



Gastronomi ve HoReCa Dergisi

FOOD time

Açlık Hormonu ve
HAFIZAMIZ

Dünyanın
İlk ve Tek
Pop-Up Kahve
Dükkanı
**GOOD
for YOU.**

**DONDURULMUŞ
MEYVE SEBZELERİN
SICAK YÜZÜ**

Geleceğin Gıdaları:
**Fonksiyonel
Sağlıklı Gıdalar**

MUTFAKLA BİLİM
BİR ARADA;
**MOLEKÜLER
MUTFAK**

Çikolatanın
Yeni İsmi:
Dolc'ida

En Faydalı
10
Kış
Meyvesi

ECE PİRİM

"Boşnak böreği vazgeçilmezim"

Fiyat: 15,00 ₺



ISSN 2459-1920
9 772459 192001



Fırında kremalı kök sebze
(Servis 3 kişilik)

1 adet patates
1 adet pırasa
1 adet kereviz kök ve sapı
1 adet havuç
5 diş sarımsak
1 adet yumurta
200 ml krema
Bir havuç beyaz peynir
Bir avuç kaşar
Tuz karabiber, kişniş

Yapılışı:

İster kök sebzeleri soyup buharda 10 dakika haşlayın, isterseniz kısa sürede pişmesi için küçük küçük doğrayıp fırın kabına yerleştirin. Yumurta, krema, peynir ve baharatları ekleyin. Kök sebzelerle karıştırarak. 180 °C fanlı fırında pişirin.

Afiyet olsun!



Buharda Kök Sebzeler
(Servis 3 kişilik)

Malzemeler:

1 adet kereviz kök ve sapı
1 adet havuç
1 adet patates
1 adet soğan
5 diş sarımsak
Zeytinyağı
Tuz, limon

Yapılışı:

Bir tavada soğanı 1 yemek kaşığı fındık yağı ile kavurun. Tüm kök sebzeleri buharda pişirin. Sarımsak, kök sebzeler ve kavurduğunuz soğanı karıştırın. Sarımsakların sebzelerin ısını alması yeterli. Tuz ve zeytinyağını ekleyin.

Afiyet olsun!

Açlık Hormonu ve **HAFIZAMIZ**



Deniz ORHUN

Master Şef / Ziraat Müh.

deniz.orthun@klemantin.com

Science Daily 'de
Temmuz 2019'da yayınlan
bir çalışmaya göre:
“Açlık hormonu,
hafızayı güçlendirir”
deniyor.

Güney Kaliforniya Üniversitesi'ndeki bir nörobilim araştırma ekibi, “açlık hormonu” yani “ghrelin” için şaşırtıcı yeni bir rol tanımlamış. Ghrelin, daha önce bağırsaktan beyne açlık sinyalleri göndermedeki benzersiz rolü ile tanınmıştı. Society for the Study of Ingestive Behaviour'ın yıllık toplantısında yeni bulguların, hafıza kontrolü için önemli olduğu sunuldu.

Ghrelin midede üretilir, yemek beklentisiyle salgılanır ve açlığı artırıcı rolü ile bilinir. Çalışmanın baş yazarı Dr. Elizabeth Davis, “Örneğin, bir restoranda olsaydınız, kısa süre sonra servis edilecek

lezzetli bir akşam yemeğini sabırsızlıkla beklerseniz, ghrelin seviyeniz yüksek olurdu” diyor. Ghrelin salgılandıktan sonra, bağırsaktan beyne çeşitli sinyalleri ileten bir sinir olan vagus sinirindeki özel reseptörlere bağlanıyor. Çalışmanın kıdemli yazarı Dr. Scott Kanoski, “Yakın zamanda, bir yemek sırasında tüketilen yiyecek miktarını etkilemenin yanı sıra, vagus sinirinin hafıza işlevini de etkilediğini keşfettik” diyor. Ekip, ghrelinin vagus sinirinin hafızayı geliştirmesine yardımcı olan anahtar bir molekül olduğunu düşünüyor.



Araştırmada laboratuvar farelerinin vagus sinirinde ghrelin sinyalini engellediler. Bir dizi hafıza görevi verildiğinde, düşük ghrelin sinyaline sahip hayvanlar, okuldaki ilk gününüzü hatırlamak gibi bir şeyin neyin, ne zaman ve nerede gerçekleştiğini hatırlamayı içeren bir hafıza türü olan epizodik hafıza testinde bozuldu. Sıçanlar için bu, belirli bir konumdaki belirli bir nesneyi hatırlamayı gerektiriyordu.

Ekip ayrıca ghrelin sinyalinin beslenme davranışını etkileyip etkilemediğini araştırdı. Vagus siniri ghrelin sinyalini alamadığında, hayvanların daha sık yediklerini, ancak her öğünde daha az miktarda tükettiklerini buldular. Davis, bu sonuçların epizodik hafıza problemi ile ilgili olabileceğini düşünüyor. "Yemek yemeye veya yememeye karar vermek, önceki öğünün hatırasından etkileniyor. Vagus sinirine sinyal verme, geçmiş bir yemeği hatırlamakla bir sonraki öğün beklentisiyle üretilen açlık sinyalleri arasında paylaşılan bir moleküler bağlantı olabilir" diyor. Bu yeni bulgular, epizodik hatıraların

nasıl oluşturulduğuna ve hafıza ile yeme davranışı arasındaki ilişkiye dair anlayışımıza katkıda bulunuyor. Gelecekte araştırmacılar, ghrelin sinyalini bağırsaktan beyne yönlendirerek, insanlarda bellek kapasitesini iyileştirmek için stratejiler geliştirebilir.

Varsayalım Ghrelin epizodik bölgeyi hatıraların anımsanmasını etkiliyorsa epizodik bölgede hatırlamak istemediğimiz ama bazen hatırladığımız anılarda ghrelini arttırabilir mi? Yani ya bu sistem iki yönlü çalışıyorsa? O zaman kötü hatıraları hatırlamak çok yememize sebep olabilir. Doktorunuza ve beslenme uzmanınıza bu konuyu mutlaka danışın. En iyisi kötü anıları hatırlamayın.

2015 Mayıs ayında yapılan ve Journal of Physiological Anthropology'de yayınlanan bir başka çalışmada, çevre sıcaklığının iştahla ilişkili hormonal yanıtlar üzerindeki etkisi ölçümlenmiş ve soğuk ortamda ghrelin'in arttığı ortaya çıktığı sonucuna varılmıştır. Bu iki çalışmanın verdiği bilgiler doğrul-

tusunda soğuk aylara girerken ve soğuk aylarda hem enerji gereksinimi hem de diğer faktörlerden dolayı, doğadaki tüm diğer hayvanlar gibi insanın da iştahı artıyor. Kışın kilo almamıza neden olan bir etken olarak da karşımıza çıkıyor. Ocak ve Şubat ayı soğukların devam ettiği aylar. "Ocak Şubat'tan gün çalar kış uzar" derler. Ocak ayı adından da anlaşılacağı gibi, ocakların yandığı, sevdiklerinizle ocak başında olduğunuz bir ay. Bu ay da kök bitkileri yemek en uygunu. Turp, patlıcan, kereviz, patates, havuç... Donmadan dolayı strese girip şeker depolayarak kendini donmaktan koruyan bu bitkiler, kış dönemi daha tatlı olur. Bir de haşlamak yerine buharda pişirip üzerine riviera olmayan, gerçek zeytinyağı dökerek tükettiğinizde lezzetin keyfine varacağınıza eminim. Protein alımında probleminiz yoksa kremalı, yumurtalı ve kök sebzelerden olan tarif de hoşunuza gidecektir.

Yılın ilk aylarında fırtınalardan korunduğunuz sağlıklı günler dilerim.

