

Sağlıklı ve dirençli bir bünye için

Gerek vücut gelişimimiz için,gerekse sağlıklı bir bünye için gerekli olan önemli yapıtaşları vardır.Bunların başında gelenler:kalsiyum,A,D ve E vitaminleridir.İşte sağlıklı bir yapıyı oluşturabilmenin yolları:

Vücudumuzda D vitamini eksikliği kemiklerin yumuşamasına neden olurken,A vitamini dokuların büyümesi,onarılması,görme fonksiyonunun güçlendirilmesinde etkilidir.E vitamini ise alyuvarların oluşumu,kasların ve diğer dokuların gerektiği gibi çalışmasında hayati önem taşıyor.Ayrıca E vitamini yaşlanmayı yavaşlatıcı özelliğe de sahiptir.Kemik kitlesinin %90'ı 18 yaşına kadar oluşuyor.Halk arasında "kemik erimesi" olarak bilinen "osteoporoz" hastalığı da kalsiyum eksikliğinden kaynaklanıyor. Uzmanlar osteoporozdan korunmada atılacak ilk adımın beslenme alışkanlıklarında yapılacak bir takım değişiklikler olduğunu vurguluyor.Özellikle de süt ve süt ürünleri gibi kalsiyum yönünden zengin besinlerin alınması da önemli rol oynuyor.Günlük kalsiyum ihtiyacının karşılanabilmesi için 2 bardak süt içilmesi gerekiyor.Kemik yoğunluğunun oluşumunda 1mg. Proteinden 36 kat daha etkili oluyor.Kalsiyumla birlikte D vitamini alınması,kalsiyumun kemikler tarafından emilmesi açısından önem taşıyor.Kalsiyum eksikliği osteoporozun yanı sıra,yüksek tansiyon ve kronik hastalıklara da sebep oluyor.

SÜT İÇEMEYENLER İÇİN

Bazıları tadını sevmeyi ve gaz yaptığı için,bazıları da çocuk ve yaşlı gıdası olarak kabul ettiği için süt ve süt ürünlerini gerektiği miktarda tüketmeyerek;sütün insan sağlığına,fiziksel ve zihinsel gelişimine katkısından yararlanamıyor. Oysa süt ve süt ürünleri,içerdiği kalsiyum nedeniyle iskelet yapısının gelişimi,kanın pıhtılaşması,sinir sistemi ve nabızın düzenlenmesi için son derece gerekli besin kaynakları arasında yer alıyor.

PROBİYOTİK VE PREBİYOTİK YOĞURT

Dilerseniz "probiyotik" ve "prebiyotik" nedir açıklayalım: Bağırsak sisteminin dengesine katkıda bulunan ve vücudun doğal savunma sistemini güçlendiren probiyotikler,sindirim sistemi sağlığının korunmasında büyük rol oynuyor.Zararlı mikroplar,yaşamak ve hastalıklara yol açmak için bağırsak duvarına yapışarak

besleniyorlar.Bağırsaklarda yararlı bakterilerin yani probiyotiklerin fazla olması,zararlı bakterilerin bağırsak duvarına yapışarak yaşamasını ve beslenmesini engelliyor.Probiyotiklerin süt ve süt ürünleri ile alınması çok önemli bir noktayı oluşturuyor.Süt ve süt ürünleri orta asitliğe sahip oldukları için,probiyotikler bağırsaklara ulaşana kadar midenin güçlü asidik ortamından korunuyorlar.

Prebiyotikler ise;bağırsaklardaki probiyotiklerin gelişmesini kolaylaştırarak aktifleşmesini sağlıyor.Prebiyotik,günlük beslenmede tüketilen

buğday,enginar,soğan ve sarımsak gibi besinlerde doğal olarak bulunuyor.

VÜCUT İÇİN GEREKLİ YAPI TAŞLARI

Vücudun en önemli bileşenleri olan iskelet ve kas ile diğer sistemlerde(sinir ve dolaşım)yaşamsal bir rol oynayan kalsiyum;insan vücut ağırlığının yaklaşık %2'sini oluşturuyor.Bu miktar(yaklaşık 1200gr.)doğumdan 20 yaşına kadar her gün alınan 180mg. Kalsiyumun vücutta birikmesi sonucu oluşuyor.%99.9 oranında kemikte depolanan kalsiyum hücrenel bazda çok önemli rol oynuyor.Besinlerel alınan kalsiyumun insan vücudu tarafından kullanılabilmesi için emiliminin gerçekleşmesi gerekiyor.



Zekiye Yılmaz

Yetişkin bir kişinin günlük alması gereken kalsiyum miktarı 200-800mg. arasındadır.Hayatın her döneminde farklılık gösteren kalsiyum ihtiyacı,hızlı büyüme,gebelik ve emzirme döneminde artıyor.Ergenlik döneminde yeterli kalsiyum alımı kemik kitlesinin gelişimini sağlarken,yetişkinlerde ise kemik kütlelerinin korunmasını ve kemik dokusu kaybının yavaşlatılmasında büyük rol oynuyor.Daha ileri

yaşlarda ise kemik dokusunda meydana gelen kayıpları karşılamak,iskelet kalsiyumunun kaybedilmesini önlemek için yeterli miktarda kalsiyum alınması gerekiyor.Yeni doğan bebeğin vücudundaki kalsiyum ihtiyacı annesinden aldığı sütte salgılanan kalsiyum ile karşılanıyor.Bu nedenle hamile ya da bebek emziren kadınların günlük 1200mg. Kalsiyum almaları gerekiyor.Kadınlarda menopozdan sonraki 1-2 yıl içinde kalsiyum eksikliği eksil(-)120mg/gün civarındayken:bu oran 7 yıl sonra -40,-50mg/gün'e çıkıyor.

Kalsiyum en çok yiyeceklerde bulunuyor.En iyi kaynakları arasında: süt ve türevleri,pekmez,susam,fındık,yeşil yapraklı sebzeler,kuru baklagiller ve kurutulmuş meyveler yer alıyor.Yeşil sebzeler,yumurta,portakal,limon,çilek gibi yiyecekler ise orta derece kaynaklar arasında yer alıyor.

A,D ve E VİTAMİNİ

Görme,hücre farklılaşması ve büyüme süreci içerisinde gerekli olan A vitamini hayvansal yiyeceklerden en çok;balık,karaciğer,süt ve süt yağı ve yumurta sarısında bulunuyor.A vitamini alınmaması halinde göz,akciğerler,sindirim sistemi ve idrar yollarında ciddi rahatsızlıklar meydana

geliyor.Avitamini yetersizliği nedeniyle enfeksiyon hastalıkları artarken,kemiklerin ve dişlerin sertleşmesi de yavaşlıyor.Yapılan araştırmalar:bebeklerde kilo başına 1500 IU üstünde alınanAvitamininin toksik etki gösterdiğini ortaya koyuyor.Yüksek dozda alınan Avitamini nedeniyle oluşabilecek zehirlenme durumu birkaç saat ile 1-2 gün içinde ortaya çıkabiliyor.İnce bağırsaklardan kalsiyum ve fosforun emilimi,kemik kalsiyumunun böbreklerden geri emilimi için gerekli olan D vitamini kalsiyum metabolizmasının düzenlenmesinde önemli rol oynuyor.Bebeklerde günlük verilen 2.5-5.0mcg(100-200 IU)vitamin D raşitizmi önlediği gibi,normal kireçlenmeyi sağlıklı bir özelliğe de sahip.Üç yaşından küçük çocukların günlük 400IU(10mcg)D vitamini alması gerekiyor.D vitamini açısından zengin doğal kaynaklar arasında:balık karaciğeri yağı ve sardalya,ringa,uskumru gibi balıklar yer alıyor.Yumurta,et,süt ve yağ az miktarda D vitamini içerirken;bitkiler D vitamini yönünden fakir kaynaklar arasında yer alıyor.

D vitamini yetersizliği sonucunda kaslarda kuvvetsizlik,enfeksiyon risklerinin artması görülmekte.Özellikle yeterli güneş ışığı görmeyen bebekler ve yaşlılar risk grubunda yer alıyorlar.Ayrıca karaciğer,böbrek,tiroid bezi veya yağ emilimini etkileyen bir hastalığı olanlar,vejeteryanlar,alkolikler de risk grubunda yer alıyorlar.

E vitamini erken yaşlanam,kalp-damar hastalıkları,dolaşım bozuklukları,kanser gibi hastalıkları önlemede etkin rol oynuyor.Yüksek dozda alınan E vitamini ise yaşlılığa bağlı hücre hasarlarında da azalmaya neden oluyor.Bitki ve hayvan dokularında gerekli düzeyde bulunan E vitamininin en zengin kaynakları arasında yeşil yapraklı bitkiler,yağlı tohumlar ve bunlardan elde edilen yağlar,fındık,ceviz gibi kabuklu yiyecekler ve kuru baklagiller yer alıyor.

UYANIŞ

Ecem ERGİN

Dünyaya Türk olarak gözlerini açan bizlerin, neden bu ülkeyi medeniyet sınırlarının ilerisine taşımamız gerektiğini en güçlü hissetmemiz gereken gündeyiz. Her yönden saldırıya uğradığımız bu zamanda geçmişten ve gelecekte daha yoğun olarak mücadele edeceğimiz dönemdeyiz. Delikli demiri arattıran bu geçitten başımız dik, ruhumuz hür, bayrağımız özgür geçmeliyiz.

Konuşurken bahsettiğimiz şanlı tarihimizin ayrıntılarını bilmiyoruz, o coşkuyu damarlarımızda hissedemiyoruz çünkü biz okumuyoruz. Her geçen gün varlığın yok oluşunun ver-

diği melankoliye biraz daha kapılıyoruz. Sormuyoruz ki bu ülke dişle, tırnakla santim santim nasıl kurtarıldı, uğruna hangi handa canlar alındı, bayrağımıza kırmızı katmaya nasıl yarıştıldı? Düşünmüyoruz ki "Toprak uğruna ölen varsa vatandır." bu vatanın her yanı kanla sulandı. Fark etmiyoruz ki bu ülkede her daim nehirlere ağlar, hüznüldür tepelerinde biten otlar.

Galibiyetleri ve malubiyetleri bir arada yaşıyoruz. Tarihe bir ilk yazdığımız gün, bir anda hiçe sayıldığımız gün oluyor bu devirde. Sözümüzü geçiremiyoruz düzene. Gücün üretmek olduğu yerde, tüketiyoruz sanki lale devrinde. Dört bir yandan kuşatıyoruz. Terörün kurbanları, haritanın talipleri çarşafı örtülmeye çalışılıyor, kafamızı kaldırıp neler oluyor diye

bakmıyoruz, belki bakmıyoruz. Her bayramda, her konuşmada atamızın izindeyiz ama hiç bir davranışta bunu yaşatmıyoruz. O'nu anmanın boş konuşmak değil, icraat yapmak olduğunu kavrayamıyoruz.

Hepimiz derin bir uyku içerisindeyiz arkadaşlar. Var olan bir rehabet kuşaklarıdır artarak devam ediyor, güçleniyor, feth ediyor. Her evremizde düşüncelerimiz kelepçeleniyor. Yaratma yetimiz köreltiliyor. Uyurken haklarımız yenmiş, ülkemiz gitmiş, varlığımız bitmiş fark etmiyoruz. Düşünmeyi bilmediğimiz için öğrenmeyi öğrenemiyoruz. Öğrenmeyi beceremeyince kendimizi geliştiremiyor nesilden nesile artan bir yozlaşma yaşıyoruz. İlerleyeceğimiz yerde geri gidiyoruz, tutsaklaşıyoruz. Bağırarak gelen kaybediş karşısında tepkisiz

bekliyoruz.

Kopan gürültülerden uyananlarımızın olacağını umuyorum. Uyanıp düzeni değiştirmeye niyetlenenlerin. Düşünmeden yetişen bir dönemin çocuklarının zincirlerini parçalamasını bekliyorum. Düşünce bakış açısını, bakış açısı çeşitliliği, çeşitlilik demokrasiyi, demokrasi dirlik düzeni, dirlik düzen başarıyı getirir; bunun bilincine varılmasını istiyorum. Düşünen kardeşlerimi hevesle, hasretle gözlüyorum. Kendi benliklerini vatan içinde kaybeden, bireyselliği bayrak içinde eriyen bir irfan ordusu özlüyorum.

İşte bu yüzden ezilemezsin sen Türk gençliği, yenilemezsin, kaybedemezsin. Hürriyet aşkından vazgeçemezsin. "Vatan için ölmekte var fakat borcun yaşamaktır." Bu ülkeye bilim, ilim katmaktır.