

Hayatın en keyifli anı, Gıda Zamanı



FOOD

Gastronomi ve HoReCa Dergisi

time

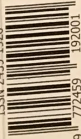


Şeflerin Dünyası

MUTFAKTA SİHİRBAZ OLUN
2017'DE BURÇLAR NASIL BESLENMELİ?
MUTLULUK VEREN 10 BESİN AKDENİZ LEZZETLERİ
İDAM EDİLMEDEN ÖNCEKİ SON YEMEK İSTEĞİ
DİYABET VE VEJETARYEN BESLENME

Sayı: 20
Fiyatı: 9.90 ₺

Ocak-Şubat
2017



2017 kütles olsun...

YEDİKLERİNİZ DAVRANIŞLARINIZ OLUR

Beslenme şeklimiz davranışlarımıza etki etmektedir. Bakkal atasözü; "Yedikleriniz davranışlarınız olur." Tabii ki bir bakkalın atasözü değil bu, benim sözüm, ben de bakkal değilim. @ Güzel yemek yemek hayatımıza fayda olarak yansır. Moleküler psikoloji ve davranış bilimcilerin yaptığı araştırmalarda stresin ve karar verme, muhakeme, kelimeleri hatırlama, cinlik yapma, şefkat, şehvet ve nefret gibi insani duygu ve davranışların en temelinde nasıl beslendiğimiz yatmaktadır.



Deniz ORHUN

Şef

deniz.orhun@klemantin.com

58 kadın üzerinde yapılan 20 Eylül 2016'da yayınlanan Ohio Üniversitesi Tip Fakültesi'ndeki araştırmada; katı yağlar ve kardiyovasküler hastalık riskini artıran yiyecekler ile bitkisel yağlarla yapılan daha sağlıklı yiyecekler arasında, kadınların stres durumlarına göre tercih ettikleri besinlere bakılmıştır.

Stres yüksek olduğunda kötü yağlarla yapılan hatta abur cubur diye tabir

ettiğimiz ürünleri kadınların daha çok tercih ettikleri ve sonrasında vücutlarındaki stresin ve sinirliğin daha da artarak davranışlarına yansıdığı gözlemlenmiştir. Vücuda alınan besinler kardiyovasküler sistemimizi ve sindirim sistemimizi etkilemektedir. Bağırsaklardan vücudumuz için önemli vitamin ve mineral alımın, zararlı besinleri aldığımız vakit engellendiğinden kanımızdaki doğru hormon salgılanması bununla beraber stres hormonu olan

kortizolün artması, bizi sinirli ve agresif davranışlara yöneltmektedir. Vücuttaki inflamasyonu yükselttiği için de kalp rahatsızlıklarına davetیه çıkarmakta ve Tip 2 diyabet, artırt, bazı kanser türleri gibi hastalıklara zemin hazırlamaktadır. Doğru okuyorsunuz, bunlar sadece stresli ve sinirli olduğumuzda tercih ettiğimiz yemeklerden sonra ya da tercih ettiğimiz yemeklerden sonra stresli ve sinirli olduğumuz durumlarda vücudumuzda olan değişiklikler.



Kalbini ve aklını her zaman uyanık tutun. İster mutlu, ister kızgın ve öfkeli olun, kendinize hakim olmak hayatınızın her aşamasında alejantik haline getirmemiz gereken gelişmiş ülke vatandaşının davranış biçimi.

Tabii ki yediklerimiz kasıkların daha iyi hazmedilmesi için metabolizmamızı hızlandırmamız gerekmektedir. Bunu da acıyı hayatımıza değil, yemeklerimize katarak sağlayacağız.

İşte stresli olduğunuzda size liderlik edecek güzel birkaç ipucu;

- Suyunuzu yarıncından eksik etmeyin. Su, kanımızdaki yoğun stres hızı bir şekilde azaltacaktır.

- Bir adet humma; size kan gıkerinizin yükselmesini sağlayacak ve abur cubur yemenizi önleyerek çok aç hissetmenizi ya da açlıktan dolayı sinirli olmanızı önleyecek bir besin. Humanın diğer faydalarını saymıyorum bile.

Şimdi gelelim özel diyet tarifime;

Bununla son bir ay içerisinde 10 kilo verdim.

Yapmanız gerekenler ve her yerde bulabileceğiniz 3 mazelimli diyet tarifimiz;

Her sabah 1 yemek kaşığı samimiyezsiz arkadaş, 1 çay kaşığı ekonomik kriz, 1 su bardağı stresli iş bir kasede karıştırın ve için. Tüm gün iştahınız kesilir. Arada 1 adet humma ve bir Türk kahvesi ile iyi bir dost veya aileden biri (anneniz, kardeşiniz, ablanız, abiniz) size enerji verir.

Tabii ki her zaman diyetinizi beslenme uzmanınıza ve doktorunuza danışın. Planlarınızı gerçekleştirebildiğiniz, şanslı ve sevgiyle dolu ailenizle birlikte bol para kazandığınız, stressiz ve sanatta dolu bir yıl olsun 2017.



Bunları aklınızın bir kenarında tutun. İşte burçlara göre beslenme şekli:



KOÇ: Enerjiktir, hızlı yemek yerler. Sarımsak ve soğanı yemeklerinde tercih ederler. Kırmızı ete düşkündürler. Diz ve bacaklarını güçlendirmek isteyeceklerinden paça, etsuyu tercih ederler.



TERAZİ: Sinirsel anlamda hassas olan Terazi Burcu, sabah kahvaltılarında mısır gevreğini tercih edebilir. Çilek, muz sevdiği meyvelerdir. Tatlıya düşkün bir grup oldukları için meyveli tatlıları tercih ederler.



BOĞA: Yemek yemeği seven ve gurme olan burç Boğa'dır. Soğuk içecekler hassas boğazlarına iyi gelmez. Et ve balık seven bu burç insanı, lezzetin nereden geldiğini çok iyi bilir.



AKREP: Yoğun strese karşı aşırı duyarlı olan bu burç insanı, bitki çayları ve kırmızı et yerine balık ve diğer su ürünlerini beslenmesinde tercih etmektedir.



İKİZLER: Salaş yerleri ve pratik lezzetleri tercih ederler. Sürekli atıştırmayı severler, Balık, elma, bademi beslenme alışkanlıklarında görebilirsiniz.



YAY: Hareketli bir bünyesi olan yaylar sabırsızdır. Hazır ürünlere yönelirler, ancak bu noktada sağlıklı beslenmeye dikkat etmelidirler. Fırında pişirilmiş az yağlı yemekler sebze ve meyveler hayatlarını daha kolaylaştırır.



YENGEÇ: Duygusal, evine bağlı bu burç insanının, sofr düzenleri önemlidir. İsrafi sevmeyenler, salataya önem verirler. Su içmeyi başka içeceklerle tercih ederler.



OĞLAK: Hayat karşısında şansları iyi giden bir burç ve para kazanmayı en iyi bilenlerdendir. Doğal yaşamı severler. Et, tavuk ve bolca meyve tükettiklerinde mutlu olurlar.



ASLAN: Sofrası zengin ve gösterişlidir. Eti severler, ama kolesterole dikkat etmelidirler. Badem, ceviz, incir, şeftali ve deniz ürünlerini tüketmeyi de tercih ederler.



KOVA: El ayak bileklerine, doğru kiloda kalabilmek için beslenmelerine dikkat ederler. Turp, ıspanak, semizotu, elma onları sakinleştiren besinlerdir. Tuz çeşitlerine, yemeklerindeki tuz türüne dikkat ederler.



BAŞAK: Mide rahatsızlıkları olur ve dengeli beslenmeye önem verirler. Alerjik bünyelerinden dolayı sebze ve meyve tercih ederler.



BALIK: Son derece sempatik insanlardır. Demir kaynaklarına ihtiyaç duyarlar, sebze yemeği tercih ederler. Su içmek onları sakinleştirir.

TEMA

Nikah, açılış, c
hem dostların
mutlu gün

ŞİMDİ 14

İstanbul, Ankara, İz
Bursa, Balıkesir, Tekirda
(Bağışçıl)

YEDİKLERİNİZ DAVRANIŞLARINIZ OLUR

Beslenme şeklimiz davranışlarımıza etki etmektedir. Bakkal atasözü; “Yedikleriniz davranışlarınız olur.” Tabii ki bir bakkalın atasözü değil bu, benim sözüm, ben de bakkal değilim.☺ Güzel yemek yemek hayatımıza fayda olarak yansır. Moleküler psikoloji ve davranış bilimcilerin yaptığı araştırmalarda stresin ve karar verme, muhakeme, kelimeleri hatırlama, cinlik yapma, şefkat, şehvet ve nefret gibi insani duygu ve davranışların en temelinde nasıl beslendiğimiz yatmaktadır.



Deniz ORHUN

Şef

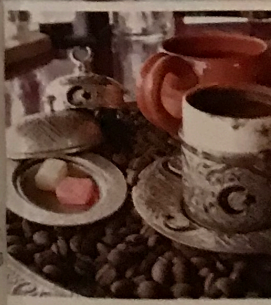
deniz.orhun@klemantin.com

58 kadın üzerinde yapılan 20 Eylül 2016'da yayınlanan Ohio Üniversitesi Tıp Fakültesi'ndeki araştırmada; katı yağlar ve kardiyovasküler hastalık riskini arttıran yiyecekler ile bitkisel yağlarla yapılan daha sağlıklı yiyecekler arasında, kadınların stres durumlarına göre tercih ettikleri besinlere bakılmıştır.

Stres yüksek olduğunda kötü yağlarla yapılan hatta abur cubur diye tabir

ettiğimiz ürünleri kadınların daha çok tercih ettikleri ve sonrasında vücutlarındaki stresin ve sinirliliğin daha da artarak davranışlarına yansıdığı gözlemlenmiştir. Vücuda alınan besinler kardiyovasküler sistemimizi ve sindirim sistemimizi etkilemektedir. Bağır-saklardan vücudumuz için önemli vitamin ve mineral alımları, zararlı besinleri aldığımız vakit engellendiğinden kanımızdaki doğru hormon salgılanması bununla beraber stres hormonu olan

kortizolün artması, bizi sinirli ve agresif davranışlara yöneltmektedir. Vücuttaki inflamasyonu yükselttiği için de kalp rahatsızlıklarına davetiye çıkarmakta ve Tip 2 diyabet, artrit, bazı kanser türleri gibi hastalıklara zemin hazırlamaktadır. Doğru okuyorsunuz, bunlar sadece stresli ve sinirli olduğumuzda tercih ettiğimiz yemeklerden sonra ya da tercih ettiğimiz yemeklerden sonra stresli ve sinirli olduğumuz durumlarda vücudumuzda olan değişiklikler.



Kalbinizi ve aklınızı her zaman uyanık tutun. İster mutlu, ister kızgın ve öfkeli olun, kendinize hakim olmak hayatımızın her aşamasında alışkanlık haline getirmemiz gereken gelişmiş ülke vatandaşının davranış biçimi.

Tabi ki yediğimiz kazıkların daha iyi hazmedilmesi için metabolizmamızı hızlandırmamız gerekmektedir. Bunu da acıyı hayatımıza değil, yemeklerimize katarak sağlayacağız.

İşte stresli olduğunuzda size liderlik edecek güzel birkaç ipucu;

- Suyunuzu yanınızdan eksik etmeyin. Su, kanınızdaki yoğun stresi hızlı bir şekilde azaltacaktır.
- Bir adet hurma; size kan şekerinizin yükselmesini sağlayacak ve abur cubur yemenizi önleyerek çok aç hissetmenizi ya da açlıktan dolayı sinirli olmanızı önleyecek bir besin. Hurmanın diğer faydalarını saymıyorum bile.

Şimdi gelelim özel diyet tarifime;

Bununla son bir ay içerisinde 10 kilo verdim.

Yapmanız gerekenler ve her yerde bulabileceğiniz 3 malzemeli diyet tarifimiz;

Her sabah 1 yemek kaşığı samimiyetsiz arkadaş, 1 çay kaşığı ekonomik kriz, 1 su bardağı stresli işi bir kasede karıştırın ve için. Tüm gün iştahınız kesilir. Arada 1 adet hurma ve bir Türk kahvesi ile iyi bir dost veya aileden biri (anneniz, kardeşiniz, ablanız, abiniz) size enerji verir.

Tabi ki her zaman diyetinizi beslenme uzmanınıza ve doktorunuza danışın. Planlarınızı gerçekleştirebildiğiniz, şanslı ve sevgiyle dolu ailenizle birlikte bol para kazandığınız, stressiz ve sanatla dolu bir yıl olsun 2017.

