

## ***Diş Diyetine Övgü***

“Genel sağlığımız söz konusu olduğunda diş sağlığımız neredeyse unutulmuş bir konudur ama ya diş ve diş etlerimizin sağlığı diyabet ve Alzheimer gibi sorunlara karşı bizi uyabilirseydi? Dr. Lin sadece diş sağlığımıza daha fazla dikkat etmekle kalmayıp, aynı zamanda ağız için sağlıklı olanın tüm varlığımız için de sağlıklı olduğu gerçeğini ortaya koyan güçlü bir savunma hazırlıyor.”

— **Robb Wolf**, *New York Times* ve *Wall Street Journal*, *The Paleo Solution* ve *Wired to Eat*’in en çok satan yazarı.

“Tıbbın geleceği her açıdan birbirine bağlıdır. Oral-sistemik bağlantı, bu daha büyük eğilimin açık bir örneğidir ve Dr. Steven Lin gibi diş hekimlerinin, dünya çapındaki sağlık hizmetlerinin gidişatını değiştirmek için neden birlikte çalışmamız gerektiği konusuna ışık tuttuğunu görmek beni heyecanlandırıyor.”

— **James Maskell**, *Evolution of Medicine*’in kurucusu ve *The Evolution of Medicine*’in yazarı.

“The Dental Diet” inanılmaz bir kaynak. Oral mikrobiyomun, genel sağlığa olan kritik öneminin yeni bakış açılarına dayanan Dr. Lin, ağız sağlığı ve yaşamsal refahını artırmak isteyen herkes için kesinlikle okunması gereken benzersiz bir eylem-temelli gıda planına öncülük ediyor.”

— **Mark Burhenne, DDS**, *The 8-Hour Sleep Paradox*’un yazarı.

“Dr. Lin, “Lifestyle Medicine” topluluğu tam anlamıyla temiz havada alınmış bir nefestir. Kişisel çalışmalarımın çok fazla şey öğrendim ve bunu halka uygun hale getirmek için bir kitap oluşturulduğunu görmek beni heyecanlandırıyor. Diş-vücut bağlantısı büyüleyici ve dünya çapında birçok insan için eksik bir bağlantıyı tamamlıyor. “The Dental Diet”, daha iyi bir genel sağlık için her hasta ve tıp doktorunun mutlaka okuması ve anlaması gereken bir zorunluluktur.”

— **Rupy Aujla, M.D.**, *The Doctor’s Kitchen*’in yazarı.

“Çocukların dümdüz dişlerle büyümesine yardımcı olan bir ortodontist olarak, temellere geri dönmemiz gerektiğini biliyorum: nefes alma, duruş, uyku ve beslenme. İlk emzirme anından itibaren, ne yediğimiz ve nasıl yediğimiz yüz, hava yolu, çene ve dişlerin nihai sonucu için kritik bir öneme sahiptir. Dr. Lin’in reçetesi de tam bir doktorun sipariş etmesi gereken şeydir.”

— **Barry Raphael, DMD**, Bütünleştirici Ortodonti için kurulan *The Raphael Center*’in kurucusu.

“Çarpık dişler, altta yatan daha derin bir sorunun belirtisidir. Dr. Lin’in kitabı, diyetin diş sağlığı üzerindeki derin etkisine oldukça ihtiyaç duyulan bir bakış açısı sunuyor. Ayrıca ebeveynlere, çocuklarının en iyi diş ve vücut sağlıklarını destekleyecek bir diyet yapmasını sağlamak için de anahtar stratejiler sunuyor.”

— **Dr. Michael Ruscio**, araştırmacı, sağlık tutkunu, ve Dr. Ruscio Radio’nun ev sahibi

“Dr. Lin’in beslenme ve diş hekimliğinde devrim niteliğindeki liderliği, görüşmemiz sırasında birçok noktayı birbirine bağladı, onun bu önemli, daha iyi bir sağlık adına yaptığı önerilerin artık “Dental Diet” ile erişilebilir olmasına çok heyecanlandık.”

— **Ashley Koff, R.D.**, ve **Robyn O’Brien**, *Take Out with Ashley & Robyn’nin ortakları*.

“Dr. Lin’in işi, şimdiye kadar çok az kişinin ele aldığı bir alan olan, güncel ve önemli, yaklaşan bir konuya değiniyor. Besinsel epigenetik, eski bir deyiş olan ‘yediğiniz şeysiniz’i ele alır, ancak bu kavramı güncel, bilimsel kanıtlarla da destekler. Bu kitabı öğrencilere, doktorlara, beslenme, diyetetik ve obezite araştırmacılarına ve diğer sağlık profesyonellerine şiddetle tavsiye ediyorum.”

— **Profesör Dave Singh, DDSC, Ph.D., DMD**, Vivos BioTechnologies, Inc.’in başkanı.

“Bir ortodontist olarak, uzun zaman önce, bir hastanın gülümsemesini iyileştirmek için dişleri düzleştirmenin sınırlarını gördüm. Geçtiğimiz son birkaç on yılda, hem uluslararası nitelikte konuşmalar yaparak hem de binlerce diş hekimine fonksiyonel hava yolu diş hekimliğinin önemi konusunda eğitim vererek diş endüstrisinin odağında bir paradigma değişikliğine tanık oldum. Bir sonraki mesleki adımın, Dr. Lin’in maloklüzyon salgınına yönelik beslenme programı tarafından yönlendirilen önleyici adımları daha fazla entegre etmesi olduğuna inanıyorum.”

— **Dr. Derek Mahony**, Full Face Orthodontics’de uzman orthodontist.

# DİŞ DİYETİ



# DİŞ DİYETİ

*Dışlarınız Arasındaki Şaşırtıcı Bağlantı,  
Gerçek Gıda ve Hayat Değiştiren Doğal Sağlık*

**Yazar**

DR. STEVEN LIN

**Çeviri**

SERA KAFTAN

**Çeviri Editörü**

DT. TİJEN SECERLİ DÜRER

DT. BETÜL SAYLAR

© Copyright 2021

*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.*

**Orjinal ISBN**

978-140-1953-19-5

**ISBN**

978-625-7451-98-7

**Orjinal Adı**

The Dental Diet

**Kitap Adı**

Diş Diyeti

**Editör**

Dr. Steven LIN

**Çeviri**

Sera KAFTAN

**Çeviri Editörü**

Dt. Tijen SECERLİ DÜRER

Dt. Betül SAYLAR

**Yayın Koordinatörü**

Yasin DİLMEN

**Sayfa ve Kapak Tasarımı**

Akademisyen Dizgi Ünitesi

**Yayıncı Sertifika No**

47518

**Baskı ve Cilt**

Başak Matbaacılık

**Bisac Code**

HEA040000

**DOI**

10.37609/akya.572

**UYARI**

Bu üründe yer alan bilgiler sadece lisanslı tıbbi çalışanlar için kaynak olarak sunulmuştur. Herhangi bir konuda profesyonel tıbbi danışmanlık veya tıbbi tanı amacıyla kullanılmamalıdır. *Akademisyen Kitabevi* ve alıcı arasında herhangi bir şekilde doktor-hasta, terapist-hasta ve/veya başka bir sağlık sunum hizmeti ilişkisi oluşmaz. Bu ürün profesyonel tıbbi kararların eşleniği veya yedeği değildir. *Akademisyen Kitabevi* ve bağlı şirketleri, yazarları, katılımcıları, partnerleri ve sponsorları ürün bilgilerine dayalı olarak yapılan bütün uygulamalardan doğan, insanlarda ve cihazlarda yaralanma ve/veya hasarlardan sorumlu değildir.

İlaçların veya başka kimyasalların reçete edildiği durumlarda, tavsiye edilen dozunu, ilacın uygulanacak süresi, yöntemi ve kontraendikasyonlarını belirlemek için, okuyucuya üretici tarafından her ilaca dair sunulan güncel ürün bilgisini kontrol etmesi tavsiye edilmektedir. Dozun ve hasta için en uygun tedavinin belirlenmesi, tedavi eden hekimin hastaya dair bilgi ve tecrübelerine dayanak oluşturması, hekimin kendi sorumluluğundadır.

*Akademisyen Kitabevi*, üçüncü bir taraf tarafından yapılan ürüne dair değişiklikler, tekrar paketlemeler ve özelleştirmelerden sorumlu değildir.

**GENEL DAĞITIM**  
**Akademisyen Kitabevi A.Ş.**

Halk Sokak 5 / A  
Yenişehir / Ankara  
Tel: 0312 431 16 33  
siparis@akademisyen.com

[www.akademisyen.com](http://www.akademisyen.com)

Aileme, arkadaşlarıma ve bu kitabı yazma yolculuğum boyunca  
bana ölçülemez aşk, destek ve rehberlik sağlayan sayısız ilham verici  
insana...



# İÇİNDEKİLER

<i>Önsöz</i>	xi
<i>Giriş</i>	1
<b>KISIM I:</b> Dişlerinizdeki Gerçek	
<b>Bölüm 1:</b> Ağızınız Niçin Önemli	9
<b>Bölüm 2:</b> Modern Diyet'in Kayıp Parçaları	15
<b>Bölüm 3:</b> Dişlerimizdeki Eski Yirmilik	27
<b>Bölüm 4:</b> Eksik Vitaminin Gizemi	49
<b>Bölüm 5:</b> Bakterinin Dili	63
<b>Bölüm 6:</b> Genetikle İlgili Değil	83
<b>KISIM II:</b> Modern Gıda Sağlığımızı Nasıl Bozdu	
<b>Bölüm 7:</b> Tabağımızdaki Yiyecek Sizi Neden Hasta Ediyor	99
<b>Bölüm 8:</b> Az Yağlı'dan Kolesterolle	115
<b>KISIM III:</b> Diş Beslenmesi — Sağlıklı Bir Ağız, Beden ve Akıl İçin Nasıl Beslenilir	
<b>Bölüm 9:</b> Diş Muayenenizde Bir Esinti Yaratmak İçin Yemek Yiyin	131
<b>Bölüm 10:</b> Diş Diyeti Modeli Ve Gıda Piramidi	149
<b>Bölüm 11:</b> 40 Günlük Diş Diyeti Beslenme Programı	175
<i>Sonuç</i>	217
<i>Referanslar</i>	221
<i>İndeks</i>	237
<i>Teşekkür</i>	249
<i>Yazar Hakkında</i>	251



# ÖNSÖZ

Kariyerim boyunca, klinik pratiğimde, insanların yaşam tarzı kaynaklı hastalıkların getirdiği sonuçlarla uğraştığını gördüm. Bu aileler için trajik olabilir, çünkü eğer hastalık çok ilerlemişse, bazen çok geç kalınmış olabilir. Bugün kronik hastalık salgınının dünya çapında 40 milyon insanı öldürdüğü tahmin edilmektedir. Yalnızca ABD sağlık sistemi, tip II diyabet ve kalp hastalığı olan milyonlarca kişiyi tedavi etmektedir.

Şayet ağıza bakarsak, nüfusun yarısı diş eti hastalığından muzdariptir. Ve diş çürüğü, çocuklarda hala en yaygın bulunan kronik hastalıktır. Sağlık profesyonelleri, ağızdan kaynaklanan hastalıkların tüm vücut için kötü sonuçları olduğu gerçeğinin uzun zamandır farkında olduklarından, dişeti hastalığı, kalp hastalığı ve tip II diyabet arasındaki bağlantıların da bilincindedirler. Yine de sağlık profesyonelleri, genel sağlığımızı şekillendirmek için bulmacanın bu değerli parçasını kullanmakta başarısız olmuştur.

Diş çürükleri, yaşamın erken dönemlerinde kronik hastalıkların nasıl başladığına dair bir uyarı işareti olabilir. Ancak, ağız sağlığı bir gösterge olmaktan çok, kronik hastalıklara neden olmadan önce onları önlememiz için bir araç olabilir.

Geleneksel tıp modeli, ağız hastalıklarını ve sistemik hastalıkları, kronik hastalığın yönetimi ile ilgili olarak ayrı ayrı tedavi eder ve iyileşme yaklaşımımızı mantıksızca parçalara ayırır. Bugün fonksiyonel tıp hastayı bir bütün olarak anlamayı ve farklı organ sistemlerinden gelen hastalıkları bölümlere ayrılmış bir şekilde tedavi etmemeyi amaçlamaktadır.

Steven Lin'in programı, bedensel sağlığı tamamlamak ve hastalığın temel nedenine ulaşmak için bakış açımızı değiştirmede etkilidir. Artık dişlerimizi ve ağız sağlığımızı sadece vücudumuzun geri kalanıyla ilgili sorunlar için bir uyarı sistemi olarak görmeyeceğiz. Bunun yerine dişlerimizin ve ağız sağlığımızın genel sağlığımıza işlevsel ve temel katkıda bulunduğunu kabul edeceğiz. *Diş Diyeti*, diş çürüğü, diş eti hastalığı ve çarpık dişler gibi ağız hastalıklarının mekanizmalarını ve genel sağlığımız üzerindeki etkilerini anlamamıza yardımcı olan ilk ve en iyi rehberdir.

Modern sağlık hizmetlerinde en araçsal değişimlerden biri bağırsak mikrobiyomunun kronik hastalığındaki rolünü tanımaktadır. Gıda ve beslenme, vücuttaki yolculuklarına ağızdan başlar ve Dr. Lin, oral mikrobiyomu ve mikroplar ile yediğimiz yiyecekler arasındaki büyüleyici bağlantıyı anlayarak bağırsak fonksiyon bozukluğunun önüne nasıl geçebileceğimizi gösteriyor.

Kronik hastalıkların çoğunlukla genetik olduğu görüşü kanıtlanamamaktadır. *Diş Diyeti* bizi çarpık dişlerin epigenetik modeliyle tanıştır; bu, çocuklarımızı doğru gıdalar ile beslersek, iskelet sistemlerinin amaçlandığı şekilde gelişeceğini gösterir.

*Yağlı Yiyin, İnce Olun* kitabımda, az yağlı bir diyetin geçmişte yapılan, bir hata olduğunu açıklıyorum ve düşük yağın kalp için sağlıklı olduğu konusunda uzun süredir devam etmekte olan fikrinden vazgeçiyorum. Bununla birlikte, bu mesajın hala geleneksel sağlık sistemimizi aşması gerekiyor. Sağlık pratisyenleri insanlara diyet yağlarını hayatlarına yeniden sokmaları konusunda rehberlik etmelidir. *Diş Diyeti*'nin yaşamsal bir yaklaşımı ise diyet yağı ve yağda çözünen vitaminlerin faydaları konusunda size yol göstermesidir.

Bu ilerlemenin önündeki temel engel, yağın sağlıksız olduğu düşüncesinin zihniyetimize yerleşmiş oluşudur. *Diş Diyeti*, yağın rolünü basitleştirir ve ağzınıza hangi yiyecekleri koyacağınızı tam olarak anlamanıza yardımcı olarak kronik hastalığı önlemede çığır açan bir adım atar.

Fonksiyonel tıbbın bir sonraki sınırı için heyecanlıyım: Doktorların, diş hekimlerinin ve tüm sağlık mesleği ile ilgilenen kişilerin çok daha yakın bir işbirliği içerisinde çalışacak olmasından, ve bir de yaşam tarzından istifade edebilmek ve besinsel değişiklikleri iyileşme yolunda giden doğru sürücüler olarak kullanan tüm bu kişileri aynı yer içerisinde çalışırken düşündüğüm zaman.

— **Mark Hyman, M.D.**, 10-defa #1 *New York Times*'in en çok satan yazarı.

# REFERANSLAR

## Bölüm 1

1. Peterson, Poul Erik. “Challenges to improvement of oral health in the 21st century-the approach of the WHO Global Oral Health Programme.” *International dental journal* 54, no. S6 (2004): 329–343.
2. Ulusal Sağlık Enstitüsü. “Dental caries (tooth decay) in children (age 2 to 11).” ABD Sağlık Ve İnsan Servisleri Departmanı, 2014. Web. 13 Ara. 2016. <<http://www.nidcr.nih.gov/DataStatistics/FindDataByTopic/DentalCaries/DentalCariesChildren2to11.htm>>.
3. Templeton, Sarah-Kate. “Rotten Teeth Put 26,000 Children in Hospital.” *The Times & The Sunday Times*, Tem 13, 2014. [www.thetimes.co.uk/article/rottenteeth-put-26000-children-in-hospital-br5zzzpnfz0](http://www.thetimes.co.uk/article/rottenteeth-put-26000-children-in-hospital-br5zzzpnfz0). Erişim Tarihi: 13 May 2016.
4. Thomsen, Michael. “Braces, Pointless and Essential.” *The Atlantic*. Atlantik Medya Şirketi, 9 Tem 2015. Web. <https://www.theatlantic.com/health/archive/2015/07/braces-dentures-history/397934/>. Erişim Tarihi: 26 May 2016.
5. Mascarelli, Amanda Leigh. “Braces are for grown-ups too.” *Los Angeles Times*. 4 Tem 2011. Web. 13 Ara. 2016. <<http://articles.latimes.com/2011/jul/04/health/la-he-adult-braces-20110704>>.
6. Friedman, Jay W. “The prophylactic extraction of third molars: a public health hazard.” *American journal of public health* 97, no. 9 (2007): 1554–1559.
7. “Dentists in the US: market research report.” *Ibisworld*. 2016. Web. 13 Ara. 2016. <http://www.ibisworld.com/industry/default.aspx?indid=1557>.
8. Forshaw, R. J. “Dental health and disease in ancient Egypt.” *British dental journal* 206, no. 8 (2009): 421–424.
9. Gibbons, A. “An evolutionary theory of dentistry.” *Science* 336.6084 (2012): 973–975.
10. Corruccini, Robert S. “Australian aboriginal tooth succession, interproximal attrition, and Begg’s theory.” *American journal of orthodontics and dentofacial orthopedics* 97, no. 4 (1990): 349–357.
11. Corruccini, Robert S. “An epidemiologic transition in dental occlusion in world populations.” *American journal of orthodontics* 86, no. 5 (1984):
12. Solow, Beni, ve Liselotte Sonnesen. “Head posture and malocclusions.” *European journal of orthodontics* 20, no. 6 (1998): 685–693.
13. Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri. “National diabetes statistics report: estimates of diabetes and its burden in the United States, 2014.” Atlanta, Georgia: ABD Sağlık Ve İnsan Hizmetleri Bölümü,

2014.

14. Rysdal, Kai. "Processed Foods Make Up 70 Percent of the U.S. Diet." *Marketplace*, 12 Mart 2013, Web. <www.marketplace.org/2013/03/12/life/big-book/ processed-foods-make-70-percent-us-diet>. Erişim Tarihi: 5 May 2016.
15. Powell, Nick, Benedict Huntley, Thomas Beech, William Knight, Hannah Knight, ve Christopher J. Corrigan. "Increased prevalence of gastrointestinal symptoms in patients with allergic disease." *Postgraduate medical journal* 83, no. 977 (2007): 182–186.
16. Cooper, Glinda S., Milele L. K. Bynum, ve Emily C. Somers. "Recent insights in the epidemiology of autoimmune diseases: improved prevalence estimates and understanding of clustering of diseases." *Journal of autoimmunity* 33, no. 3 (2009): 197–207.
17. Brown, Rebecca C., Alan H. Lockwood, ve Babasaheb R. Sonawane. "Neurodegenerative diseases: an overview of environmental risk factors." *Environmental health perspectives* 113.9 (2005): 1250–1256.

## BÖLÜM 2

1. Price, A Weston. *Beslenme Ve Fiziksel Dejenerasyon*. Lemon Grove, Kaliforniya: Price Pottenger Vakfı, 1945.
2. Aynı sayfadadır.
3. Aynı sayfadadır.
4. Aynı sayfadadır.
5. Aynı sayfadadır.
6. Rasmussen, Morten, Xiaosen Guo, Yong Wang, Kirk E. Lohmueller, Simon Rasmussen, Anders Albrechtsen, Line Skotte, ve diğerleri. "An aboriginal Australian genome reveals separate human dispersals into Asia." *Science* 334, no. 6052 (2011): 94–98.

## BÖLÜM 3

1. Song, F., Susan O'Meara, P. Wilson, S. Golder, ve J. Kleijnen. "The effectiveness and cost-effectiveness of prophylactic removal of wisdom teeth." *Health Technol Assess.* 4, no. 15 (2000): 1–55.
2. Friedman, Jay W. "The prophylactic extraction of third molars: a public health hazard." *American journal of public health* 97, no. 9 (2007): 1554–1559.
3. Rabin, Roni Caryn. "Wisdom of having that tooth removed," *New York Times*, 5 Eyl. 2011. [http://www.nytimes.com/2011/09/06/health/06consumer.html?\\_r=0](http://www.nytimes.com/2011/09/06/health/06consumer.html?_r=0), (accessed 25 May 2015).
4. **Preuss, Todd M. "The human brain: rewired and running hot."** *Annals of the New York Academy of Sciences* 1225, no. S1 (2011): E182–E191.
5. Aiello, Leslie C., ve Peter Wheeler. "The expensive-tissue hypothesis: the brain and the digestive system in human and primate evolution." *Current anthropology* 36, no. 2 (1995): 199–221.
6. Price, A Weston. *Beslenme Ve Fiziksel Dejenerasyon*. Lemon Grove, Kaliforniya: Price Pottenger Vakfı, 1945.
7. Corruccinni, Robert S., ve L. Darrell Whitley. "Occlusal variation in a rural Kentucky community." *American journal of orthodontics* 79, no. 3 (1981): 250–262.
8. Corruccinni, Robert S. "An epidemiologic transition in dental occlusion in world populations." *American journal of orthodontics* 86.5 (1984): 419–426.

9. Norton N. S., *Netter's head and neck anatomy for dentistry*, 3rd ed. Milton, Ontario: Elsevier/Saunders, 2012.
10. Lundberg, Jon O. "Nitric oxide and the paranasal sinuses." *Anatomical record* 291.11 (2008): 1479–1484.
11. Behbehani, Faraj, Jon Årtun, ve Lukman Thalib. "Prediction of mandibular third-molar impaction in adolescent orthodontic patients." *American journal of orthodontics and dentofacial orthopedics* 130, no. 1 (2006): 47–55.
12. Guimaraes, Kátia C., Luciano F. Drager, Pedro R. Genta, Bianca F. Marcondes, ve Geraldo Lorenzi-Filho. "Effects of oropharyngeal exercises on patients with moderate obstructive sleep apnea syndrome." *American journal of respiratory and critical care medicine* 179, no. 10 (2009): 962–966.
13. Patil, Susheel P., Hartmut Schneider, Alan R. Schwartz, ve Philip L. Smith. "Adult obstructive sleep apnea: pathophysiology and diagnosis." *Chest journal* 132, no. 1 (2007): 325–337.
14. Samuels, Curtis A., George Butterworth, Tony Roberts, Lida Graupner, ve Graham Hole. "Facial aesthetics: babies prefer attractiveness to symmetry." *Perception* 23, no. 7 (1994): 823–831.
15. Peres, Karen Glazer, Andreia Morales Cascaes, Marco Aurelio Peres, Flavio Fernando Demarco, Iná Silva Santos, Alicia Matijasevich, ve Aluisio J. D. Barros. "Exclusive breastfeeding and risk of dental malocclusion." *Pediatrics* 136, no. 1 (2015): e60–e67.
16. Boyd, K., ve diğerleri. "Human malocclusion and changed feeding practices since the Industrial Revolution." 2015 Uluslararası Evrim, Tıp ve Halk Sağlığı Derneği Yıllık Toplantısı'nda sunuldu.
17. Enlow, Donald H., ve Mark G. Hans. *Essentials of facial growth*. Philadelphia: Saunders, 1996.
18. Gungor, Ahmet Yalcin, ve Hakan Turkkahraman. "Effects of airway problems on maxillary growth: a review." *European journal of dentistry* 3, no. 3 (2009): 250.
19. Holmberg, Hans, ve Sten Linder-Aronson. "Cephalometric radiographs as a means of evaluating the capacity of the nasal and nasopharyngeal airway." *American journal of orthodontics* 76, no. 5 (1979): 479–490.
20. Hu, Zhiai, ve diğerleri. "The effect of teeth extraction for orthodontic treatment on the upper airway: a systematic review." *Sleep and breathing* 19.2 (2015): 441–451.
21. Mew, John. "Facial changes in identical twins treated by different orthodontic techniques." *World journal of orthodontics* 8, no. 2 (2007): 174.
22. He, Junyun, Hung Hsuchou, Yi He, Abba J. Kastin, Yuping Wang, ve Weihong Pan. "Sleep restriction impairs blood–brain barrier function." *Journal of neuroscience* 34, no. 44 (2014): 14697–14706.
23. Ting, Leon, ve Atul Malhotra. "Disorders of sleep: an overview." *Primary care* 32.2 (2005): 305.
24. Eckert, Danny J., ve diğerleri. "Central sleep apnea: pathophysiology and treatment." *Chest journal* 131.2 (2007): 595–607.
25. Macey, Paul M., Rajesh Kumar, Jennifer A. Ogren, Mary A. Woo, ve Ronald M. Harper. "Global brain blood-oxygen level responses to autonomic challenges in obstructive sleep apnea." *PloS one* 9, no. 8 (2014): e105261.
26. "Extent and health consequences of chronic sleep loss and sleep disorders." Ch. 3 Tıp Enstitüsü (ABD) Uyku Tıbbi ve Araştırma Komitesi; Colten, H. R. ve B. M. Altevogt, editörler. *Uyku bozuklukları ve uyku yoksunluğu: Tanıılmamış bir halk sağlığı sorunu*. Washington, D.C.:Ulusal Akademi Yayınları, 2006.

27. Punjabi, Naresh M. "The epidemiology of adult obstructive sleep apnea." *Proceedings of the American Thoracic Society* 5, no. 2 (2008): 136–143
28. Macey, Paul M., ve diğerleri. "Brain structural changes in obstructive sleep apnea." *Sleep* 31.7 (2008): 967.
29. Kumar, Rajesh, ve diğerleri. "Altered global and regional brain mean diffusivity in patients with obstructive sleep apnea." *Journal of neuroscience research* 90.10 (2012): 2043–2052.
30. Guilleminault, Christian, ve diğerleri. "A cause of excessive daytime sleepiness: the upper airway resistance syndrome." *Chest* 104.3 (1993): 781–787.
31. Park, Y. Steven. "Upper airway resistance syndrome." Doctor Steven Y. Park MD (New York, NY) Obstrüktif Uyku Apnesi, Üst Hava Yolu Direnç Sendromu ve Horlama için Bütünleştirici Çözümler. N.p., Temmuz 2016. <http://doctorstevenpark.com/sleep-apnea-basics/upper-airway-resistance-syndrome> (Erişim Tarihi: Temmuz 2016).
32. de Godoy, Luciana B. M., ve diğerleri. "Treatment of upper airway resistance syndrome in adults: Where do we stand?" *Sleep science* 8.1 (2015): 42–48.
33. Guilleminault, Christian, John L. Faul, ve Riccardo Stoohs. "Sleepdisordered breathing and hypotension." *American journal of respiratory and critical care medicine* 164, no. 7 (2001): 1242–1247.
34. Kunter, Erdogan, Ozkan Yetkin, ve Hakan Gunen. "UARS presenting with the symptoms of anxiety and depression." *Central European journal of medicine* 5.6 (2010): 712–715.
35. de Godoy, Luciana Balester Mello, Gabriela Pontes Luz, Luciana Oliveira Palombini, Luciana Oliveira e Silva, Wilson Hoshino, Thais Moura Guimaraes, Sergio Tufik, Lia Bittencourt, ve Sonia Maria Togeiro. "Upper Airway Resistance Syndrome Patients Have Worse Sleep Quality Compared to Mild Obstructive Sleep Apnea." *PLoS ONE* 11, no. 5 (2016): e0156244–e0156244.
36. El Shakankiry, Hanan M. "Sleep physiology and sleep disorders in childhood." *Nature and science of sleep* 3 (2011): 101.
37. Gozal, David. "Obstructive sleep apnea in children: implications for the developing central nervous system." *Seminars in pediatric neurology* 15, no. 2. W. B. Saunders, 2008.
38. Scott, Nicola, ve diğerleri. "Sleep patterns in children with ADHD: a populationbased cohort study from birth to 11 years." *Journal of sleep research* 22.2 (2013): 121–128.
39. İftikhar, Imran H., Christopher E. Kline, ve Shawn D. Youngstedt. "Effects of exercise training on sleep apnea: a meta-analysis." *Lung* 192.1 (2014): 175–184.
40. Puhon, Milo A., ve diğerleri. "Didgeridoo playing as alternative treatment for obstructive sleep apnoea syndrome: randomised controlled trial." *BMJ* 332.7536 (2006): 266–270.

## BÖLÜM 4

1. Farges, Jean-Christophe, Aurélie Bellanger, Maxime Ducret, Elisabeth Aubert- Foucher, Béatrice Richard, Brigitte Alliot-Licht, Françoise Bleicher, ve Florence Carrouel. "Human odontoblast-like cells produce nitric oxide with antibacterial activity upon TLR2 activation." *Frontiers in physiology* 6, Haz (2015): 185.
2. Hu, B., et al. "Bone marrow cells can give rise to ameloblast-like cells." *Journal of dental research* 85.5 (2006): 416–421.
3. Takayanagi, Hiroshi. "Osteoimmunology: shared mechanisms and crosstalk between the immune and bone systems." *Nature reviews immunology* 7.4 (2007): 292–304.
4. Arana-Chavez, Victor E., ve Luciana F. Massa. "Odontoblasts: the cells forming and maintaining

- dentine.” *International journal of biochemistry & cell biology* 36, no. 8 (2004): 1367–1373.
5. Nagaoka, Shigetaka, Youichi Miyazaki, Hong-Jih Liu, Yuko Iwamoto, Motoo Kitano, ve Masataka Kawagoe. “Bacterial invasion into dentinal tubules of human vital and nonvital teeth.” *Journal of endodontics* 21, no. 2 (1995): 70–73.
  6. Berdal, A., P. Papagerakis, D. Hotton, I. Bailleul-Forestier, ve J. L. Davideau. “Ameloblasts and odontoblasts, target-cells for 1, 25-dihydroxyvitamin D3: a review.” *International journal of developmental biology* 39, no. 1 (2003): 257–262.
  7. Lemire, Jacques M., J. S. Adams, R. Sakai, ve S. C. Jordan. “1 alpha, 25-dihydroxyvitamin D3 suppresses proliferation and immunoglobulin production by normal human peripheral blood mononuclear cells.” *Journal of clinical investigation* 74, no. 2 (1984): 657.
  8. Tang, Jun, Ru Zhou, Dror Luger, Wei Zhu, Phyllis B. Silver, Rafael S. Grajewski, Shao-Bo Su, Chi-Chao Chan, Luciano Adorini, ve Rachel R. Caspi. “Calcitriol suppresses antiretinal autoimmunity through inhibitory effects on the Th17 effector response.” *Journal of immunology* 182, no. 8 (2009): 4624–4632.
  9. Papagerakis, P., M. MacDougall, D. Hotton, I. Bailleul-Forestier, M. Oboeuf, ve A. Berdal. “Expression of amelogenin in odontoblasts.” *Bone* 32, no. 3 (2003): 228–240.
  10. Schroth, R. J., R. Rabbani, G. Loewen, ve M. E. Moffatt. “Vitamin D and dental caries in children.” *Journal of dental research* 95, no. 2 (2016): 173–179.
  11. Hildebolt, Charles F. “Effect of vitamin D and calcium on periodontitis.” *Journal of periodontology* 76, no. 9 (2005): 1576–1587.
  12. Heaney, Robert P. “Vitamin D and calcium interactions: functional outcomes.” *American journal of clinical nutrition* 88, no. 2 (2008): 541S–544S.
  13. Guimaraes, Gustavo Narvaes, Thaisângela Lopes Rodrigues, Ana Paula de Souza, Sergio Roberto Line, ve Marcelo Rocha Marques. “Parathyroid hormone (1–34) modulates odontoblast proliferation and apoptosis via PKA and PKC-dependent pathways.” *Calcified tissue international* 95, no. 3 (2014): 275–281.
  14. Ramagopalan, Sreeram V., Andreas Heger, Antonio J. Berlanga, Narelle J. Maugeri, Matthew R. Lincoln, Amy Burrell, Lahiru Handunnetthi, ve diğ erleri. “A ChIP-seq defined genome-wide map of vitamin D receptor binding: associations with disease and evolution.” *Genome research* 20, no. 10 (2010): 1352–1360.
  15. Nair, Rathish, ve Arun Maseeh. “Vitamin D: the ‘sunshine’ vitamin.” *Journal of pharmacology and pharmacotherapeutics* 3, no. 2 (2012): 118.
  16. Garland, Cedric F., Frank C. Garland, Edward D. Gorham, Martin Lipkin, Harold Newmark, Sharif B. Mohr, ve Michael F. Holick. “The role of vitamin D in cancer prevention.” *American journal of public health* 96, no. 2 (2006): 252–261.
  17. Littlejohns, Thomas J., William E. Henley, Iain A. Lang, Cedric Annweiler, Olivier Beauchet, Paulo H. M. Chaves, Linda Fried, ve diğ erleri. “Vitamin D and the risk of dementia and Alzheimer disease.” *Neurology* 83, no. 10 (2014): 920–928.
  18. Pierrot-Deseilligny, Charles, ve Jean-Claude Souberbielle. “Contribution of vitamin D insufficiency to the pathogenesis of multiple sclerosis.” *Therapeutic advances in neurological disorders* 6, no.2 (2013): 81–116.
  19. Xu, Qun, Christine G. Parks, Lisa A. DeRoo, Richard M. Cawthon, Dale P. Sandler, ve Honglei Chen. “Multivitamin use and telomere length in women.” *American journal of clinical* 89 (2009): 1857–63.

20. Vimalleswaran, Karani S., Diane J. Berry, Chen Lu, Emmi Tikkanen, Stefan Pilz, Linda T. Hiraki, Jason D. Cooper, ve diğerleri. "Causal relationship between obesity and vitamin D status: bi-directional Mendelian randomization analysis of multiple cohorts." *PLoS Med* 10, no. 2 (2013): 1–13.
21. Khayyat, Yasir, ve Suzan Attar. "Vitamin D deficiency in patients with irritable bowel syndrome: does it exist?" *Oman medical journal* 30, no. 2 (2015): 115.
22. Tavakkoli, Anna, Daniel DiGiacomo, Peter H. Green, ve Benjamin Lebwohl. "Vitamin D status and concomitant autoimmunity in celiac disease." *Journal of clinical gastroenterology* 47, no. 6 (2013): 515.
23. Blanck, Stacey, ve Faten Aberra. "Vitamin D deficiency is associated with ulcerative colitis disease activity." *Digestive diseases and sciences* 58, no. 6 (2013): 1698–1702.
24. Ham, Maggie, Maria S. Longhi, Conor Lahiff, Adam Cheifetz, Simon Robson, ve Alan C. Moss. "Vitamin D levels in adults with Crohn's disease are responsive to disease activity and treatment." *Inflammatory bowel diseases* 20, no. 5 (2014): 856.
25. Loeser, Richard F. "Age-related changes in the musculoskeletal system and the development of osteoarthritis." *Clinics in geriatric medicine* 26, no. 3 (2010): 371–386.
26. Bolland, Mark J., Andrew Grey, Alison Avenell, Greg D. Gamble, ve Ian R. Reid. "Calcium supplements with or without vitamin D and risk of cardiovascular events: reanalysis of the Women's Health Initiative limited access dataset and meta-analysis." *BMJ* 342 (2011): d2040.
27. Semba, R., ve K. Kramer. "The discovery of the vitamins." *Ann Nutr Metab* 61, no. 3 (2012): 181–270.
28. Dam, Henrik. "The antihemorrhagic vitamin of the chick. Occurrence and chemical nature." *Nature* 135, no. 18 (1935): 652–653.
29. Howard, James Bryant, ve Gary L. Nelsestuen. "Isolation and characterization of vitamin K–dependent region of bovine blood clotting factor X." *Proceedings of the National Academy of Sciences* 72, no. 4 (1975): 1281–1285.
30. Howiecki, Maciej. *Dzieje nauki polskiej*. Warszawa: Wydawnictwo Interpress, 1981, p. 177.
31. Hauschka, P. V. "Osteocalcin: the vitamin K–dependent Ca<sup>2+</sup>-binding protein of bone matrix." *Pathophysiology of haemostasis and thrombosis* 16, no. 3–4 (1986): 258–272.
32. Schurgers, Leon J., Ellen C. M. Cranenburg, ve Cees Vermeer. "Matrix GLAprotein: the calcification inhibitor in need of vitamin K." *Thrombosis and haemostasis* 100, no. 4 (2008): 593–603.
33. Luo, Guangbin, Patricia Ducy, Marc D. McKee, Gerald J. Pinero, Evelyne Loyer, Richard R. Behringer, ve Gérard Karsenty. "Spontaneous calcification of arteries and cartilage in mice lacking matrix GLA protein." *Nature* 386, no. 6620 (1997): 78–81.
34. Geleijnse, Johanna M., Cees Vermeer, Diederick E. Grobbee, Leon J. Schurgers, Marjo H. J. Knapen, Irene M. Van Der Meer, Albert Hofman, ve Jacqueline C. M. Witteman. "Dietary intake of menaquinone is associated with a reduced risk of coronary heart disease: the Rotterdam study." *Journal of nutrition* 134, no. 11 (2004): 3100–3105.
35. Vermeer, Cees, Martin J. Shearer, Armin Zittermann, Caroline Bolton-Smith, Pawel Szulc, Stephen Hodges, Paul Walter, Walter Rambeck, Elisabeth Stöcklin, ve Peter Weber. "Beyond deficiency." *European journal of nutrition* 43, no. 6 (2004): 325–335.
36. Falcone, Tracey D., Scott S. W. Kim, ve Megan H. Cortazzo. "Vitamin K: fracture prevention and beyond." *PM&R* 3, no. 6 (2011): S82–S87.

37. Masterjohn, Chris. "On the trail of the elusive X-factor: a sixty-two-year-old mystery finally solved—Weston A. Price." *Weston A. Price*. Washington, D.C. Weston A. Price Vakfı, 14 Şub. 2008. Web. 11 Ara. 2014.
38. Hauschka, P. V. "Osteocalcin: the vitamin K–dependent Ca<sup>2+</sup>-binding protein of bone matrix." *Pathophysiology of haemostasis and thrombosis* 16, no. 3–4 (1986): 258–272.
39. Schurgers, Leon J., Daniela V. Barreto, Felype C. Barreto, Sophie Liabeuf, Cédric Renard, Elke J. Magdeleyns, Cees Vermeer, Gabriel Choukroun, ve Ziad A. Massy. "The circulating inactive form of matrix GLA protein is a surrogate marker for vascular calcification in chronic kidney disease: a preliminary report." *Clinical journal of the American Society of Nephrology* 5, no. 4 (2010): 568–575.
40. Thomsen, Stine B., Camilla N. Rathcke, Bo Zerahn, ve Henrik Vestergaard. "Increased levels of the calcification marker matrix GLA protein and the inflammatory markers YKL-40 and CRP in patients with type 2 diabetes and ischemic heart disease." *Cardiovascular diabetology* 9, no. 1 (2010): 1.
41. Westenfeld, Ralf, Thilo Krueger, Georg Schlieper, Ellen C. M. Cranenburg, Elke J. Magdeleyns, Stephan Heidenreich, Stefan Holzmann, ve diğerleri. "Effect of vitamin K2 supplementation on functional vitamin K deficiency in hemodialysis patients: a randomized trial." *American journal of kidney diseases* 59, no. 2 (2012): 186–195.
42. Schurgers, Leon J., Daniela V. Barreto, Felype C. Barreto, Sophie Liabeuf, Cédric Renard, Elke J. Magdeleyns, Cees Vermeer, Gabriel Choukroun, ve Ziad A. Massy. "The circulating inactive form of matrix GLA protein is a surrogate marker for vascular calcification in chronic kidney disease: a preliminary report." *Clinical journal of the American Society of Nephrology* 5, no. 4 (2010): 568–575.
43. Shimamoto S., A. Tanaka, K. Tsuchida, K. Hayashi, ve T. Sawa. "Serious coagulation dysfunction in a patient with gallstone-related cholecystitis successfully treated with vitamin K." *Japanese journal of anesthesiology* 65(4) (2016): 407–10 (Japanese).
44. Nimptsch, Katharina, Sabine Rohrmann, ve Jakob Linseisen. "Dietary intake of vitamin K and risk of prostate cancer in the Heidelberg cohort of the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPICHeidelberg)." *American journal of clinical nutrition* 87, no. 4 (2008): 985–992.
45. Howe, Andrew M., ve William S. Webster. "The warfarin embryopathy: a rat model showing maxillofacial hypoplasia and other skeletal disturbances." *Teratology* 46, no. 4 (1992): 379–390.
46. Harugop, Anil S., R. S. Mudhol, P. S. Hajare, A. I. Nargund, V. V. Metgudmath, ve S. Chakrabarti. "Prevalence of nasal septal deviation in newborns and its precipitating factors: a cross-sectional study." *Indian journal of otolaryngology and head & neck surgery* 64, no. 3 (2012): 248–251.
47. Zile, Maija H. "Function of vitamin A in vertebrate embryonic development." *Journal of nutrition* 131, no. 3 (2001): 705–708.
48. Gilbert, Clare. "The eye signs of vitamin A deficiency." *Community eye health* 26, no. 84 (2013): 66.
49. Fennema, Owen. *Fennema's food chemistry*. New York, NY. CRC Press, Taylor-& Francis, 2008, pp. 454–455.
50. Stephensen, Charles B. "Vitamin A, infection, and immune function." *Annual review of nutrition* 21, no. 1 (2001): 167–192.
51. Tanumihardjo, Sherry A. "Vitamin A and bone health: the balancing act." *Journal of clinical densitometry* 16, no. 4 (2013): 414–419.
52. Groenen, Pascal M. W., Iris A. L. M. van Rooij, Petronella G. M. Peer, Rob H. Gooskens, Gerhard A. Zielhuis, ve Régine P. M. Steegers-Theunissen. "Marginal maternal vitamin B12 status increases the risk of offspring with spina bifida." *American journal of obstetrics and gynecology* 191, no. 1 (2004): 11–17.

53. Venkatesh, R. "Syndromes and anomalies associated with cleft." *Indian journal of plastic surgery* 42, no. 3 (2009): 51.
54. Schöne, F., H. Luedke, A. Hennig, W. Ochrimenko, P. Moeckel, ve D. Geinitz. "The vitamin A activity of beta-carotene in growing pigs." *Archives of animal nutrition* 38, no. 3 (1988): 193–205.

## Bölüm 5

1. Kriss, Timothy C., ve Vesna Martich Kriss. "History of the operating microscope: from magnifying glass to microneurosurgery." *Neurosurgery* 42, no. 4 (1998): 899–907.
2. Tan, Siang Yong, ve Yvonne Tatsumura. "Alexander Fleming (1881–1955): discoverer of penicillin." *Singapore medical journal* 56, no. 7 (2015): 366.
3. Reyniers, J. A. "Germfree vertebrates: present status." *Annals of the New York Academy of Sciences* (1959) 78(1): 3.
4. Amieva, Manuel, ve Richard M. Peek. "Pathobiology of *Helicobacter pylori*-induced gastric cancer." *Gastroenterology* 150, no. 1 (2016): 64–78.
5. Blaser, Martin J. "Who are we? Indigenous microbes and the ecology of human diseases." *EMBO reports* 7, no. 10 (2006): 956.
6. Ripple, William J., ve Robert L. Beschta. "Wolves and the ecology of fear: can predation risk structure ecosystems?" *BioScience* 54, no. 8 (2004): 755–766.
7. Saint Louis, Catherine. "Feeling guilty about not flossing? Maybe there's no need." *New York Times*, 3 Ağustos 2016. 11 Aralık 2016. <<http://www.nytimes.com/2016/08/03/health/flossing-teeth-cavities.html>>.
8. Kuramitsu, Howard K., ve Bing-Yan Wang. "Virulence properties of cariogenic bacteria." *BMC oral health* 6, no. 1 (2006): 1.
9. Donlan, Rodney M. "Biofilms: microbial life on surfaces." *Emerg infect dis* 8, no. 9 (2002).
10. Nyvad, Bente, Wim Crielaard, Alex Mira, Nobuhiro Takahashi, ve David Beighton. "Dental caries from a molecular microbiological perspective." *Caries research* 47, no. 2 (2012): 89–102.
11. Kuramitsu, Howard K., Xuesong He, Renate Lux, Maxwell H. Anderson, ve Wenyuan Shi. "Interspecies interactions within oral microbial communities." *Microbiology and molecular biology reviews* 71, no. 4 (2007): 653–670.
12. Adler, Christina J., Keith Dobney, Laura S. Weyrich, John Kaidonis, Alan W. Walker, Wolfgang Haak, Corey J. A. Bradshaw, ve diğerleri. "Sequencing ancient calcified dental plaque shows changes in oral microbiota with dietary shifts of the Neolithic and Industrial revolutions." *Nature genetics* 45, no. 4 (2013): 450–455.
13. Schnorr, Stephanie L., Marco Candela, Simone Rampelli, Manuela Centanni, Clarissa Consolandi, Giulia Basaglia, Silvia Turrone ve diğerleri. "Gut microbiome of the Hadza hunter-gatherers." *Nature communications* 5 (2014).
14. Humphrey, Louise T., Isabelle De Groote, Jacob Morales, Nick Barton, Simon Collcutt, Christopher Bronk Ramsey, ve Abdeljalil Bouzouggar. "Earliest evidence for caries and exploitation of starchy plant foods in Pleistocene hunter-gatherers from Morocco." *Proceedings of the National Academy of Sciences* 111, no. 3 (2014): 954–959.
15. Helander, Herbert F., ve Lars Fändriks. "Surface area of the digestive tract—revisited." *Scandinavian journal of gastroenterology* 49, no. 6 (2014): 681–689.
16. İnsan Mikrobiyomu Proje Konsorsiyumu. "Structure, function and diversity of the healthy human microbiome." *Nature* 486, no. 7402 (2012): 207–214.

17. Sekirov, Inna, Shannon L. Russell, L. Caetano, M. Antunes, ve B. Brett Finlay. "Gut microbiota in health and disease." *Physiological reviews* 90, no. 3 (2010): 859–904.
18. Neu, Josef, ve Jona Rushing. "Cesarean versus vaginal delivery: long-term infant outcomes and the hygiene hypothesis." *Clinics in perinatology* 38, no. 2 (2011): 321–331.
19. Jost, Ted, Christophe Lacroix, Christian P. Braegger, Florence Rochat, ve Christophe Chassard. "Vertical mother–neonate transfer of maternal gut bacteria via breastfeeding." *Environmental microbiology* 16, no. 9 (2014): 2891–2904.
20. Schuijt, T. J., T. van der Poll, ve W. J. Wiersinga. "Gut microbiome and host defense interactions during critical illness." İçinde: *Yoğun Bakım ve Acil Tıpta Yıllık Güncelleme 2012*, pp. 29–40. Springer Berlin Heidelberg, 2012.
21. Wu, Hsin-Jung, ve Eric Wu. "The role of gut microbiota in immune homeostasis and autoimmunity." *Gut microbes* 3, no. 1 (2012): 4–14.
22. Den Besten, Gijs, Karen van Eunen, Albert K. Groen, Koen Venema, Dirk-Jan Reijngoud, ve Barbara M. Bakker. "The role of short-chain fatty acids in the interplay between diet, gut microbiota, and host energy metabolism." *Journal of lipid research* 54, no. 9 (2013): 2325–2340.
23. Bischoff, Stephan C., Giovanni Barbara, Wim Buurman, Theo Ockhuizen, Jörg-Dieter Schulzke, Matteo Serino, Herbert Tilg, Alastair Watson, ve Jerry M. Wells. "Intestinal permeability—a new target for disease prevention and therapy." *BMC gastroenterology* 14, no. 1 (2014): 1.
24. Schnorr, Stephanie L., Marco Candela, Simone Rampelli, Manuela Centanni, Clarissa Consolandi, Giulia Basaglia, Silvia Turrone ve diğerleri. "Gut microbiome of the Hadza hunter-gatherers." *Nature communications* 5 (2014).
25. King, Dana E., Arch G. Mainous, ve Carol A. Lambourne. "Trends in dietary fiber intake in the United States, 1999–2008." *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics* 112, no. 5 (2012): 642–648.
26. Eaton, S. Boyd. "The ancestral human diet: what was it and should it be a paradigm for contemporary nutrition?" *Proceedings of the Nutrition Society* 65, no. 1 (2006): 1–6.
27. Eke, Paul I., Bruce A. Dye, Liang Wei, Gary D. Slade, Gina O. Thornton-Evans, Wenche S. Borgnakke, George W. Taylor, Roy C. Page, James D. Beck, ve Robert J. Genco. "Update on prevalence of periodontitis in adults in the United States: NHANES 2009 to 2012." *Journal of periodontology* 86, no. 5 (2015): 611–622.
28. Nath, Sameera G., ve Ranjith Raveendran. "Microbial dysbiosis in periodontitis." *Journal of Indian Society of Periodontology* 17, no. 4 (2013): 543.
29. Fasano, Alessio, Bernadette Baudry, David W. Pumphin, Steven S. Wasserman, Ben D. Tall, Julian M. Ketley, ve J. B. Kaper. "Vibrio cholerae produces a second enterotoxin, which affects intestinal tight junctions." *Proceedings of the National Academy of Sciences* 88, no. 12 (1991): 5242–5246.
30. Francino, M. P. "Antibiotics and the human gut microbiome: Dysbioses and accumulation of resistances." *Frontiers in microbiology* 6 (2015): 1543.
31. Bischoff, Stephan C., Giovanni Barbara, Wim Buurman, Theo Ockhuizen, Jörg-Dieter Schulzke, Matteo Serino, Herbert Tilg, Alastair Watson, ve Jerry M. Wells. "Intestinal permeability—a new target for disease prevention and therapy." *BMC gastroenterology* 14, no. 1 (2014): 1.
32. Perrier, C., ve B. Corthesy. "Gut permeability and food allergies." *Clinical & experimental allergy* 41, no. 1 (2011): 20–28.
33. Ding, Shengli, ve Pauline K. Lund. "Role of intestinal inflammation as an early event in obesity and insulin resistance." *Current opinion in clinical nutrition and metabolic care* 14, no. 4 (2011): 328.
34. Kelly, John R., Paul J. Kennedy, John F. Cryan, Timothy G. Dinan, Gerard Clarke, ve Niall P. Hyland. "Breaking down the barriers: the gut microbiome, intestinal permeability and stress-related psychiatric disorders." *Frontiers in cellular neuroscience* 9 (2015): 392.

35. Campbell, Andrew W. "Autoimmunity and the Gut." *Autoimmune diseases* 2014 (2014): 152428.
36. Rook, G. A. W., ve L. R. Brunet. "Microbes, immunoregulation, and the gut." *Gut* 54, no. 3 (2005): 317–320.
37. McLean, Mairi H., Dario Dieguez, Lindsey M. Miller, ve Howard A. Young. "Does the microbiota play a role in the pathogenesis of autoimmune diseases?." *Gut* 64, no. 2 (2015): 332–341.
38. Lavanya, N., P. Jayanthi, Umadevi K. Rao, ve K. Ranganathan. "Oral lichen planus: An update on pathogenesis and treatment." *Journal of Oral and Maxillofacial Pathology* 15, no. 2 (2011): 127.
39. Fasano, Alessio. "Zonulin and its regulation of intestinal barrier function: the biological door to inflammation, autoimmunity, and cancer." *Physiological reviews* 91, no. 1 (2011): 151–175.
40. Camilleri, Michael, ve H. Gorman. "Intestinal permeability and irritable bowel syndrome." *Neurogastroenterology & Motility* 19, no. 7 (2007): 545–552.
41. Oyri, Styrk Furnes, Györgyi Múzes, ve Ferenc Sipos. "Dysbiotic gut microbiome: A key element of Crohn's disease." *Comparative immunology, microbiology and infectious diseases* 43 (2015): 36–49.
42. Machiels, K., M. Joossens, J. Sabino, V. De Preter, I. Arijis, V. Eeckhaut, V. Ballet ve diğerleri. "A decrease of the butyrate-producing species *Roseburia hominis* and *Faecalibacterium prausnitzii* defines dysbiosis in patients with ulcerative colitis." *Gut* 63, no. 8 (2014): 1275.
43. Goodson, J. M., D. Groppo, S. Halem, ve E. Carpino. "Is obesity an oral bacterial disease?" *Journal of dental research* 88, no. 6 (2009): 519–523.
44. Kumar, P. S. (2016). "From focal sepsis to periodontal medicine: a century of exploring the role of the oral microbiome in systemic disease." *Journal of physiology*, 595 (2016): 465–476.
45. Riiser, Amund. "The human microbiome, asthma, and allergy." *Allergy, asthma & clinical immunology* 11, no. 1 (2015): 1.
46. Hartstra, Annick V., Kristien E. C. Bouter, Fredrik Bäckhed, ve Max Nieuwdorp. "Insights into the role of the microbiome in obesity and type 2 diabetes." *Diabetes care* 38, no. 1 (2015): 159–165.
47. Ley, Ruth E. "Obesity and the human microbiome." *Current opinion in gastroenterology* 26, no. 1 (2010): 5–11.
48. Mayer, Emeran A., Rob Knight, Sarkis K. Mazmanian, John F. Cryan, ve Kirsten Tillisch. "Gut microbes and the brain: paradigm shift in neuroscience." *Journal of neuroscience* 34, no. 46 (2014): 15490–15496.
49. Hedberg, Maria, Pamela Hasslöf, I. Sjöström, S. Twetman, ve Christina Stecksén-Blicks. "Sugar fermentation in probiotic bacteria—an in vitro study." *Oral microbiology and immunology* 23, no. 6 (2008): 482–485.
50. Zarrinpar, Amir, Amandine Chaix, Shibu Yooseph, ve Satchidananda Panda. "Diet and feeding pattern affect the diurnal dynamics of the gut microbiome." *Cell metabolism* 20, no. 6 (2014): 1006–1017.
51. Sapolsky, Robert M. *Why Zebras Don't Get Ulcers*, 3rd ed. New York, NY: Holt Ciltsiz kitaplar, 26 Ağustos, 2004.
52. Stothart, Mason R., Colleen B. Bobbie, Albrecht I. Schulte-Hostedde, Rudy Boonstra, Rupert Palme, Nadia C. S. Mykytczuk, ve Amy E. M. Newman. "Stress and the microbiome: linking glucocorticoids to bacterial community dynamics in wild red squirrels." *Biology letters* 12, no. 1 (2016): 20150875.
53. Voigt, Robin M., Christopher B. Forsyth, Stefan J. Green, Ece Mutlu, Phillip Engen, Martha H. Vitaterna, Fred W. Turek, ve Ali Keshavarzian. "Circadian disorganization alters intestinal microbiota." *PLoS one* 9, no. 5 (2014): e97500.
54. Matsumoto, Megumi, Ryo Inoue, Takamitsu Tsukahara, Kazunari Ushida, Hideyuki Chiji, Noritaka Matsubara, ve Hiroshi Hara. "Voluntary running exercise alters microbiota composition and increases n-butyrate concentration in the rat cecum." *Bioscience, biotechnology, and biochemistry* 72, no. 2 (2008): 572–576.

55. Sing, David, ve Charles F. Sing. "Impact of direct soil exposures from airborne dust and geophagy on human health." *International journal of environmental research and public health* 7, no. 3 (2010): 1205–1223.
56. Song, Se Jin, Christian Lauber, Elizabeth K. Costello, Catherine A. Lozupone, Gregory Humphrey, Donna Berg-Lyons, J. Gregory Caporaso, ve diğeri. "Cohabiting family members share microbiota with one another and with their dogs." *Elife* 2 (2013): e00458.

## Bölüm 6

1. Pottenger, F.M. Jr. *Pottenger's Cats: A Study in Nutrition*. Elaine Pottenger, editor, with Robert T. Pottenger, Jr. Lemon Grove, CA: Price-Pottenger Beslenme Vakfı, 1995.
2. Harmon, Katherine. "Genome sequencing for the rest of us." *Scientific American*. 28 Haziran 2010. Erişim tarihi: 13 Ağustos 2010.
3. Steve Talbott, "Getting over the code delusion," *New Atlantis*, no. 28, Yaz 2010, pp. 3–27.
4. Aynı sayfada.
5. Bentley, David R. "The human genome project—an overview." *Medicinal research reviews* 20, no. 3 (2000): 189–196.
6. Holoch, Daniel, ve Danesh Moazed. "RNA-mediated epigenetic regulation of gene expression." *Nature reviews genetics* 16, no. 2 (2015): 71–84.
7. Kessels, Jana Elena, Inga Wessels, Hajo Haase, Lothar Rink, ve Peter Uciechowski. "Influence of DNA-methylation on zinc homeostasis in myeloid cells: Regulation of zinc transporters and zinc binding proteins." *Journal of trace elements in medicine and biology* 37 (2016): 125–133.
8. Heijmans, Bastiaan T., Elmar W. Tobi, Aryeh D. Stein, Hein Putter, Gerard J. Blauw, Ezra S. Susser, P. Eline Slagboom, ve L. H. Lumey. "Persistent epigenetic differences associated with prenatal exposure to famine in humans." *Proceedings of the National Academy of Sciences* 105, no. 44 (2008): 17046–17049.
9. Aynı sayfada.
10. Vince, Gaia. "Pregnant smokers increases grandkids' asthma risk." *New Scientist*, n.p., 11 Eyl. 2005. Web. 12 Ekim 2015. <<https://www.newscientist.com/article/dn7252-pregnant-smokers-increases-grandkids-asthma-risk/>>.
11. Kanherkar, Riya R., Naina Bhatia-Dey, ve Antonei B. Csoka. "Epigenetics across the human lifespan." *Frontiers in cell and developmental biology* 2 (2014): 49.
12. Richardson, Bruce. "DNA methylation and autoimmune disease." *Clinical immunology* 109, no. 1 (2003): 72–79.
13. Reddy, Marpadga A., Erli Zhang, ve Rama Natarajan. "Epigenetic mechanisms in diabetic complications and metabolic memory." *Diabetologia* 58, no. 3 (2015): 443–455.
14. Dawson, Mark A., ve Tony Kouzarides. "Cancer epigenetics: from mechanism to therapy." *Cell* 150, no. 1 (2012): 12–27.
15. Martínez, J. Alfredo, Fermín I. Milagro, Kate J. Claycombe, and Kevin L. Schalinske. "Epigenetics in adipose tissue, obesity, weight loss, and diabetes." *Advances in nutrition: an international review journal* 5, no. 1 (2014): 71–81.
16. Bayan, Leyla, Peir Hossain Koulivand, ve Ali Gorji. "Garlic: a review of potential therapeutic effects." *Avicenna journal of phytomedicine* 4, no. 1 (2014): 1–14.
17. Lenucci, Marcello S., Daniela Cadinu, Marco Taurino, Gabriella Piro, ve Giuseppe Dalessandro. "Antioxidant composition in cherry and high-pigment tomato cultivars." *Journal of agricultural and food chemistry* 54, no. 7 (2006): 2606–2613.

18. Davis, Donald R. "Declining fruit and vegetable nutrient composition: what is the evidence?" *HortScience* 44, no. 1 (2009): 15–19.
19. Rickman, Joy C., Diane M. Barrett, ve Christine M. Bruhn. "Nutritional comparison of fresh, frozen and canned fruits and vegetables. Part 1. Vitamins C and B and phenolic compounds." *Journal of the science of food and agriculture* 87, no. 6 (2007): 930–944.

## Bölüm 7

1. Cordain, Loren, S. Boyd Eaton, Anthony Sebastian, Neil Mann, Staffan Lindeberg, Bruce A. Watkins, James H. O'Keefe, ve Janette Brand-Miller. "Origins and evolution of the Western diet: health implications for the 21st century." *American journal of clinical nutrition* 81, no. 2 (2005): 341–354.
2. Cordain, Loren, Janette Brand-Miller, S. Boyd Eaton, Neil Mann, Susanne H. A. Holt, ve John D. Speth. "Plant-animal subsistence ratios and macronutrient energy estimations in worldwide hunter-gatherer diets." *American journal of clinical nutrition* 71, no. 3 (2000): 682–692.
3. Whips, Heather. "How sugar changed the world." *LiveScience*. 02 Haziran 2008. Web. 11 Aralık 2016. <<http://www.livescience.com/4949-sugar-changed-world.html>>.
4. Welsh, Jean A., Andrea Sharma, Solveig A. Cunningham, ve Miriam B. Vos. "Consumption of added sugars and indicators of cardiovascular disease risk among US adolescents." *Circulation* 123, no. 3 (2011): 249–257.
5. Ervin, R. Bethene, ve Cynthia L. Ogden. "Consumption of added sugars among US adults, 2005–2010." *NCHS data brief* 122 (2013): 1-8.
6. Ng, Shu Wen, Meghan M. Slining, ve Barry M. Popkin. "Use of caloric and noncaloric sweeteners in US consumer packaged foods, 2005–2009." *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics* 112, no. 11 (2012): 1828–1834.
7. Weiss, Ehud, Wilma Wetterstrom, Dani Nadel, ve Ofer Bar-Yosef. "The broad spectrum revisited: evidence from plant remains." *Proceedings of the National Academy of Sciences* 101, no. 26 (2004): 9551–9555.
8. Heshe, G. G., G. D. Haki, A. Z. Woldegiorgis, ve H. F. Gemed. "Effect of conventional milling on the nutritional value and antioxidant capacity of wheat types common in Ethiopia and a recovery attempt with bran supplementation in bread." *Food Science & Nutrition* 4 (2016): 534–543.
9. "FAO cereal supply and demand brief." Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü, n.p., n.d. Çarş. 13 Aralık 2016. <<http://www.fao.org/worldfoodsituation/csdb/en/>>.
10. Riddle, Mark S., Joseph A. Murray, ve Chad K. Porter. "The incidence and risk of celiac disease in a healthy US adult population." *American journal of gastroenterology* 107, no. 8 (2012): 1248–1255.
11. Rubio-Tapia, Alberto, Robert A. Kyle, Edward L. Kaplan, Dwight R. Johnson, William Page, Frederick Erdtmann, Tricia L. Brantner, ve diğerleri. "Increased prevalence and mortality in undiagnosed celiac disease." *Gastroenterology* 137, no. 1 (2009): 88–93.
12. Lionetti, Elena, Stefania Castellaneta, Ruggiero Francavilla, Alfredo Pulvirenti, Elio Tonutti, Sergio Amarri, Maria Barbato, ve diğerleri. "Introduction of gluten, HLA status, and the risk of celiac disease in children." *New England journal of medicine* 371, no. 14 (2014): 1295–1303.
13. Vriezinga, Sabine L., Renata Auricchio, Enzo Bravi, Gemma Castillejo, Anna Chmielewska, Paula Crespo Escobar, Sanja Kola—ek, ve diğerleri. "Randomized feeding intervention in infants at high risk for celiac disease." *New England journal of medicine* 371, no. 14 (2014): 1304–1315.
14. Fasano, Alessio. "Zonulin, regulation of tight junctions, and autoimmune diseases." *Annals of the New York Academy of Sciences* 1258, no. 1 (2012): 25–33.
15. Dubey, Rajendra Kumar, Deepesh Kumar Gupta, ve Amit Kumar Singh. "Dental implant survival in diabetic patients: review and recommendations." *National journal of maxillofacial surgery* 4, no. 2 (2013): 142.

16. Sun, Sam Z., ve Mark W. Empie. "Fructose metabolism in humans— What isotopic tracer studies tell us." *Nutrition & metabolism* 9, no. 1 (2012): 1.
17. Mozaffarian, D., A. Aro, ve W. C. Willett. "Health effects of trans-fatty acids: experimental and observational evidence." *European journal of clinical nutrition* 63 (2009): S5–S21.
18. Young, Adam. "The war on margarine." Atlanta, GA. İktisadi Eğitim Vakfı, Haziran 2002.
19. Jackson, Michael, ve Gary List. "Giants of the past: the battle over hydrogenation (1903–1920)", *Inform* 18 (2007): 403–405.
20. Kanola—Kanada'dan yeni bir zeytin tohumu. *Journal of the American Oil Chemists' Society*, September 1981: 723A–9A.
21. Charlton, K. M., A. H. Corner, K. Davey, J. K. Kramer, S. Mahadevan, ve F. D. Sauer. "Cardiac lesions in rats fed rapeseed oils." *Canadian journal of comparative medicine* 39, no. 3 (1975): 261.
22. Wahlqvist, Mark L. "From 'lactose intolerance' to 'lactose nutrition.'" *Asia pac j clin nutr* 24, no. 1 (2015): S1–S8.
23. Curry, Andrew. "Archaeology: the milk revolution." *Nature.com*. Macmillan, 31 Tem 2013. Web. 12 Ara. 2014. <<http://www.nature.com/news/archaeology-the-milk-revolution-1.13471>>.
24. Leonardi, M., P. Gerbault, M. G. Thomas, ve J. Burger. "The evolution of lactase persistence in Europe. A synthesis of archaeological and genetic evidence." *Int. dairy j.* 22, 88–97 (2012).
25. Holsinger, V. H., K. T. Rajkowski, ve J. R. Stabel. "Milk pasteurisation and safety: a brief history and update." *Revue scientifique et technique—office international des epizooties* 16 (1997): 441–466.
26. Jami, Elie, Bryan A. White, ve Itzhak Mizrahi. "Potential role of the bovine rumen microbiome in modulating milk composition and feed efficiency." *PLoS One* 9, no. 1 (2014): e85423.
27. Laporte, Marie-France, ve Paul Paquin. "Near-infrared analysis of fat, protein, and casein in cow's milk." *Journal of agricultural and food chemistry* 47, no. 7 (1999): 2600–2605.
28. Shackelford, S. D., M. Koohmaraie, ve T. L. Wheeler. "Effects of slaughter age on meat tenderness and USDA carcass maturity scores of beef females." *Journal of animal science* 73, no. 11 (1995): 3304–3309.
29. Davies, Julian, ve Dorothy Davies. "Origins and evolution of antibiotic resistance." *Microbiology and molecular biology reviews* 74, no. 3 (2010): 417–433.
30. Leheska, J. M., L. D. Thompson, J. C. Howe, E. Hentges, J. Boyce, J. C. Brooks, B. Shriver, L. Hoover, ve M. F. Miller. "Effects of conventional and grassfeeding systems on the nutrient composition of beef." *Journal of animal science* 86, no. 12 (2008): 3575–3585.
31. Daley, Cynthia A., Amber Abbott, Patrick S. Doyle, Glenn A. Nader, ve Stephanie Larson. "A review of fatty acid profiles and antioxidant content in grass-fed and grain-fed beef." *Nutrition journal* 9, no. 1 (2010): 1.
32. Cordain, Loren, S. Boyd Eaton, Anthony Sebastian, Neil Mann, Staffan Lindeberg, Bruce A. Watkins, James H. O'Keefe, ve Janette Brand-Miller. "Origins and evolution of the Western diet: health implications for the 21st century." *American journal of clinical nutrition* 81, no. 2 (2005): 341–354.
33. Selhub, Eva M., Alan C. Logan, ve Alison C. Bested. "Fermented foods, microbiota, and mental health: ancient practice meets nutritional psychiatry." *Journal of physiological anthropology* 33, no. 1 (2014): 1.

## Bölüm 8

- Ng, Marie, Tom Fleming, Margaret Robinson, Blake Thomson, Nicholas Graetz, Christopher Margono, Erin C. Mullany, ve diğerleri. "Global, regional, and national prevalence of overweight and obesity in children and adults during 1980–2013: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2013." *Lancet* 384, no. 9945 (2014): 766–781.
34. Keys, Ancel, Alessandro Mienotti, Mariti J. Karvonen, Christ Aravanis, Henry Blackburn, Ratko Buzina, B. S. Djordjevic, ve diğerleri. "The diet and 15-year death rate in the seven countries study." *American journal of epidemiology* 124, no. 6 (1986): 903–915.
35. Stamler, J. "Diet–heart: a problematic revisit." *American journal of clinical nutrition* 91, no. 3 (2010): 497–499.
36. Hite, Adele H., Richard David Feinman, Gabriel E. Guzman, Morton Satin, Pamela A. Schoenfeld, ve Richard J. Wood. "In the face of contradictory evidence: report of the Dietary Guidelines for Americans Committee." *Nutrition* 26, no. 10 (2010): 915–924.
37. Ravnskov, Uffe. "The fallacies of the lipid hypothesis." *Scandinavian cardiovascular journal* 42, no. 4 (2008): 236–239.
38. Ford, Earl S., Umed A. Ajani, Janet B. Croft, Julia A. Critchley, Darwin R. Labarthe, Thomas E. Kottke, Wayne H. Giles, ve Simon Capewell. "Explaining the decrease in US deaths from coronary disease, 1980–2000." *New England journal of medicine* 356, no. 23 (2007): 2388–2398.
39. Finkelstein, Eric A., Olga A. Khavjou, Hope Thompson, Justin G. Trogon, Liping Pan, Bettylou Sherry, ve William Dietz. "Obesity and severe obesity forecasts through 2030." *American journal of preventive medicine* 42, no. 6 (2012): 563–570.
40. Lam, David W., ve Derek LeRoith. "The worldwide diabetes epidemic." *Current opinion in endocrinology, diabetes and obesity* 19, no. 2 (2012): 93–96.
41. Siri-Tarino, Patty W., Qi Sun, Frank B. Hu, ve Ronald M. Krauss. "Metaanalysis of prospective cohort studies evaluating the association of saturated fat with cardiovascular disease." *American journal of clinical nutrition* 91 (2010): 535–46.
42. Chowdhury, Rajiv, Samantha Warnakula, Setor Kunutsor, Francesca Crowe, Heather A. Ward, Laura Johnson, Oscar H. Franco, ve diğerleri. "Association of dietary, circulating, and supplement fatty acids with coronary risk: a systematic review and meta-analysis." *Annals of internal medicine* 160, no. 6 (2014): 398–406.
43. Sachdeva, Amit, Christopher P. Cannon, Prakash C. Deedwania, Kenneth A. LaBresh, Sidney C. Smith, David Dai, Adrian Hernandez, ve Gregg C. Fonarow. "Lipid levels in patients hospitalized with coronary artery disease: an analysis of 136,905 hospitalizations in Get with the Guidelines." *American heart journal* 157, no. 1 (2009): 111–117.
44. Dreon, Darlene M., Harriett A. Fernstrom, Hannia Campos, Patricia Blanche, Paul T. Williams, ve Ronald M. Krauss. "Change in dietary saturated fat intake is correlated with change in mass of large low-density-lipoprotein particles in men." *American journal of clinical nutrition* 67, no. 5 (1998): 828–836.
45. Siri-Tarino, Patty W., Qi Sun, Frank B. Hu, ve Ronald M. Krauss. "Saturated fat, carbohydrate, and cardiovascular disease." *American journal of clinical nutrition* 91, no. 3 (2010): 502–509.
46. Berger, Samantha, Gowri Raman, Rohini Vishwanathan, Paul F. Jacques, ve Elizabeth J. Johnson. "Dietary cholesterol and cardiovascular disease: a systematic review and meta-analysis." *American journal of clinical nutrition* 102 (2015): 276–94.
47. Ulusal Sağlık Enstitüsü. "Lowering blood cholesterol to prevent heart disease." ABD Sağlık Ve İnsan Hizmetleri Bölümü , 10 Ara. 1984. Web. 13 Ağu. 2015. <<https://consensus.nih.gov/1984/1984cholesterol047html.htm>>.

48. “Snackwell’s phenomenon”terimi için, Tamar Haspel’in, “Stealth shopping: insider tips for finding and buying the healthiest groceries”, *Prevention*’ına bakın, Şubat 2005, 57, 208. Orijinal ürün adı SnackWell’s.
49. Hazan, Marcella. *The Essentials of Classic Italian Cooking*. London: Boxtree, 2011.
50. Bang, H. O., J. Dyerberg, ve Hugh Macdonald Sinclair. “The composition of the Eskimo food in north western Greenland.” *American journal of clinical nutrition* 33, no. 12 (1980): 2657–2661.
51. Kris-Etherton, Penny M., William S. Harris, ve Lawrence J. Appel. “Fish consumption, fish oil, omega-3 fatty acids, and cardiovascular disease.” *Circulation* 106, no. 21 (2002): 2747–2757.
52. Mohebi-Nejad, Azin, ve Behnood Bikdeli. “Omega-3 supplements and cardiovascular diseases.” *Tanaffos* 13, no. 1 (2014): 6.
53. Simopoulos, Artemis P. “The importance of the ratio of omega-6/omega-3 essential fatty acids.” *Biomedicine & pharmacotherapy* 56, no. 8 (2002): 365–379.
54. “What Is Cholesterol?” *Ulusal Kalp, Akciğer ve Kan Enstitüsü, ABD Sağlık Ve İnsan Hizmetleri Bölümü*, 12 Kas. 2013, [www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/hbc/](http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/hbc/). Erişim Tarihi: 10 Haziran 2016.
55. Lecerf, Jean-Michel, ve Michel De Lorgeril. “Dietary cholesterol: from physiology to cardiovascular risk.” *British journal of nutrition* 106, no. 1 (2011): 6–14.
56. Tulenko, Thomas N., ve Anne E. Sumner. “The physiology of lipoproteins.” *Journal of nuclear cardiology* 9, no. 6 (2002): 638–649.
57. Griffin, John D., ve Alice H. Lichtenstein. “Dietary cholesterol and plasma lipoprotein profiles: randomized controlled trials.” *Current nutrition reports* 2, no. 4 (2013): 274–282.
58. Preshaw, P. M., A. L. Alba, D. Herrera, S. Jepsen, A. Konstantinidis, K. Makrilakis, ve R. Taylor. “Periodontitis and diabetes: a two-way relationship.” *Diabetologia* 55, no. 1 (2012): 21–31.
59. Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri. “National diabetes statistics report: estimates of diabetes and its burden in the United States, 2014.” Atlanta, GA: ABD Sağlık Ve İnsan Servisleri Departmanı 2014.
60. Taylor, Roy. “Insulin resistance and type 2 diabetes.” *Diabetes* 61, no. 4 (2012): 778–779.
61. Basaranoglu, Metin, Gokcen Basaranoglu, ve Elisabetta Bugianesi. “Carbohydrate intake and nonalcoholic fatty liver disease: fructose as a weapon of mass destruction.” *Hepatobiliary Surgery and Nutrition*. 4, no. 2 (2015): 109–116.
62. Calvo, Carlos, Corinne Talussot, Gabriel Ponsin, ve Francois Berthézene. “Non enzymatic glycation of apolipoprotein AI. Effects on its self-association and lipid binding properties.” *Biochemical and biophysical research communications* 153, no. 3 (1988): 1060–1067.
63. Bucala, Richard, Zenji Makita, Gloria Vega, Scott Grundy, Theodor Koschinsky, Anthony Cerami, ve Helen Vlassara. “Modification of low density lipoprotein by advanced glycation end products contributes to the dyslipidemia of diabetes and renal insufficiency.” *Proceedings of the National Academy of Sciences* 91, no. 20 (1994): 9441–9445.
64. Yang, Quanhe, Zefeng Zhang, Edward W. Gregg, W. Dana Flanders, Robert Merritt, ve Frank B. Hu. “Added sugar intake and cardiovascular diseases mortality among US adults.” *JAMA internal medicine* 174, no. 4 (2014): 516–524.
65. Basciano, Heather, Lisa Federico, ve Khosrow Adeli. “Fructose, insulin resistance, and metabolic dyslipidemia.” *Nutrition & metabolism* 2, no. 1 (2005): 5.
66. Ahmed, Monjur. “Non-alcoholic fatty liver disease in 2015.” *World journal of hepatology* 7, no. 11 (2015): 1450–1459.
67. Lustig, Robert H., Kathleen Mulligan, Susan M. Noworolski, Viva W. Tai, Michael J. Wen, Ayca Erkin-Cakmak, Alejandro Gugliucci, ve Jean-Marc Schwarz. “Isocaloric fructose restriction and metabolic improvement in children with obesity and metabolic syndrome.” *Obesity* 24, no. 2 (2016): 453–460.

**Bölüm 9**

1. Sonnenburg, Justin L., ve Fredrik Bäckhed. "Diet–microbiota interactions as moderators of human metabolism." *Nature* 535, 56–64 (2016).
2. Porges, Stephen W., ve Senta A. Furman. "The early development of the autonomic nervous system provides a neural platform for social behaviour: a polyvagal perspective." *Infant and child development* 20, no. 1 (2011): 106–118.
3. Peres, Karen Glazer, Andreia Morales Cascaes, Marco Aurelio Peres, Flavio Fernando Demarco, Iná Silva Santos, Alicia Matijasevich, ve Aluisio J. D. Barros. "Exclusive breastfeeding and risk of dental malocclusion." *Pediatrics* 136, no. 1 (2015): e60–e67.
4. Mulligan, Megan L., Shaili K. Felton, Amy E. Riek, ve Carlos Bernal- Mizrahi. "Implications of vitamin D deficiency in pregnancy and lactation." *American journal of obstetrics and gynecology* 202, no. 5 (2010): 429–e1.
5. Jost, Ted, Christophe Lacroix, Christian P. Braegger, Florence Rochat, ve Christophe Chassard. "Vertical mother–neonate transfer of maternal gut bacteria via breastfeeding." *Environmental microbiology* 16, no. 9 (2014): 2891–2904.
6. Verduci, Elvira, Giuseppe Banderali, Salvatore Barberi, Giovanni Radaelli, Alessandra Lops, Federica Betti, Enrica Riva, ve Marcello Giovannini. "Epigenetic effects of human breast milk." *Nutrients* 6, no. 4 (2014): 1711–1724.
7. Chivasa, Stephen, Bongani K. Ndimba, William J. Simon, Keith Lindsey, ve Antoni R. Slabas. "Extracellular ATP functions as an endogenous external metabolite regulating plant cell viability." *Plant cell* 17, no. 11 (2005): 3019–3034.
8. Zittermann, Armin. "Magnesium deficit—overlooked cause of low vitamin D status?" *BMC medicine* 11, no. 1 (2013): 1.
9. Jackson, Kelly A., Ruth A. Valentine, Lisa J. Coneyworth, John C. Mathers, ve Dianne Ford. "Mechanisms of mammalian zinc-regulated gene expression." *Biochemical Society transactions* 36, no. 6 (2008): 1262–1266.
10. Christian, Parul, ve K. P. West. "Interactions between zinc and vitamin A: an update." *American journal of clinical nutrition* 68, no. 2 (1998): 435S–441S.
11. Kasai, Kikuo, Masami Kobayashi, ve Shin-Ichi Shimoda. "Stimulatory effect of glycine on human growth hormone secretion." *Metabolism* 27, no. 2 (1978): 201–208.

**Bölüm 10**

1. Scrimshaw, Nevin S., ve Edwina B. Murray. "The acceptability of milk and milk products in populations with a high prevalence of lactose intolerance." *American journal of clinical nutrition* 48, no. 4 (1988): 1142–1159.