En azından bir tanesi yağlı balık olmak üzere haftada en az 2 porsiyon balık yiyiniz. Yağlı balıklar kalbi korumaya yardımcı olan Omega 3 yağ asitleri içerir. Eğer hali hazırda kalp krizi geçirmişseniz, bu tarz bir yağ alımı özellikle önemlidir.
- Kandaki kolesterolünüzü düşük seviyede tutmak için az miktarda doymuş yağ tüketiniz. Örnekler için link: www.sugav.org
- Tam tahıllı ekmek, kraker, kahvaltılık gevrek, esmer pirinç ve esmer makarna gibi tam tahıllı ve yüksek lifli yiyecekler tercih ediniz. Yulaf ve baklagiller (bezelye, fasulye, mercimek) çözünebilen lifler içerir. Bu lifler kolesterol seviyelerini düşürmeye yardımcı olur.
- Az tuz içeren gıdaları seçiniz ve yemek pişirirken ve sofrada yemek yerken tuz ilave etmeyiniz. Tuz beslenmedeki temel sodyum kaynağıdır. Fazla alımı yüksek tansiyona yol açar. Diğer tuz kaynakları soya sosundaki temel bileşen olan mono sodyum glutamat içerir. Yetişkinler günde 6 gramdan daha fazla tuz almamalıdır.
- Günde en az 5 porsiyon meyve ve sebze yiyiniz. Farklı çeşitlerdeki meyve ve sebzeleri tercih ediniz. Fasulye ve mercimek gıdaları bu 5 porsiyon alımın içine dahildir. Fasulye ve mercimek enerjiyi yavaş yavaş açığa çıkardığı için kalbe ilave fayda sağladığı düşünülmektedir.
- İlave edilmiş bitki sterol ve stanolu içeren gıdalar, günde 2g stanol ve sterol alınacak şekilde düzenli olarak tüketilirse, yüksek tansiyonun düşürülmesine yardımcı olur. Sürülebilir margarinler (spread), yoğurt, yoğurtlu içecekler ve krem peynir bu tip ürünlere örnektir.

Sağlıklı yaşam tarzı

Sağlıklı beslenme, sağlıklı yaşam tarzının sadece bir parçasıdır. Kalp krizi riskini arttıran diğer risk faktörleri de göz önünde bulundurulmalıdır.

Aşağıda kalp sağlığınız için birtakım öneriler verilmiştir:

Sigara içmeyi bırakınız.

Kalbinizi korumak için yapmanız gereken en önemli şeylerden biri sigarayı bırakmaktır. Sigara kanın kalbe taşıyacağı oksijenin miktarını azaltır; kabin atış hızını ve tansiyonu yükseltir ve kanın pıhtı yapma olasılığını yükseltir.

Fiziksel Aktivite Yapın

Fiziksel aktivite, sağlıklı vücut ağırlığını ve sağlıklı vücut şeklini korumak için çok önemlidir. Aynı zamanda yüksek tansiyonu önlenmeye, kolesterol seviyesini iyileştirmeye ve kanın pıhtılaşmasını engellemeye yardımcı olur. Haftada 150 dakikalık orta düzeyli fiziksel aktivite yapmayı hedeflemelisiniz. Bunu 5 gün 30'ar dakikalık seanslar halinde yapabilirsiniz; 10'ar dakikalık aralara bölerek de gerçekleştirebilirsiniz. Daha fazla da fiziksel aktivite yapabilirsiniz ki bu iyi bir şeydir, ancak gereğinden fazla yapılmamasına özen gösteriniz. Eğer kilo vermek isterseniz günde 45-60 dakikalık orta zorlukta egzersiz yapmalısınız. Eğer kalp krizi, inme ya da başka sağlık problemi olan geçmişiniz varsa yeni bir egzersiz programına başvurmadan önce doktorunuza danışınız.

Kalp için en yararlı egzersizler aerobik temelli egzersizlerdir (vücutun daha çok oksijen ihtiyacı duymasına yarayan egzersizler). Bunlar yüzme ve bisiklete binmek gibi daha uzun süreli yapabileceğiniz egzersizlerdir, Ağırlık kaldırmak kısa süreli ve anaerobik (oksijensiz) egzersize örnek olarak verilebilir.

Daha aktif olmak mutlaka bir spor salonuna gitmek anlamına gelmemektedir! Hareketli yürüyüş, dans etmek ve bahçe işleriyle ilgilenmek orta düzeyde fiziksel aktivite yapmak demektir. Öyleyse egzersiz yapmaya size uygun bir seviyeden başlayın ve yapabileceğiniz seviyeye kadar yavaşça arttırın.

Ölçülü ve Makul seviyede alkol alın

Makul miktarda alkol tüketiminin yaşlı insanlarda (günde bir ya da iki birim)kalp hastalıklarına karşı koruma sağladığı gösterilmiştir. Ancak aşırı alkol kullanımı kalp hastalıkları ve inme riski faktörü olan yüksek tansiyonun artmasına sebep olur. Aşırı içki içmek (kadınlar için günde 6 birimden fazla, erkekler için günde 8 birimden fazla içki içmek) ani ölüm için bir risk faktörüdür.

Eğer içki içmek istiyorsanız ölçülü ve makul düzeyde içiniz. Güvenli miktarda alkol alımı erkekler için günlük 3-4 birimdir; kadınlar için ise 2-3 birimdir. Standart bir şarap (%12 alkollü) kadehi (175 ml) 2 birimdir. 1 pint (bira bardağı-yaklaşık 500 ml) bira, 2 birime tekabül etmektedir.

Yazının tamamı için link: www.sugav.org

Sabri Ülker Bilim Ödülü

Sabri Ülker Bilim Ödülü Başvuruları başladı

Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı'nın vizyonu toplumda gıda, beslenme ve sağlıklı yaşam bilincinin gelişimine katkı sağlayan bağımsız, bilimsel, kâr amacı gütmeyen güvenilir ve saygın bir kurum olmaktadır. Misyonu ise ulusal ve uluslararası düzeyde, bilimsel çalışmalarını, mevzuatı ve uygulamaları takip etmek, toplumun sağlıklı beslenme ve gıdalar hakkında doğru ve güvenilir bilgiye ulaşmasını ve eğitim imkânını sağlamak amacıyla üniversiteler, kamu ve sivil toplum kuruluşları gibi ilgili kurum ve kuruluşlar ile işbirliği içerisinde her türlü çalışmayı yapmak ve desteklemektir.

Bu çerçevede SÜGAV'ın yol haritası güvenilir bilgi kaynaklarından temin edilen bilgileri toplum faydasına sunmak; sağlıklı beslenme ve yaşam biçimlerini teşvik etmek ve araştırma, eğitim programları ve diğer girişimleri desteklemek şeklindedir.

SÜGAV'ın ana gayesine ulaşmak için çizdiği yol haritasında belirlediği temel başlıklar arasında yer alan "Araştırma ve Eğitim Programlarının Desteklenmesi" misyonu doğrultusunda Sabri Ülker Bilim Ödülü etkinliği düzenlenmiştir.

SABRİ ÜLKER BİLİM ÖDÜLÜ 2014

Ana Sayfa Başvuru İletişim

SABRİ ÜLKER GIDA ARAŞTIRMALARI ENSTİTÜSÜ VAKFI

Sabri Ülker Bilim Ödülü başvuruları başladı!

Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı "Araştırma ve Eğitim Programlarının Desteklenmesi" misyonu doğrultusunda Sabri Ülker Bilim Ödülü yarışması düzenlenmiştir. 'Gıda, Beslenme ve Sağlıklı Yaşam' konularında yenilikçi araştırmalarınızı bekliyoruz.

Son Başvuru Tarihi : 01.03.2014
Ödül : 100.000 TL

Prosedür bilgileri 15 Ağustos 2013 tarihinde güncellenmiştir.

ENGLISH

Sabri Ülker Bilim Ödülü etkinliğinin amacı; akademi, endüstri ve araştırma enstitülerindeki bilimsel araştırmacıları teşvik etmek ve bilimsel araştırmaların tabana yaygınlaştırılmasına katkı sağlamak; gıda, beslenme ve sağlık yaşam alanındaki bilimsel çalışmalarını desteklemek; bilimsel araştırmaların toplum faydasına sunulmasına katkı sağlamak; toplumun gıdalar, beslenme ve sağlık konularında bilinçlenmesine, sağlıklı yaşam alışkanlıklarının geliştirilmesine katkıda bulunmak ve beslenme ve sağlıklı yaşam biçimlerini teşvik eden, uygulanabilir projelerin hayata geçmesini desteklemek şeklinde tanımlanmıştır.

Sabri Ülker Bilim Ödülü Başvuruları gerçek kişilere açıktır. T.C ve yabancı uyruklu kişiler başvuruda bulunabilirler.

<http://sabriulkerbilimodulu.org/> web adresinden Sabri Ülker Bilim Ödülü ile ilgili ayrıntılara ulaşabilirsiniz. Sitemize başvuru formu eklenmiştir. Yabancı uyruklu katılımcılar için İngilizce dil seçeneği de bulunmaktadır

100.000 TL değerindeki Sabri Ülker Bilim Ödülü için son başvuru tarihi 1 Mart 2013'dir. Gıda, beslenme ve sağlıklı yaşam konularındaki yenilikçi, bilimsel ve uygulanabilir projelerinizi bekliyoruz.

Başlıca Bilgi Kaynaklarımızı tanıyalım: ILSI

Başlıca Bilgi Kaynaklarımızı Tanıyalım : ILSI

Uluslararası Yaşam Bilimleri Enstitüsü (ILSI)

Dünyanın her yerinde geçerli ve kâr amacı gütmeyen bir enstitü olan Uluslararası Yaşam Bilimleri Enstitüsü (ILSI), beslenme, gıda güvenliği, toksikoloji, risk değerlendirmesi ve çevreyle ilgili bilimsel sorunların daha iyi anlaşılmasını sağlamak amacıyla 1978 yılında kurulmuştur. ILSI üniversitelerde, devlet kurumlarında, sanayi ve kamu sektörlerinde çalışan bilim adamlarını bir araya getirmek suretiyle herkesi ilgilendiren problemlerin çözümünde dengeli bir yaklaşım oluşturmaya çalışmaktadır. ILSI Avrupa ise yukarıda belirtilen konuları sempozyum, atölye çalışmaları ve uzman gruplar aracılığıyla tespit etmek, değerlendirmek ve ilgili yayınlar yapmak amacıyla 1986 yılında kurulmuştur.

Amaç, söz konusu alanlardaki mevcut sorunların bilimsel açıdan ve doğru olarak anlaşılıp çözümlenmesini sağlamaktır.

ILSI Avrupa;

- Devlet ve WHO, FAO, Avrupa Komisyonu ve EFSA gibi uluslararası kuruluşlar tarafından tanınmış bir ortaktır.
- İşlevi denetim değil, gönüllü yaklaşımlarda yardımcı olmaktadır.
- Güvenilir ve konuyla ilgili bilimsel belgeler yayınlar.
- Faaliyet alanlarında bilimin yapılandırılması için kolektif ve uygun maliyetli finansman sağlar.
- Politikaların oluşturulmasında bilimsel yaklaşımı teşvik eder.
- Çeşitli alanlarda önde gelen bilim adamları ağına ulaşmayı sağlar.
- Devlet kademeleriyle üniversitelerde görevli bilim adamlarını ve tüketicileri tarafsız ortamda bir araya getirir.



HER ŞEY, DAHA İYİ BİR YAŞAM İÇİN

Vizyonumuz

Toplumun gıda, beslenme ve sağlıklı yaşam bilincinin gelişimine katkı sağlayan bağımsız, bilimsel ve kâr gayesi gütmeyen güvenilir, saygın bir kurum olmak.

Misyonumuz

Ulusal ve uluslararası düzeyde, bilimsel çalışmaları, mevzuatı ve uygulamaları takip etmek, toplumun sağlıklı beslenme ve gıdalar hakkında doğru ve güvenilir bilgiye ulaşması ve eğitim imkanı sağlamak amacıyla üniversiteler, kamu ve sivil toplum kuruluşları gibi ilgili kurum ve kuruluşlar ile iş birliği içerisinde her türlü çalışmayı yapmak ve desteklemek.

www.sugav.org

 /SabriUlkerVakfi

 /SabriUlkerVakfi



SABRİ ÜLKER
GIDA ARAŞTIRMALARI
ENSTİTÜŐÜ VAKFI

**SABRİ ÜLKER GIDA ARAŞTIRMALARI
ENSTİTÜŐÜ VAKFI**

Editör: Dr. Mehmet Köse
KISIKLI MAH. FERAH CAD. ÇEŐME SOK.
NO: 2/4 B.ÇAMLICA 34692
ÜŐKÜDAR-İSTANBUL-TÜRKİYE
TELEFON: (0216) 524 17 24
FAKS: (0216) 524 25 24