

# ANTI KSIDAN

SAYI: 5

Sağlık için  
diyet,  
diyet için  
diyetisyen!



Beslenmenin  
Kanser  
Tedavisindeki  
Gücü

Gebelik ve  
Probiyotikler

Diyet  
Başarı  
Hikayeleri

# ANTI KSIDAN

## EDİTÖRDEN



Sevgili Okurlar,

Yine dopdolu bir sayıyla karşınızda olmanın mutluluk ve gururunu yaşıyoruz... Bu sayımızda, sizden gelen talepler doğrultusunda bilimsel içeriğimizi biraz daha yoğunlaştırmış olsak da; küçük ve keyifli molalar vereceğiniz bulmaca, film, gezelim-görelim gibi bölümlerimizden de hiç ödün vermedik... Artık dergimizde bir klasik haline gelen Sağlıklı Tarifler köşesinde ise sizlerin de tanıdığı bir diyetisyenin kaleminden tariflere yer, bu farklılığın sizleri mutlu edeceğini ümit ediyoruz...

Daha önceki sayılarımızda hep hazırlıklarından bahsettiğim "II. Ulusal Beslenme ve Diyetetik Öğrenci Kongresi"ni sizlerin de katılımıyla 23-26 Mart 2017 tarihinde başarıyla gerçekleştirdik... Elliden fazla üniversiteden 800'den fazla katılımcı ile gerçekleştirdiğimiz kongremizin hazırlık ve düzenlenme sürecinde gerçekten çok yorulduk ama değdi... Sizlerden o kadar güzel geri dönüşler ve o kadar olumlu eleştiriler aldık ki tüm yorgunluğumuzu unuttuk... Ayrıca, daha önceki sayımızda söz verdiğimiz gibi kongremizde sunulan ve bilimsel değerlendirme sonucu 1.lik ödülüne layık görülen poster bildirinin tam metin haline de bu sayımızda yer verdik; sevgili Ahsen Erginsoy'un bu değerli çalışmasını ilerleyen sayfalarda "Emniyet çalışanları da obez olabilir mi?" başlığı ile bulabilirsiniz. Bunun yanı sıra, hem dergimizin son 3 sayısının hazırlanmasında hem de kongremizin düzenlenmesinde çok fazla emeği olan sevgili Araş. Gör. Hürmet Küçükkatırcı'nın kaleminden birkaç sözü ve tabii ki kongremizden bize kalan en değerli anıları yani fotoğraflarımızı da paylaştık bu sayımızda sizlerle...

Dergimize olan ilginiz bizi o kadar mutlu ediyor ki her sayıyı daha büyük hevesle ve istekle hazırlamamızı ve sizlere ulaştırmamızı sağlıyor... Sizlerin de bildiği gibi Türkiye'nin hangi ilinde yaşıyor olursanız olun, talebiniz doğrultusunda dergimizi en kısa sürede sizlere ulaştırmak için elimizden gelen gayreti gösteriyoruz. Sözlerime son vermeden önce, bu derginin sadece bizim değil sizlerin de bir dergisi olduğunu tekrar hatırlatmak istiyorum ve dergimizde sizlerden gelecek yazılara da yer vermekten büyük mutluluk duyacağımızı belirtmek istiyorum...

Daha güzel günlerde tekrar buluşmak dileğiyle...

Keyifli okumalar...

Dr. Öğr. Üyesi Zeynep CAFEROĞLU

## İÇİNDEKİLER

Gebelik ve Probiyotikler.....	3
Film Köşesi.....	7
Karabuğday ve Sağlık.....	9
Diyet Bulmaca .....	13
Anne Sütü Bankacılığı Hakkında Neler Biliyoruz?.....	15
Ne Okusak.....	19
Keten Tohumu ve Kronik Hastalıklar.....	21
Diyet Başarı Hikayeleri.....	25
Zencefil ve Sağlık.....	27
Yöresel Lezzetler.....	30
Emniyet Çalışanları da Obez Olabilir mi?.....	33
Gezelim Görelim.....	36
Sağlıklı Tarifler.....	37
II. Ulusal Beslenme ve Diyetetik Öğrenci Kongresi.....	38
Sağlıklı Yaşam Kulübü Etkinlikleri.....	40

## ANTIÖKSİDAN

Editör

Dr. Öğr. Üyesi Zeynep CAFEROĞLU

Editör Yardımcısı  
Arş. Gör. Tutku ATUK  
Kübra Nur AKALIN

Tasarım  
Zehra CAFEROĞLU

Katkıda Bulunanlar  
Uzm. Dyt. Merve ÇAPAŞ  
Dyt. Hürmet KÜÇÜKKATIRCI

Dyt. Tolga DOĞAN

Ahsen ERGİNSOY

Ayşe Ece Topçu

Bahar ACAR

Burcu ERSOY

Büşra ÖZKURT

Esmâ ÇEVİK

Fatma Elif SEVİMAY

Fatmanur AYATA

Kübra GÜLAY

Kübra Nur AKALIN

Sebahat GÖK

Şevket ABIKA

Umut AYDIN

