

# ANTI KSIDAN

Sağlık için  
diyet,  
diyet için  
diyetisyen!



Mısır Şurubu  
ve Obezite ?

Diyet  
Bulmaca

Gevher Nesibe  
Şifahanesi

# İÇİNDEKİLER

- 4 Yeşil Çay ve Obezite
- 5 Beslenme Üzerine Faydalı Bilgiler
- 7 Psikolojimizin Yansıdığı Bir Ayna: Beslenme Algımız
- 8 Diyet Bulmaca
- 9 Mısır Şurubunu Ne Kadar Tanıyoruz ?
- 13 Diyet Hikayeleri
- 16 Karikatür Köşesi
- 17 KOAH ve Sert Kabuklu Meyveler
- 21 Gevher Nesibe Hatun Tıp Müzesi
- 23 Kitap Köşesi
- 25 Çocukluk Çağı Obezitesi İçin Bir Risk Faktörü: Televizyon
- 29 Sağlıklı Tarifler
- 31 Anneler Neden 6 Aydan Önce Ek Besine Başlar ?
- 35 Film Köşesi

## EDİTÖR:

Uzm.Dyt. Zeynep CAFEROĞLU

## EDİTÖR YARDIMCISI:

Hürmet KÜÇÜKKATIRCI

## TASARIM:

Yusuf AYKEMAT

## YAYIN EKİBİ:

Sağlıklı Yaşam Kulübü

## BAŞKAN:

Hürmet KÜÇÜKKATIRCI

## BAŞKAN YARDIMCISI:

Eda ŞAHİN

Hasene NASIRCI

## YÖNETİM KURULU:

Yusuf AYKEMAT

Gökhan ŞEN

Özlem KAYA

Asena GÖRÜCÜ

Sema Nur MUTLU

Cemre DÜŞÜNSEL

Betül SUKAN

Merve GÜRSEL

## KATKIDA BULUNANLAR:

Doç.Dr. Betül ÇİÇEK

Yrd.Doç.Dr Habib HAMURCU

Betül AY

Elif Nagihan TÜRKMEN

Fadime KAYPAK

Gül KAPLAN

Sibel ERDOĞAN

Tutku ATUK

Güler HALİTOĞLU

Bilge SARIZ

Bilge Nur BİÇER

Emre DAĞDEVİREN

\*Derginin basımı Türkiye

Diyetisyenler Derneği

tarafından karşılanmıştır.

## EDİTÖRDEN

Sevgili Okurlar,

Uzun bir aradan sonra tekrar sizlerle buluşuyor olmanın mutluluk ve heyecanını yaşıyoruz... Dergimizin ilk sayısını Haziran 2013'te çıkardıktan sonra ikinci sayı için bir süre ara vermek zorunda kaldık... Ama bu süreçte boş durmadık ve dergimizi sizler için daha yararlı, daha keyifli hale getirmek için büyük çaba harcadık... Dergi konseptinde önemli değişiklikler yaptık ve ilk sayımızda topluma yönelik bir içerik hazırlarken, bu sayımızda hedef kitle olarak beslenme ve diyetetik öğrencilerini ve mezunlarını seçtik kendimize... Bu amaca yönelik olarak da dergimizde yer alan tüm yazılarımızı, Erciyes Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü'nün değerli hocaları danışmanlığında yürütülen lisans bitirme tezi ve seminer raporlarından derleyerek hazırladık...

Sadece dergimizin konseptini değiştirmekle kalmadık, aynı zamanda beğeneceğinizi ümit ettiğimiz yeni bölümler de ekledik... Bunlardan *Diyet Hikayeleri* bölümünde farklı meslektaşlarımızın ilginç hikayelerini bulurken, *Kitap Tanıtımı* bölümünde beslenme ve diyetetik alanında yazılmış yeni ve kıymetli kitapları tanıma fırsatınız olacak... *Bulmacamızı* çözerken bilgilerinizi tazeleyecek ve *Sağlıklı Tarifler* bölümümüzü okuyarak belki de mutfağınıza yeni lezzetler ekleyeceksiniz...

Hep dergimizdeki yeniliklerden bahsettik, ama dergimizin hiç değişmeyen bir yanı var ki; tamamen Erciyes Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü lisans öğrencileri tarafından hazırlanıyor olması... Bilimsel yazılardan karikatürlere, fotoğraf çekimlerinden tasarıma hepsi onların emeği ve gayretiyle geldi bu hale... Ayrıca, dergimizin basımını üstlenen **Türkiye Diyetisyenler Derneği**'ne de bir kez daha teşekkür etmek istiyorum...

Sonraki sayılarda, farklı üniversitelerin beslenme ve diyetetik bölümlerinde yürütülen çalışmalarını da dergimizde görmek ümidiyle keyifli okumalar diliyorum...

Uzm. Dyt. Zeynep CAFEROĞLU