

RAMAZAN AYI SONRASI 6 ADIMDA SAĞLIKLI BESLENME RUTİNİ OLUŞTURUN!

Ramazan ayında değişen beslenme alışkanlıkları ve bayram sürecinde artan tatlı tüketiminden sonra metabolizmanın eski hızına ulaşması için dengeli beslenme ve fiziksel aktivitenin şart olduğunu belirten Sağlık Bilimleri Fakültesi'nden Beslenme ve Diyetetik Uzmanı Dr. Öğr. Üyesi Merve Bayram, 6 adımda yapılması gerekenleri anlattı.

Ramazan ayında beslenme alışkanlıklarının değişmesi ile birlikte beslenme, 2 ana öğüne hatta bazen 1 ana öğüne düşüyor ve bununla birlikte metabolizma hızı da yavaşlıyor. Oruç süresince azalan öğün sıklığı ve yavaşlayan metabolizmanın Ramazan Bayramı'nda da yanlış beslenme alışkanlıkları ile birleşmesinin kişilerde kilo alımına neden olabileceğini belirten İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ), Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü'nden Dr. Öğr. Üyesi Merve Bayram, “Yanlış beslenme, kilo alımıyla beraber sağlığı bozmasının yanı sıra; özellikle diyabet, hipertansiyon gibi kronik hastalığı olan bireylerde sağlığın daha da bozulmasına yol açıyor.” dedi ve sağlıklı bir rutin oluşturmak için yapılması gerekenleri 6 adımda anlattı.

1- Kızartmadan uzak durun!

Kişilerin, oruç bitiminden sonra ağır yemek tüketmeleri sonucunda sindirim problemleriyle karşılaşabileceğini ifade eden Dr. Öğr. Üyesi Merve Bayram, “Yağda kızartmalar ve hamur işleri midede hazımsızlık, reflü, bulantı, çarpıntı ve kabızlık gibi sorunlara yol açabilir. Kızartma yerine fırında pişirme ya da artık popüler hale gelen Airfryer'da pişirme tercih edilebilir. Salçalı ve baharatlı yemekler de mideye ağır gelebileceği için dikkat edilmelidir.” dedi.

2- “Tatlı yerine meyve tüketin. İlla tatlı yemek istiyorsanız, sütlü ya da meyveli tatlıları tercih edin”

Artan tatlı isteğine karşı, taze ve kuru meyvelerin tercih edilmesini öneren Bayram, “Taze meyvelerin üzerine tarçın eklenebilir ve meyvelerin yanında kuruyemiş tüketilebilir. İlla tatlı yemek istiyorsanız daha masum olan sütlü ya da meyveli hafif ve az kalorili tatlılar tüketin.”

3- Günde 2.5-3 litre su tüketin!

“Oruç sürecinde günlük sıvı tüketimi 1 litreye kadar düşebiliyor. Bu nedenle vücudun sıvı dengesini sağlamak adına günde 2-5-3 litre su tüketimi, Ramazan ayı boyunca kaybedilen sıvı miktarını kısa sürede düzenleyerek metabolizmayı hızlandırır.”

4- Akşam yemeği, uyku saatinden 5-6 saat kadar önce olmalı!

Akşam yemeklerinin, uyku saatinden 5-6 saat kadar önce olması gerektiğini ifade eden Bayram, “Besinlerin sindirimi uzun sürüyor. Hem hazımsızlık yaşanmaması hem de uyku kalitesini etkilememesi adına yemek saatine dikkat etmek gerekiyor. Ana öğünlerde doygunluk hissi sağlamak; posa alımını artırmak ve bağırsak hareketlerini düzenlemek için bol yeşillikli salataların da sofralardan eksik olmaması önemli.” dedi.

5- “Haftada 3-4 gün yürüyüş yapmak hem bedene hem ruha iyi gelir”

“Fiziksel aktiviteyi artırmak, metabolizmayı hızlandırmanın bir diğer yoludur. Günümüzde hareketsiz bir yaşam sürmekten kaynaklı fiziksel aktivite yapmak zor gelse de havaların güzelleşmesi ile birlikte haftada 3-4 gün yarım saat ile 1 saat arası yürüyüş yapmak hem bedene hem de ruha iyi gelir.”

6- İnternette gezen yanlış bilgilere dikkat!

Ramazan ayında oruçla birlikte kilo alımı gözlenebiliyor. Kilo alan bireylerin, oruç sonrası hızlıca kilo vermek isteyebildiklerini belirten Dr. Öğr. Üyesi Merve Bayram, “Bu noktada; internette gezen yanlış bilgilere, detoks diyetlere ya da detoks sularına ilgi artıyor. Detoks, toksinlerden arınma anlamına gelir. Detoks için doğal beslenme temel prensiptir. Detoks suları vücutta yağdan değil, sıvıdan kayıp sağlar. Bu tarz detoks suları ya da diyetleri ile zayıflamayı tercih etmek yerine dengeli ve sağlıklı diyet programı ve fiziksel aktivitede artışla, kiloda kayıp sağlanmalıdır.” şeklinde belirtti.

“YAPAY ZEKÂYLA HABER ÜRETİMİ İNSAN DENETİMİ OLMADAN SÖZ KONUSU OLAMAZ”

Gelişen teknoloji ile birlikte “Yapay zekâ” kavramı, birçok sektörde ve hayatın farklı alanlarında kolaylık sağlıyor. Yapay zekânın “habercilik” yapip yapamayacağına dair tartışmalar da gündemde yer alıyor. Konuyla ilgili açıklamalarda bulunan İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi, Radyo, Televizyon ve Sinema Bölümü Dr. Öğr. Üyesi Özgür Evren Arık, yapay zekânın bir insana kıyasla çok daha fazla veriye ulaşabilme ve bunları kategorize edebilme olanağına sahip olduğunu belirterek; yapay zekâyla haber üretiminin insan denetimi ve kontrolü olmadan neredeyse söz konusu bile olamayacağını ifade etti.

Yapay zekânın kullanım alanları günden güne genişliyor. ‘Bazı mesleklerin sonunu getirecek mi?’ gibi sorular da tüm dünyada tartışılıyor. Global etapta birçok sektörde kullanılan yapay zekâ, gazetecilikte de kullanılıyor. Dolayısıyla, ‘yapay zekâ habercilik yapar mı?’ sorularını da beraberinde getiriyor. Haberin

iletimi ve üretimi aşamalarında yapay zekânın belirgin bir iş birliği sergilediğini ifade eden İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ) İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi, Radyo, Televizyon ve Sinema Bölümü'nden Dr. Öğr. Üyesi Özgür Evren Arık, bu gelişmelerin beraberinde etik sorunlar getirdiğini belirtti.

“ARAŞTIRMACI GAZETECİLİK FAALİYETLERİ İNSAN ZEKÂSI İLE SAĞLIKLI GERÇEKLEŞEBİLİR”

Gerçekleri nesnel bir biçimde, çarpıtmadan, sansürlemeden aktarmak haberciliğin temel ilkeleri arasında yer alıyor. Yapay zekânın gazeteci yerine; düşünebilen, öğrenebilen, analiz eden ve yaratabilen bir makine haline gelip gelemeyeceği gibi temel problemlerin olduğunu ifade eden Dr. Öğr. Üyesi Özgür Evren Arık, “Yapay zekâ, bir insana kıyasla çok daha fazla veriye ulaşabilme ve bunları kategorize edebilme olanağına sahip ancak yapay zekâyla haber üretimi, insan denetimi ve kontrolü olmadan neredeyse söz konusu bile olamaz. Haber üretimlerinde, analiz ve sentez becerilerine dayanan ‘araştırmacı gazetecilik’ faaliyetleri insan zekâsı ile sağlıklı gerçekleşebilir. Ayrıca, yapay zekâ sadece sayısallaştırılmış veriye erişebilmekte. Dijital veriler dışındaki verilere yapay zekâ erişimi söz konusu değil.” şeklinde belirtti.

“YAPAY ZEKÂ HABERCİLİĞİNDE ETİK SORUNLARLA KARŞI KARŞIYA KALINABİLECEĞİ ÇOK AÇIK”

Yapay zekânın gazetecilik yapmaya başlaması konusunda başka bir tartışmanın yapay zekânın sahipliği ile ilgili olduğunu belirten Arık, “Yapay zekâ, insan zekâsının çok ötesinde bir hıza ve etkinliğe sahip. Bu özelliği, haberin hızlı üretimi için bir avantaj fakat ‘bağımsız gazetecilik’ adına büyük soru işaretleri bulunuyor. Yapay zekâ haberciliğinde etik sorunlarla karşı karşıya kalınabileceği çok açık. Gazetecilik mesleğinin yüzyıllar içinde rafine ederek geliştirdiği etik uygulamaların, algoritma için ne kadar bağlayıcı olacağı tartışmalı bir konu.” dedi.