

SAĞLIKLI GÜNLER

Sağlıklı Yaşam İçin
El Kitabı



Şermin SAVAŞ TETİK

© Copyright 2020

Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi A.Ş.'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.

ISBN

978-625-7106-67-2

Kitap Adı

SAĞLIKLI GÜNLER
Sağlıklı Yaşam İçin El Kitabı

Yazar

Şermin SAVAŞ TETİK

Yayın Koordinatörü

Yasin Dilmen

Sayfa ve Kapak Tasarımı

Akademisyen Dizgi Ünitesi

Yayıncı Sertifika No

47518

Baskı ve Cilt

Vadi Matbaacılık

Bisac Code

MED060000

DOI

10.37609/akya.449

GENEL DAĞITIM

Akademisyen Kitabevi A.Ş.

Halk Sokak 5 / A

Yenişehir / Ankara

Tel: 0312 431 16 33

siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

ÖNSÖZ

Merhaba. Öncelikle daha güçlü, sağlıklı bir bedene sahip olmak ve daha aktif bir yaşam planlamak için karar vermiş olmalısınız. Ayrıca günlük yaşamınızda beslenmenin etkilerini, stresin bedeninizde yarattığı sonuçları ve yönetimini, hastalıkların önlenebilir veya kontrol edilebilir olup olmadığını, egzersizin önemini, yeni tip diyetleri sorgulamanın gerekliliğini, bilimsel bakış açılarının günlük yaşamınıza neler katacağını merak ediyor olmalısınız. Bu el kitabını sizin sorularınızı düşünerek hazırladım. İşte kitabımda cevaplarını bulacağınız sorulardan küçük bir bölüm;

Neden yaşıyoruz?

Yaşlanmanın etkileri geciktirilebilir mi?

Bu etkileri kontrol edici önerilerin uygulanması ne kadar güvenli?

Neden hasta oluyoruz?

Hastalıklarımızı yaratan nedenler mutluluğumuzun karşıtları mı?

Bağışıklık sistemimizi nasıl iyileştirebiliriz?

COVID-19 ve ben, nasıl korunabilirim?

Barsaklar ve mikrobiyom ilişkisi?

Sağlıkla ilgili çok yazı okuyorum, bu konudaki bilincimi nasıl daha yükseltebilirim?

İÇİNDEKİLER

Önsöz İİİ

Bölüm 1

Uzun Yaşamın Sırrı Çözüldü Mü?	1
Amino Asit Sağlayıcı Besin Molekülleri Nelerdir?	6
1. Kırmızı Et	6
2. Kümes Hayvanları ve Balık	7
3. Yumurta ve Süt Ürünleri	7
4. Bitkisel Kaynaklı Proteinler	8
NAD+ Kaynaklı Besin Maddeleri	9

Bölüm 2

Niçin Yaşlanıyoruz? Yaşlanma Etkileri Geciktirilebilir Mi?	15
Stresten Uzak Durabilir Miyiz?	22
Alkol Alımını Azaltalım	23
Yeterli Uyku Uyuyalım.....	23
Sirtuin Genleri, Resveratrol ve NAD+ Kombinasyonu	24
Çok Geniş Bir Beslenme Yelpazesi.....	25

Bölüm 3

Aralıklı Beslenme Düzeni İle Sağlıklı Kalmak ve Uzun Yaşamak Arasında Bir İlişki Var Mıdır?	29
--	-----------

Bölüm 4

Aralıklı ve Uzun Açlığın İyi ve Kötü Yanları	47
Uzun Açlık: Tehlikeli Mi? Faydalı Mı?.....	51
Uzun Açlık ve Kilo Kaybı	52
Uzun Açlığın Faydaları İçin Söyleyebileceğimiz	55
Uzun Açlığın Tehlike ve Dezavantajlarını da Konuşalım	56
Aralıklı Açlığa Karşı Uzun Açlık, Ketojenik Diyet.....	59
Uzun Açlıkla İlgili Uyarılar	60
Sonuç.....	62

Bölüm 5

Mikrobiom Ve Sağlıklı Yaş Alma	65
Uzun Olduğu Kadar Sağlıklı da Yaşamak İstiyoruz	68
Canlılığımızın Merkezi; Mitokondriler	72
Et İle Beslenme Neden Gereklidir?	76
Demir İhtiyacımızı Karşılacak Küçük Öneriler;	78
İşlenmiş Gıdalar.....	83
Gluten.....	83
Rafine Şekerler, Tatlandırıcılar ve Yüksek Fruktoz İçeren	
Mısır Şurupları.....	83
Süt ve Süt Ürünleri	84
Et.....	84
Doymuş Yağlar.....	85
Alkol Tüketimi.....	85
Kalitesiz İçme Suyu Tüketimi	85
İlaç Kullanımı, Enfeksiyonlar ve Stres	86
Beslenme Alışkanlıklarımız	86
Ardıç Ağacı Meyvesi	88
Ardıç Ağacı Tohumu.....	89

Bölüm 6

Sağlıklı Günler.....	93
Atalardan Mirasımız; Yağ Depoları	97
Hastalıkların Altında Yatan Bir Başka Neden; Uykusuzluk.....	105
Uzun Yaşam Paradoksu	107
Enerjinin Depolanması ve Kullanılması	110
Çevresel Etkiler ve Stres Faktörü.....	118

Bölüm 7

Kalbinizin Sesini Dinleyin	127
Mikroplar ve Virüsler Dünyasında Pandemi İle Dans	139
Çok Fazla Hijyen Doğru Mudur?.....	142

Bölüm 8

Doğal Seleksiyon Devam Ediyorsa?.....	147
Hiç Bir Şey Yoktan Var Olmaz.....	158

Bölüm 10

Yoksa Ruh Sağlığımız Beden Sağlığımızı Mı Yönetiyor?	161
Barsak Duvarının Bozukluğu Sendromu	164
Stresin İşaretleri	165
Vücut	165
Mental Stres	165
Duygular	165
Ruhsal Durum	166
Beslenme Bozukluğu	166
Kaynaklar	171

KAYNAKLAR

1. Kennedy DO (January 2016). "B Vitamins and the Brain: Mechanisms, Dose and Efficacy—A Review". *Nutrients*. **8** (2): 68. doi:10.3390/nu8020068. PMC 4772032. PMID 26828517.
2. Kirkland JB (May 2012). "Niacin requirements for genomic stability". *Mutation Research*. **733** (1–2): 14–20.
3. Cox M, Lehninger AL, Nelson DR (2000). *Lehninger principles of biochemistry*. New York: Worth Publishers. ISBN 978-1-57259-153-0.
4. Tetik Ş (2020). *Beslenme Biyokimyası*. Nobel Tıp Kitap Evleri.
5. "David Sinclair". The Sinclair Lab, Harvard Medical School, Department of Genetics. Retrieved 17 August 2017.
6. Duncan, David Ewing (August 15, 2007). "The Enthusiast". MIT Technology Review.
7. Finkel, Toren (2019). "The enlightenment of age". *Nature*. **573** (7773): 193–194.
8. Sinclair, David A (2019). *Lifespan: Why We Age - and Why We Don't Have To*. Audible.
9. Backer VM, Baker MJ, Chinnaiyan P. Targeting the unfolded protein response in cancer therapy. *Methods in Enzymology*. 2011;491:37-38.
10. Tetik S, Ahmad S, Alturfan AA, Fresko I, Disbudak M, Sahin Y, Aksoy H, Yardimci KT. Determination of oxidant stress in plasma of rheumatoid arthritis and primary osteoarthritis patients. *Indian J Biochem Biophys*. 2010;47(6):353-358.
11. Tetik S, Kaya K, Yardimci T. Effect of Oxidized Fibrinogen on Haemostatic System: in vitro Study. *Clin Appl Thromb Hemost*. 2010 Jun 7; PMID: 20530059.
12. Aktaş HS, Özel Y, Sarfraz A, Pençe HH, Ayaz-Adakul B, Kudas İ, Tetik Ş, Şekerler T, Canbey-Göret C, Kabasakal L, Elçioğlu HK. Protective effects of resveratrol on hepatic ischemia reperfusion injury in streptozotocin-induced diabetic rats. *Mol Cell Biochemistry*. 2019;460:217-224.
13. Manoogian, E.N.C., Chaix, A., Panda, S. When to Eat: The Importance of Eating Patterns in Health and Disease. (2019) *Journal of Biological Rhythms*. **34**(6):579-581.
14. Pizzorno J. Toxins From the Gut. *Integ Med (Encinitas)*. 2014; 13:8-11.
15. Gundry RS. *The Longevity Paradox*. 2019
16. Bryant M. *Candida Total Diet Cure*. TopBooksClub. 2019
17. Junger A. *Clean Gut: The Breakthrough Plan for Eliminating the Root Cause of Diseases and Revolutionizing Your Health*. 2013.
18. Vita AJ, et al. Aging, health risks, and accumulative disability. *New England Journal of Medicine*. 1998; 338:1035-1041.
19. Shaw, K., et al. (2006). Exercise for overweight and obesity. *Cochrane Data- base of Systematic Reviews*. CD003817.
20. Cook, C. M., and D. A. Schoeller (2011). Physical activity and weight control: Conflicting findings. *Current Opinions in Clinical Nutrition and Metabolic Care* **14**: 419–24.
21. Poirier, P., and J. P. Després (2001). Exercise in weight management of obesity. *Cardiology Clinics* **19**: 459–70.
22. Turnbaugh, P. J., and J. I. Gordon (2009). The core gut microbiome, energy balance and obesity. *Journal of Physiology* **587**: 4153–58.
23. Beccuti, G., and S. Pannan (2011). Sleep and obesity. *Current Opinions in Clinical Nutrition and Metabolic Care* **14**: 402–12.

24. Adam, T. C., and Epel, E. S. (2007). Stress, eating and the reward system. *Physiology and Behavior* 91: 449–58.
25. Epel, E. S., et al. (2000). Stress and body shape: Stress-induced cortisol secretion is consistently greater among women with central fat. *Psychosomatic Medicine* 62: 623–32
26. Small, C. J., et al. (2004). Gut hormones and the control of appetite. *Trends in Endocrinology and Metabolism* 15: 259–63.
27. Samuel, V.T.(2011)Fructose-induced lipogenesis:From sugar to fatto insulin resistance. *Trends in Endocrinology and Metabolism* 22: 60–65.
28. Lustig, R. H. (2013). *Fat Chance: Beating the Odds Against Sugar, Processed Food, Obesity, and Disease*. New York: Penguin.
29. Samaha, F. F., G. D. Foster, and A. P. Makris (2007). Low-carbohydrate diets, obesity, and metabolic risk factors for cardiovascular disease. *Current Atherosclerosis Reports* 9: 441–47.
30. Kumashiro, N., et al. (2011). Cellular mechanism of insulin resistance in nonalcoholic fatty liver disease. *Proceedings of the National Academy of Sciences USA* 108: 16381–85.
31. Borghouts, L.B., and H.A. Keizer (2000). Exercise and insulin sensitivity: A review. *International Journal of Sports Medicine* 21: 1–12.
32. van der Heijden, G. J., et al. (2009). Aerobic exercise increases peripheral and hepatic insulin sensitivity in sedentary adolescents. *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism* 94: 4292–99.
33. Strachan, D.J.(1989).Hayfever, hygiene, and household size. *British Medical Journal* 299: 1259–60.
34. Riggs, B.L., and L.J. Melton III (2005). The worldwide problem of osteoporosis: Insights afforded by epidemiology. *Bone* 17 (suppl. 5): 505–11.
35. Durstine, J. L., et al. (2001). Blood lipid and lipoprotein adaptations to exercise: A quantitative analysis. *Sports Medicine* 31: 1033–62.
36. Tanasescu, M., et al. (2002). Exercise type and intensity in relation to coronary heart disease in men. *Journal of the American Medical Association* 288: 1994–2000.
37. Cater, N. B., and A. Garg (1997). Serum low-density lipoprotein response to modification of saturated fat intake: Recent insights. *Current Opinion in Lipidology* 8: 332–36.
38. Oxford: Oxford University Press; Hu, F. B. (2008). *Obesity Epidemiology*. Oxford: Oxford University Press.
39. McKenney, J. M., and D. Sica (2007). Prescription of omega-3 fatty acids for the treatment of hypertriglyceridemia. *American Journal of Health Systems Pharmacists* 64: 595–605.
40. Da Luz, P. L., et al. (2005). Comparison of serum lipid values in patients with coronary artery disease at <50, 50 to 59, 60 to 69, and >70 years of age. *American Journal of Cardiology* 96: 1640–43.
41. G. D., et al. (2010). Weight and metabolic outcomes after 2 years on a low-carbohydrate versus low-fat diet: A randomized trial. *Annals of Internal Medicine* 153: 147–57.
42. American Cancer Society (2011). *Cancer Facts and Figures*. Atlanta: American Cancer Society
43. Lane, D. P. (1992). p53, guardian of the genome. *Nature* 358: 15–16.
44. Eaton, S. B., et al. (1994). Women's reproductive cancers in evolutionary context. *Quarterly Review of Biology* 69: 353–36.
45. Valeggia, C., and P. T. Ellison (2009). Interactions between metabolic and reproductive functions in the resumption of postpartum fecundity. *American Journal of Human Biology* 21: 559–66.
46. Morimoto, L. M., et al. (2002). Obesity, body size, and risk of postmenopausal breast cancer: The Women's Health Initiative (United States). *Cancer Causes and Control* 13: 741–51.
47. Thune, I., and A. S. Furberg (2001). Physical activity and cancer risk: Dose-response and cancer, all sites and site-specific. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 33: S530–50.

48. Jones, H. H., et al. (1977). Humeral hypertrophy in response to exercise. *Journal of Bone and Joint Surgery* 59: 204–8.
49. Guadalupe-Grau, A., et al. (2009). Exercise and bone mass in adults. *Sports Medicine* 39: 439–68.
50. Darwin, Charles; A. R. Wallace (1858). “On the Tendency of Species to form Varieties; and on the Perpetuation of Varieties and Species by Natural Means of Selection” (PDF). *Journal of the Proceedings of the Linnean Society of London. Zoology*. 3 (9): 46–50. doi:10.1111/j.1096-3642.1858.tb02500.x. Archived(PDF) from the original on 2012-10-22
51. Cecie Starr (2013). *Biology: The Unity & Diversity of Life* (Ralph Taggart, Christine Evers, Lisa Starr ed.). Cengage Learning. p. 281.
52. Byars, S.G.,etal. (2009). Natural selection in a contemporary human population. *Proceedings of the National Academy of Sciences USA* 107 (suppl. 1): 1787–92.
53. Nelson, M. R. (2012). An abundance of rare functional variants in 202 drug target genes sequenced in 14,002 people. *Science* 337: 100–4.
54. Yusuf, S., et al. (2004). Effect of potentially modifiable risk factors associated - ated with myocardial infarction in 52 countries (the INTERHEART study): Case-control study. *Lancet* 364: 937–52.
55. Kovner, A. R., and J. R. Knickman (2011). *Health Care Delivery in the United States*. New York: Springer.
56. Ader R, Cohen N (1975). Behaviorally conditioned immunosuppression. *Phycosome Med* 37(4)
57. Kharrazian d (2013) Why isn't my brain working? Elephant Press LP, CA, USA
58. SF De Boer, SJ Koopmans, JL Slangen, J van der Gugten. Effects of fasting on plasma catecholamine, corticosterone and glucose concentrations under basal and stress conditions in individual rats. *Physiology&Behaviour* 1989; 4: 989-994
59. JL Chan. Short-term fasting-induced autonomic activation and changes in catecholamine levels are not mediated by changes in leptin levels in healthy humans. *Clin Endocrinol (Oxf)*. 2007 Jan;66(1):49-57.
60. Bucaktepe PGE, Akdağ M, Daşdağ S, celepkolu T, Yılmaz A, Demir V, Haris P. Catecholamine levels in a Ramadan fasting model in rats: a case control study. *Biotechnology & Biotechnological Equipment* 2016;30: 706-712.