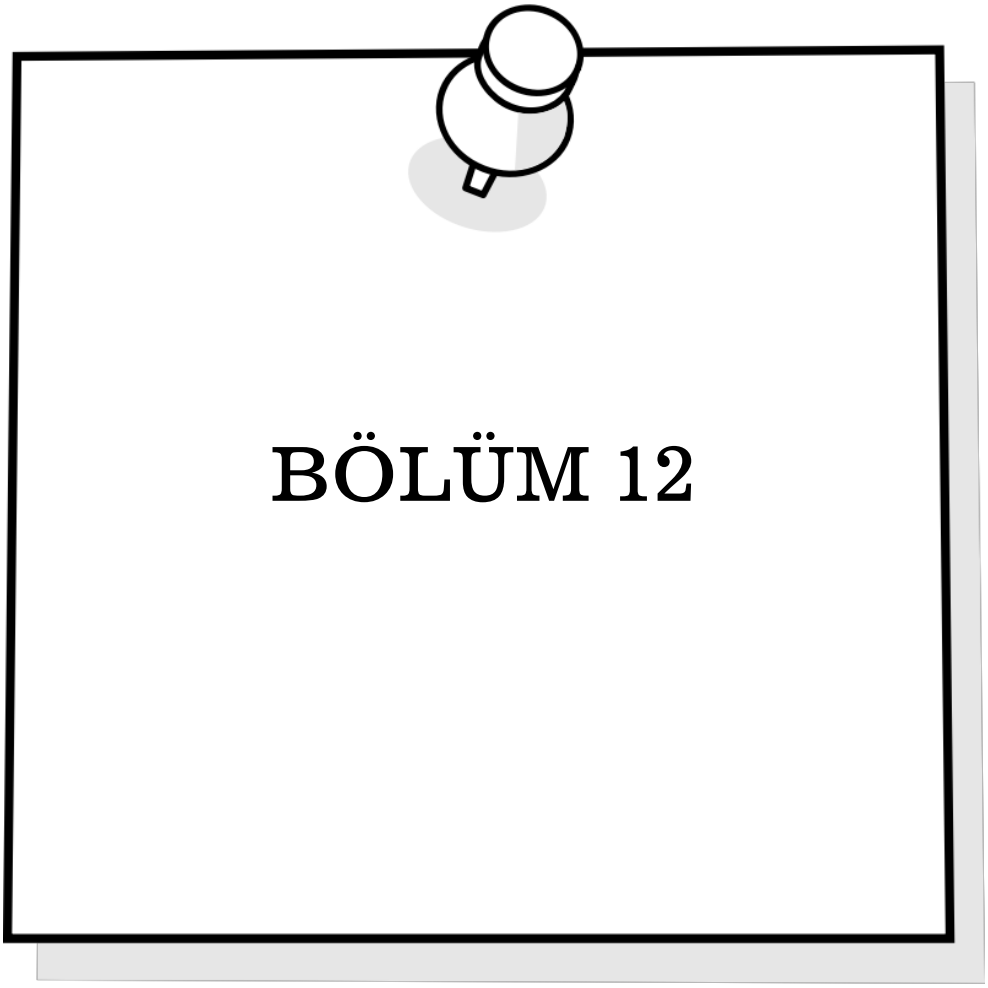

BÖLÜM 12

ISBN: 978-625-6971-99-8

GELENEKSEL TÜRK YEMEĞİ KEŞKEĞİN SAĞLIKLI YAŞLANMA ÜZERİNE ETKİSİ

Dr. Selman BÖLÜKBAŞI[1]

Giriş

Buğday ile etin hamur kıvamına gelinceye kadar dövülmesiyle yapılan keşkeğin Türkçe adı "döğme aşı"dır (Akçay, 2017). Kaynaklarda daha fazla Farsçası olan "keşkek" ve Arapçası olan "herise" şeklinde geçmektedir. Selçuklu ve Osmanlı mutfağında sevilen bir kış yemeği olmasının yanı sıra düğünlerde ve törenlerde yapılmıştır (Işın, 2010).

Keşkek, Türkiye'nin hemen hemen her bölgesinde yapılan geleneksel bir yemektir. Ancak Ege, Akdeniz ve Karadeniz bölgelerinde daha yaygın olarak tüketilir. Yöresel farklılıklar nedeniyle keşkek, farklı adlarla da anılabilir. Örneğin, Hatay, Adana ve Gaziantep'te "dövme pilavı" ya da "dövme aşı" olarak bilinirken, Rize'de "herse", Konya'da herise olarak adlandırılır. Benzer şekilde, Erzincan'da "gendirme pilavı" ve Hatay'da "hırisi" ya da "etli aşür" gibi farklı adlarla anılır. Bu yöresel farklılıklar, Türk mutfağındaki zenginliği ve çeşitliliği yansıtmaktadır (Çekiç, 2015).

Keşkek hem yazılı metinlerde hem de halkın günlük yaşamında önemli bir yere sahip olan geleneksel bir yemektir. Ayrıca, halk şairleri tarafından da sıklıkla şiirlerinde yer verilir ve masal, deyim, atasözü gibi sözlü kültür değerlerinde meta veya sembol olarak kullanılır. Keşkek, Türk mutfağındaki zenginliğin yanı sıra, kültürel bir miras ve toplumsal bir etkileşim aracıdır. Halk şiirinde keşkek, genellikle cömertlik ve bereket sembolü olarak kullanılır. Masallarda ise keşkek, zorlu bir sürecin sonunda elde edilen değerli bir ödül olarak yer alır. Ayrıca, keşkekten söz ederken kullanılan deyim ve atasözleri de mevcuttur (Çekiç, 2015).

Mevlânâ'nın Fîhi-mâ-fih isimli eserinde, keşkek (herise) ile ilgili ilginç bir hikâye anlatılır. Hikâyeye göre, bir gün evde yalnız kalan bir çocuk, canı keşkek

[1] Manisa Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü, ORCID: 0000-0003-3771-4827

istediğini söyler. Gaipten aniden bir keşkek kâsesi hazır olur ve çocuk doyasıya keşkek yer (Mevlana, 1959). Eflâkî'nin Ariflerin Menkıbeleri adlı eserinde, ilginç bir keşkek (herise) hikayesi daha yer alır. Hikâyeye göre, bir gün medresenin kapısında oturan bir arif, elinde bir kâse keşkek (herise) olan bir çocuğu fark eder. Arif, çocuğu yanına çağırır ve kâseyi onun elinden alarak kendi önüne koyup keşkek yemeye başlar. Keşkeği bitirdikten sonra kâseyi temizleyen arif, kâseyi çocuğun eline verir ve "Kâseyi kapayıp git" der. Çocuk ilerlerken kâseyi açıp içine baktığında, kâsenin yeniden keşkek ile dolu olduğunu görür ve şaşkına döner. Bu olayın etkisiyle çocuk feryat eder ve kendinden geçer (Eflâkî, 1973). Bu iki hikâye de keşkeğin sadece bir yemek olmadığı, aynı zamanda mistik bir boyuta da sahip olduğunu göstermektedir. Keşkeğin sadece fiziksel bir ihtiyacı karşılamakla kalmayıp, aynı zamanda manevi bir tatmin sağladığını da anlatılmaktadır.

Herise yemeği Selçuklu Anadolu'sunda oldukça popülerdi. Bu yemeği yapan ve satan kişilere "herrâs" denirdi. Bu yemek, "dükkân-ı herrâs" olarak adlandırılan yerlerde satılırdı (Uzunağaç, 2014). Keşkek, günümüzdeki haline benzeyen tahıllı ve etli bir yemek olarak 1503 tarihli bir Şam yazmasında ilk olarak bahsedilmiştir. Arap İslam toplumlarının kültürel özellikleri üzerine yaptığı çalışmalarla tanınan François Aubaile Sallenave, bahsettiği Şam yazmasına göre, 15. ve 16. yüzyıllarda Suriye'de yaşayan kent soylularının mutfağında pişirilen kişkak adlı yemeğin, et ile buğdayın bir araya getirildiği bir nevi buğday çorbası olduğu kaydedilmiştir. Yine aynı kaynakta, buğdayın mübadele edildiği ile ilgili kayıtlara da rastlanmaktadır. Bu da keşkeğin, Orta Doğu'da yüzyıllardır var olan bir yemek olduğunu ve kültürel bir zenginlik olduğunu göstermektedir (Çekiç, 2015).

1. Keşkek Hazırlanışı

Keşkek yapımı için, bir su bardağı dövme buğday ve bir bütün tavuğu kullanarak hazırlanabilir. İlk olarak dövme buğday ayıklanarak, yıkanır ve akşamdan ıslatılır. Buğdayla birlikte tavuk tencereye konulur ve üzerine 10 bardak su eklenir. Tavuk ve buğday orta ateşte iyice yumuşayıncaya kadar pişirilir. Eğer gerekiyorsa, pişme süresi boyunca sıcak su eklenir. Tavuk piştikten sonra tencereden alınarak, kemiğinden didiklenir ve et kısımları tencereye geri ilave edilir. Ayrı bir tavada, 4 yemek kaşığı tereyağı eritilir ve 3 adet ince doğranmış soğan pembeleşinceye kadar kavrulur. Kavrulmuş soğanlar keşkeğin içine eklenir ve karabiberle tatlandırılır. Daha sonra, tahta bir kaşık yardımıyla döverek keşkeği boza kıvamına getirilir. Hazırlanan keşkek servis tabaklarına düzeltilerek konulur ve üzerine kızgın tereyağı, kırmızı biber ve kimyon eklenerek servis edilir (Özkan, 2019).

ISBN: 978-625-6971-99-8

Keşkeğin pek çok türü bulunmaktadır. Muhteviyatına göre keşkek çeşitleri: kırmızı etli, hindili, tavuklu, pastırmalı, mısırlı, kıymalı keşkek şeklindedir. Pişirim şekillerine göre keşkek çeşitleri: Kazan, kara fırın, tandır, tencere ocak keşkeği şeklinde sayılabilir. Keşkeğin yöresel olarak türleri de: aşür, hindili keşkek, güveçte kaburga pastırmalı keşkek, mısırlı keşkek şeklidedir (Çekiç, 2015).

2. Keşkeğin Besin Değeri

Keşkek yemeği, içerik bakımından protein ve karbonhidrat açısından epeyce zengin bir yemektir. İçeriğindeki yerel çeşitlilikler sebebiyle besin değerlerinde farklılıklar ortaya çıkmaktadır (Çekiç, 2015). Keşkeğin 100 gramında 321 kcal, ayrıca besinin 1 Porsiyonunda (150 gram) 482 kalori bulunmaktadır. Keşkek, içerdiği kalorinin büyük kısmını (%61) karbonhidrattan almaktadır. Ortalama bir keşkek için tanımlanan değerler tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1 – Ortalama bir keşkeğin besin değeri (Çiftçi, 2018)

Besin Değeri	**100 gramda**	**% Günlük Değer ***	**1 Porsiyon / 150 g**
Kalori	321 kcal	% 16.1	481.5 kcal
Karbonhidrat	49.7 g	% 16.6	7.5 g
Lif	7.3 g	% 29.0	10.9 g
Protein	14.7 g	% 29.4	22.1 g
Yağ	7.2 g	% 11.0	10.7 g
Kolesterol	16.2 mg	% 5.4	1617.0 mg
A Vitamini	604.6 IU	% 12.1	906.9 IU
C Vitamini	1.0 mg	% 1.7	1.5 mg
Potasyum	476.3 mg	% 13.6	714.4 mg
Kalsiyum	65.6 mg	% 6.6	98.4 mg
Demir	3.8 mg	% 21.3	5.8 mg

* Yüzdelik günlük değerler, günlük 2000 kalorilik bir diyet baz alınarak hesaplanmıştır.

Özkan (2019)'ın "Bazı Geleneksel Gıdalarımızın B Grubu Vitamin Kompozisyonunun Belirlenmesi ve Sağlıklı Beslenme Açısından Değerlendirilmesi" çalışmasında ise keşkeğin B grubu vitaminler listesi tablo 2'de gösterilmiştir.

Tablo 2 – Keşkeğin B Grubu Vitaminler Listesi (Özkan, 2019)

B Grubu Vitamin Çeşidi	Vitamin µg /100g	Vitamin µg /porsiyon*	Günlük gereksinim µg/ %
B1	84.7±3.8	131.75	10.9
B2	310.0±14.0	482.05	37.0
B3	343.90	533.04	3.80
B6	566.2	877.60	67.5

* Porsiyon burada 155 gram hesaplanmıştır.

3. Ülkemiz Yaşlılarında Tüketim

Beslenme, Sağlık ve Besin Tüketimi Araştırması verilerine göre, Türk halkının günlük enerjisinin ortalama %58'i tahıl ürünlerinden sağlanmaktadır (Pekcan & Marcheish, 2001). Arslan ve arkadaşları TEKHARF 2003-2004 kohortu çalışmasında, günlük enerjinin %37'sinin tahıl ve tahıl ürünlerinden geldiği bulunmuştur (Arslan, ve diğerleri, 2006). Pekcan ve arkadaşları ise kendi çalışmalarında bu oranın %43 olduğunu tespit etmişlerdir (Pekcan, Köksal, Küçükerdönmez, & Özel, 2006). Bu değerler seneler içinde besin tüketim eğilimlerindeki değişimleri yansıtması açısından önemlilik arz etmektedir. Türkiye İstatistik Kurumu'nun verilerine göre, 2020-2021 piyasa döneminde toplam tahıl ürünleri için yurt içi üretimin yurt içi talebi karşılama oranı %97,4 olarak gerçekleşmiştir. Buğday, toplam tahıl üretiminde en büyük paya sahiptir ve yeterlilik oranı %102,3'tür (TÜİK, 2022).

"Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması 2010 Beslenme Durumu ve Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi Sonuç Raporu"na göre (Sağlık Araştırmaları Genel Müdürlüğü, 2014):

- 65-74 yaş grubu kişiler için; Ülkemiz genelinde tahıl grubu besinlerin günlük tüketiminin bu yaş grubu kadınlarda 51.51g ve erkeklerde 52.54g olduğu saptanmıştır. Yerleşim bölgelerine göre tahıl grubu besinlerin günlük tüketiminin; kentsel kesimde ikamet eden kadınlarda 53.00g ve erkeklerde 55.18g, kırsal kesimde ise kadınlarda 48.86g ve erkeklerde 49.34g olduğu bulunmuştur.

- 75 yaş ve üzeri kişiler için; Ülkemiz genelinde tahıl grubu besinlerin günlük tüketiminin bu yaş grubu kadınlarda 36.84g, erkeklerde ortalama 59.76g olduğu saptanmıştır. Yerleşim bölgelerine göre tahıl grubu besinlerin günlük tüketiminin; kentsel kesimde ikamet eden kadınlarda 34.25g ve erkeklerde 67.36 g,

ISBN: 978-625-6971-99-8

kırsalda kesimde ise kadınlarda 41.05g ve erkeklerde 47.55g olduğu bulunmuştur.

4. Sağlıklı Yaşlanma Açısından Keşkek

4.1. Antioksidan Özellikleri

Keşkek, içerdiği protein ve karbonhidratlar yanı sıra yüksek miktarda antioksidanlar açısından da zengindir (Öztürk, Çelik, & Çopur, 2014). Antioksidanlar, serbest radikallerle savaşarak hücrelerin oksidatif stresle karşı korunmasına yardımcı olurlar. Serbest radikaller, organik moleküllerle reaksiyona girerek zarar veren çok reaktif moleküllerdir. Serbest oksijen radikallerinin yaşlanmaya neden olduğu göz önünde bulundurularak, serbest radikal oluşumunun azaltılmasının yaşlanmayı yavaşlatacağı düşünülmektedir (Şahutoğlu & Şahin, 2019). Keşkek, içerdiği antioksidanlar sayesinde, sağlıklı yaşlanma üzerinde olumlu etkiler sağlar (Gulcin, Kufrevioglu, Oktay, & Buyukokuroglu, 2004). Başka bir araştırmada, keşkek yemeğinde bulunan bileşiklerin antioksidan özellikleri incelenmiş ve keşkekteki fenolik bileşiklerin, kurkumin ve E vitamini gibi antioksidanlarla yüksek seviyede bulunduğu tespit edilmiştir (Seçkin, Göksel, & Kaya, 2019).

4.2. Sindirim Sağlığına Faydaları

Keşkek, içeriğindeki buğday ve et sayesinde yüksek miktarda lif içerir. Özellikle bol lif içeriği sayesinde sindirim sağlığına olumlu etkiler yapar. Lif, sindirim sistemi sağlığı için oldukça önemlidir. Keşkek, içerdiği lifler sayesinde sindirim sistemi sağlığının korunmasına ve sindirim sorunlarının önlenmesine yardımcı olur (Slavin, 2013). Bu lifler, bağırsak hareketlerini düzenler ve kabızlığı önler. Yaşlıların sindirim sistemi, gençlere göre daha yavaş çalışabilir ve bu nedenle yüksek lif içeriği olan gıdalar tüketmek sindirim sorunlarını önlemeye yardımcı olur (Rosenberg, Russell, & Bowman, 1989). Keşkek, içeriğindeki et sayesinde yüksek miktarda protein içerir. Yaşlıların vücutlarındaki kas kütlesi, gençlere göre daha azdır ve protein alımı bu nedenle önemlidir. Ayrıca, yaşlanmayla birlikte vücuttaki protein sentezi de azalabilir, bu nedenle yüksek protein içeren gıdaların tüketimi sindirim sistemi sağlığına yardımcı olabilir (Baum, Kim, & Wolfe, 2016). Keşkek, içeriğindeki buğday ve et sayesinde birçok vitamin ve mineral içerir. Özellikle B vitaminleri, sindirim sistemi sağlığı için önemlidir. Yaşlılar, bazı vitamin ve mineralleri yeterince alamayabilirler, bu nedenle beslenmelerine çeşitlilik katmak ve vitamin ve mineral açısından zengin gıdalar tüketmek önemlidir (Solan, 2021).

4.3. Kemik Sağlığına Faydaları

Keşkek, içeriğindeki buğday ve et sayesinde kalsiyum açısından zengindir. Keşkek, kalsiyum ve protein içeriği sayesinde kemik sağlığının korunmasına yardımcı olur. Kalsiyum, kemiklerin güçlenmesi için önemlidir çünkü kemiklerin yapı taşıdır. Ayrıca kalsiyum, kas fonksiyonu, sinir iletimi ve kan pıhtılaşması gibi birçok vücut fonksiyonunda da önemli bir rol oynar. Yaşlandıkça kemiklerde kalsiyum kaybı meydana gelir ve bu nedenle yaşlılar yeterli miktarda kalsiyum alımına özellikle dikkat etmelidirler (National Osteoporosis Foundation, 2023). Bununla birlikte keşkek, içeriğindeki et sayesinde yüksek miktarda protein içerir. Protein, kemik sağlığı için önemlidir çünkü kemiklerdeki kolajen üretimine yardımcı olur. Kolajen, kemiklerin esnekliği ve dayanıklılığı için önemlidir (Rossini, ve diğerleri, 2017). Keşkek, içeriğindeki et sayesinde B vitaminleri açısından zengindir. B vitaminleri, kemik sağlığı için önemlidir çünkü kemiklerdeki mineralizasyon sürecine yardımcı olur (Liu, ve diğerleri, 2018). Keşkek, içeriğindeki buğday sayesinde magnezyum açısından zengindir. Magnezyum, kemik sağlığı için önemlidir çünkü kemik mineralizasyonuna ve kemik yoğunluğuna katkıda bulunur. Yaşlılar, magnezyum alımına dikkat etmelidirler çünkü yaşlandıkça magnezyum emilimi azalabilir (Castiglioni, Cazzaniga, Albisetti, & Maier, 2013).

4.4. Bağışıklık Sistemine Faydaları

Bağışıklık sistemi fonksiyonlarında yaşla birlikte azalma görülmektedir. Bağışıklık sistemindeki bu azalma organizmayı enfeksiyonlara daha duyarlı hale getirmektedir. Enfeksiyonlara karşı savunmasız olan organizmada immun disfonksiyon, kanser, Alzheimer hastalığı ve serebrovasküler hastalıklar meydana gelmektedir (Şahutoğlu & Şahin, 2019). Keşkek, içerdiği vitaminler ve mineraller sayesinde bağışıklık sistemini güçlendirir. Bağışıklık sistemi, vücudun hastalıklara karşı savunmasını sağlar (Kozan & Can, 2017). Buğday, B vitaminleri, demir ve çinko gibi besinler açısından zengin bir kaynak olup bağışıklık sistemini destekler. Et ise protein, çinko ve demir gibi önemli besinler içerir ve bağışıklık sistemini güçlendirir. Ayrıca keşkek yemeği, suyu ve pişirme sürecinde kullanılan baharatlar sayesinde antioksidan özelliklere sahip olabilir. Antioksidanlar vücuttaki zararlı maddeleri temizleyerek bağışıklık sistemini destekler (Oz & Yuksel, 2020). Yaşlıların bağışıklık sistemi, yaşlandıkça zayıflayabilir ve bu nedenle sağlıklı bir beslenme planı ve yeterli besin alımı önemlidir. Keşkek yemeği, içindeki besinler sayesinde yaşlıların sağlıklı bir diyet planına katkı sağlayabilir. Ancak, yaşlılar özellikle et tüketiminde dikkatli olmalı ve doktorlarına danışarak günlük protein ihtiyaçlarını karşılamalıdırlar (Belice, 2020).

ISBN: 978-625-6971-99-8

Sonuç

Çok eski tarihlerden beri tüketilen belli başlı gıda maddelerinden bir tanesi olan buğday, Türk mutfağının olmazsa olmaz tahılları arasındadır. Buğdayın dış kabuğunun (kepeğinin) birtakım işlemlerle giderilmiş ve ezilmiş şekli olan dövme buğday ise keşkek yemeğinin yapılırken kullanılmaktadır. Bol miktarda demir, çinko ve lif ihtiva eden dövme buğday; potasyum, fosfor, karbonhidrat ve protein açısından da oldukça zengindir. Sağlıklı beslenmek isteyen bireyler için oldukça doğru bir besin kaynağı olan dövme buğdayın, buğdaya oranla glisemik endeksi çok daha düşüktür. E vitamini ve B12 vitamini hariç B grubu vitaminler açısından nispeten zengin olması dövme buğdayın oldukça yararlıdır. Keşkek, sağlıklı yaşlanma üzerinde birçok olumlu etkiye sahiptir. Tam buğdayın sağlıklı karbonhidratları, proteinleri ve lifleri, vücuttaki kas kütlesini korumaya ve kalp hastalığı, kanser gibi hastalıkların riskini azaltmaya yardımcı olur. Ayrıca, antioksidanlar bakımından zengin olan keşkek, vücudu serbest radikallerden korur. Ancak, keşkek gibi etli yemeklerin yüksek kalorili olabileceği ve aşırı tüketiminin obezite riskini artırabileceği de unutulmamalıdır.

Kaynakça

Akçay, Z. (2017). 17. Yüzyıl Divanlarında Et Ve Et Yemekleri. *Türük Uluslararası Dil, Edebiyat ve Halkbilimi Araştırmaları Dergisi, 5*(10), 203-217.

Arslan, P., Mercanlıgil, S., Özel, H. G., Akbulut, G. Ç., Dönmez, N., Çiftçi, H., . . . Onat, A. (2006). TEKHARF 2003-2004 Taraması Katılımcılarının Genel Beslenme Örüntüsü Ve Beslenme Alışkanlıkları. *Türk Kardiyoloji Derneği Arşivi, 34*(6), 331-339.

Baum, J. I., Kim, I. Y., & Wolfe, R. R. (2016). Protein Consumption and the Elderly: What Is the Optimal Level of Intake? *Nutrients, 8*(6), 359.

Belice, T. (2020). Pandemi Döneminde Yaşlılık ile Obezitede Prehabilitatif İmmünonutrisyon. M. Dalkılıç, & H. B. Keskinkaya içinde, *Recent Advances in Health Sciences* (s. 225-230). Ankara: Gece Kitaplığı.

Castiglioni, S., Cazzaniga, A., Albisetti, W., & Maier, J. A. (2013). Magnesium and osteoporosis: current state of knowledge and future research directions. *Nutrients, 5*(8), 3022–3033.

Çekiç, İ. (2015). *Geçmişten Günümüze Törensel Bir Yemek: Keşkek.* Gaziantep: Gaziantep Üniversitesi.

Çiftçi, C. (2018). *Keşkek Besin Değerleri: Kaç Kalori?* 03 25, 2023 tarihinde Fitekran: https://www.fitekran.com/besin-degeri/keskek/ adresinden alındı

Eflâkî, A. (1973). *Âriflerin Menkıbeleri.* (T. Yazıcı, Çev.) İstanbul: Hürriyet Yayınları.

Gulcin, I., Kufrevioglu, O. I., Oktay, M., & Buyukokuroglu, M. E. (2004). Antioxidant, antimicrobial, antiulcer and analgesic activities of nettle (Urtica dioica L.). *Journal of ethnopharmacology, 90*(2-3), 205–215.

Işın, P. M. (2010). *Osmanlı Mutfak Sözlüğü.* İstanbul: Kitap Yayınevi.

Kozan, S., & Can, Z. (2017). Traditional Turkish dish "keskek": A review. *Journal of Ethnic Foods, 4*(1), 1-8.

Liu, Z., Liao, Y., Wang, Z., Zhang, Z., Liu, Z., Qiao, L., & Cheng, Y. (2018). Fabrication of an Optical Waveguide-Mode-Field Compressor in Glass Using a Femtosecond Laser. *Materials, 10*(11), 1926.

Mevlana. (1959). *Fîhi mâ fih.* (A. Gölpınarlı, Çev.) İstanbul: Remzi Kitapevi.

National Osteoporosis Foundation. (2023). *Calcium and Vitamin D: What You Need to Know*. 03 26, 2023 tarihinde BHOF: https://www.bonehealthandosteoporosis.org/patients/treatment/calciumvitamin-d/ adresinden alındı

Oz, M., & Yuksel, A. (2020). Promising Therapeutic Candidates against Aging: Neudesin, Vanin-1, and Fetuin-B. M. Dalkılıç, & H. B. Keskinkaya içinde, *Recent Advances in Health Sciences* (s. 175-180). Ankara: Gece Kitaplığı.

Özkan, K. (2019). *Bazı Geleneksel Gıdalarımızın B Grubu Vitamin Kompozisyonunun Belirlenmesi Ve Sağlıklı Beslenme Açısından Değerlendirilmesi.* İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.

Öztürk, B., Çelik, H., & Çopur, Ö. Ü. (2014). The antioxidant capacity of traditional Turkish keşkek. *Journal of Food Science and Technology, 51*(11), 3463-3469.

Pekcan, G., & Marcheish, R. (2001). *FAO - Nutrition country profiles: Turkey 2001.* Roma: Food and Agriculture Organization. Retrieved from Food and Agriculture Organization: https://www.fao.org/3/bc658e/bc658e.pdf

Pekcan, G., Köksal, E., Küçükerdönmez, Ö., & Özel, H. (2006). *Household Food Wastage In Turkey.* Rome: FAO.

Rosenberg, I. H., Russell, R. M., & Bowman, B. B. (1989). Aging and the Digestive System. H. N. Munro, & D. E. Danford içinde, *Nutrition, Aging, and the Elderly. Human Nutrition* (Cilt 6). Boston, MA.: Springer.

Rossini, M., Adami, G., Viapiana, O., Idolazzi, L., Orsolini, G., Fassio, A., . . . Gatti, D. (2017). Osteoporosis: an Independent Determinant of Bone Erosions in Rheumatoid Arthritis? *Journal of Bone and Mineral Research, 32*, 2142-2143.

Sağlık Araştırmaları Genel Müdürlüğü. (2014). *Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması 2010 Beslenme Durumu ve Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi Sonuç Raporu.* Ankara: Sağlık Bakanlığı.

Seçkin, K., Göksel, Ç., & Kaya, M. (2019). Evaluation of antioxidant properties of keşkek prepared from barley, wheat and chicken meat. *Journal of Food Measurement and Characterization, 13*(3), 2319-2325.

Slavin, J. L. (2013). Carbohydrates, dietary fiber, and resistant starch in white vegetables: links to health outcomes. *Advances in nutrition (Bethesda, Md.), 4*(3), 351–355.

Solan, M. (2021). *Vitamins and minerals: Good food sources*. 03 26, 2023 tarihinde Harvard Health Publishing: https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/the-best-foods-for-vitamins-and-minerals#:~:text=The%20top%20food%20sources&text=The%20best%20approach%20to%20ensure,fat%20protein%2C%20and%20dairy%20products. adresinden alındı

Şahutoğlu, S., & Şahin, S. (2019). Yaşlama Teorileri. A. Kılavuz, S. Savaş, & S. F. Akçiçek içinde, *Yaşlı Fizyolojisi* (s. 9-18). İzmir: US Akademi.

TÜİK. (2022). *Bitkisel Üretim İstatistikleri.* Ankara: Türkiye İstatistik Kurumu.

Uzunağaç, Ö. (2014). *Selçuklu Anadolusu'nda Beslenme ve Yemek Kültürü.* İstanbul: Marmara Üniversitesi.

Sağlık Bilimleri Alanında Gelişmeler





Editörler

PROF. DR. SALİM GÜNGÖR

DOI:10.5281/zenodo.10027194

Sağlık Bilimleri Alanında Gelişmeler

EDİTÖR
Prof. Dr. Salim Güngör

İmtiyaz Sahibi
Platanus Publishing®

Editör
Prof. Dr. Salim Güngör

Kapak & Mizanpaj & Sosyal Medya
Platanus Yayın Grubu

Birinci Basım
Ekim, 2023

Yayımcı Sertifika No
45813

Matbaa Sertifika No
47381

ISBN
978-625-6971-99-8

©copyright
Bu kitabın yayım hakkı Platanus Publishing'e aittir.
Kaynak gösterilmeden alıntı yapılamaz, izin
alınmadan hiçbir yolla çoğaltılamaz.

Adres: Natoyolu Cad. Fahri Korutürk Mah. 157/B,
06480, Mamak, Ankara, Türkiye.
Telefon: +90 312 390 1 118
web: www.platanuskitap.com
e-mail: platanuskitap@gmail.com



PLATANUS PUBLISHING®

İçindekiler

BÖLÜM 1..... 9

EGZERSİZ, BAĞIRSAK MİKROBİYOTASI VE HASTALIKLARLA İLİŞKİSİ
Öğr. Gör. Nursena NAHYA
Doç. Dr. Ayhan DAĞ

BÖLÜM 2..... 37

BİTKİ VE HÜCRE BAZLI ET
Şükrüye Cansu YUMAK
Dr. Öğretim Üyesi Gökcen DOĞAN

BÖLÜM 3..... 51

KRONİK BÖBREK HASTALIĞI ANEMİSİ YENİ TEDAVİLER
Derya Başak TANBUROGLU

BÖLÜM 4..... 57

YAŞLILARDA MUSKULOSKELETAL DEĞİŞİMLER
Öğr. Gör. Mehmet Salih TAN

BÖLÜM 5..... 71

miRNA'ların KORONER ARTER HASTALIKLARINDA BİYOBELİRTEÇ ve TERAPÖTİK AJAN OLARAK KULLANILMASIYLA İLGİLİ GELİŞMELER
Dr. Öğr. Üyesi Ulaş DEĞİRMENCİ

BÖLÜM 6..... 87

ELEKTRONİK NİKOTİN DAĞITIM SİSTEMLERİ
Abdülkadir DENİZ
Doç. Dr. Belgin YILDIRIM
Doç. Dr. Safiye ÖZVURMAZ
Doç. Dr. Filiz ADANA

BÖLÜM 7.....107

SAĞLIK HİZMETLERİNDE GİYİLEBİLİR TEKNOLOJİNİN ÖNEMİ
Öğr. Gör. Dr. Esra BEKİRCAN
Öğr. Gör. Dr. Neşe İŞCAN AYYILDIZ

ISBN: 978-625-6971-99-8

BÖLÜM 8 115

KRONİK BEL AĞRISINDA CORE EGZERSİZLERİ
Arş. Gör. Şafak KUZU
Öğr. Gör. Mehmet CANLI

BÖLÜM 9 129

PARAOKSONAZ ENZİMLERİ VE HASTALIKLARLA İLİŞKİSİ
Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Mustafa İŞGÖR

BÖLÜM 10 153

FLEKSÖR DİGİTORUM PROFUNDUS AVULSİYONLARINDA REHABİLİTASYON
Dr. Öğr. Üyesi İsmail CEYLAN
Araş. Gör.Şafak KUZU

BÖLÜM 11 163

PİYASALAŞAN SAĞLIK HİZMETLERİNDE SAĞLIK HARCAMALARININ TARİHSEL GELİŞİMİ164
Osman ŞENOL
Fevzi AKBULUT

BÖLÜM 12 185

GELENEKSEL TÜRK YEMEĞİ KEŞKEĞİN SAĞLIKLI YAŞLANMA ÜZERİNE ETKİSİ
Dr. Selman BÖLÜKBAŞI

BÖLÜM 13 195

EPİDERMAL BÜYÜME FAKTÖR RESEPTÖR İNHİBİTÖRLERİNİN KANSER TEDAVİSİNDEKİ ROLLERİ
Ecz. Verdanur Rüveyda ALPTEKİN
Arş. Gör. Hilal ZIVALI
Arş. Gör. Ahmet Buğra AKSEL
Doç. Dr. İnci Selin DOĞAN

BÖLÜM 14 237

PRİMER MEGAÜRETER VE TEDAVİ YÖNTEMLERİ
Fatma ÖZCAN SIKI

BÖLÜM 15**.....245**

HEPATOSELÜLER KARSİNOMADA ROL ALAN MOLEKÜLER ve EPİGENETİK MEKANİZMALAR

Veteriner Hekim Serdar VANLI

Dr. Öğr. Üye. Gökhan AKÇAKAVAK

BÖLÜM 16**.....271**

ÖNEMLİ BAKTERİYEL TOKSİNLERİN TEŞHİS METODLARI

Dr.Öğr.Üyesi Kadir AKAR

Dr.Öğr.Üyesi Gökcenur Sanioglu GÖLEN

BÖLÜM 17**.....289**

KOKLEAR İMPLANT UYGULAMALARI VE HEMŞİRELİK BAKIMI

Nurdan GEZER

Halise ÇİNAR

Sümeyra DAMGACI

BÖLÜM 18**.....301**

OKUL ÖNCESİ DÖNEM ÇOCUKLARINDA TELEVİZYON VE TELEFON KULLANIMININ ÇOCUKLARIN BAĞIMLILIK DÜZEYLERİNE VE DAVRANIŞLARINA ETKİSİ

Prof. Dr. A. Seda SARACALOĞLU

Öğr. Gör. Dr. Hilal Hatice ÜLKÜ

BÖLÜM 19**.....332**

MEME KANSERİ OLGULARINDA ŞÜPHELİ AKSİLLER LENFADENOPATİLERE YÖNELİK ELASTOGRAFİ UYGULAMALARI

Dr. Öğretim Üyesi Osman KULA

BÖLÜM 20**.....354**

TIBBİ BİTKİLERİN BİYOKİMYASAL ÖZELLİKLERİ VE İNSAN SAĞLIĞINA ETKİLERİ

Dr. Öğr. Üyesi Turan AKDAĞ

Doç. Dr.Süleyman DOĞU

BÖLÜM 21**.....388**

SAĞLIK BİLİMİ VE FİZİK TEDAVİ ALANINDA GELİŞMELER

Öğr. Gör. Dr. Mehmet Hanifi KAYA

ISBN: 978-625-6971-99-8

BÖLÜM 22 416

SAĞLIK SEKTÖRÜNDE YAPAY ZEKA
Prof. Dr. Hicran YILDIZ
Öğr. Gör. MSc. Ebru DERELİ

BÖLÜM 23 438

CRISPR/CAS9 TEKNOLOJİSİNİN KANSER ARAŞTIRMALARINDA KULLANIMI
Arash Adamnejad GHAFOUR
Ş. Tuncer BUĞRA

BÖLÜM 24 457

BASI YARASI TEDAVİSİNDE KLASİK VE YENİ YAKLAŞIMLAR
Arzu DİNÇ YAVAŞ

BÖLÜM 25 471

TÜMÖR İLİŞKİLİ MAKROFAJLAR
Dr. Erdinç GÜNER
Prof. Dr. Fatih HATİPOĞLU

BÖLÜM 26 487

İLACA BAĞLI NEFROTOKSİSİTEDE GÜNCEL BİYOBELİRTEÇLERE GENEL BAKIŞ
Doç. Dr. Özlem COŞKUN
Dr. Öğr. Üyesi Buket GÜNGÖR

BÖLÜM 27 519

TÜMÖR MİKROÇEVRESİ
Dr. Erdinç GÜNER
Prof. Dr. Fatih HATİPOĞLU

BÖLÜM 28 531

MEME İMPLANTLARINA GÜNCEL BAKIŞ
Dr. Öğretim Görevlisi Uz. Dr. Sibel AYDIN AKSU

BÖLÜM 29 555

PEDİATRİK NÖROREHABİLİTASYONDA ROBOTİK REHABİLİTASYONUN YERİ
Dr. Fzt. Dilan DEMİRTAŞ KARAOBA
Dr. Arş. Gör., Büşra CANDİRİ

BÖLÜM 30**.....575**

KRONİK YARALAR VE HİPERBARİK OKSİJEN TEDAVİSİ
Hemşire Muzaffer BOYACI
Doç. Dr. Serpil YÜKSEL

BÖLÜM 31**.....589**

BAŞ BOYUN KANSERLİ HASTALARDA OMUZ PROBLEMLERİ VE REHABİLİTASYONU
Araş. Gör. Dr. Neriman TEMEL AKSU
Prof. Dr. Zeliha BAŞKURT

BÖLÜM 32**.....603**

NÖROİNFLAMASYON VE EGZERSİZ
Öğr. Gör. Kevser GÜRSAN

BÖLÜM 33**.....627**

ACİL DURUMLAR, KİTLESEL YARALANMA OLAYLARI VE AFETLERDE KULLANILAN TRİYAJ SİSTEMLERİ
Dr.Öğr.Üyesi. Azize AYDEMİR

BÖLÜM 34**.....643**

TELESAĞLIK
Dr. Öğr. Üyesi Oğuzhan Bahadır DEMİR
Arş. Gör. Halit ÇELİK

Platanus Publishing

Konu: Tanınmış Uluslararası Yayınevi Belgesi **Tarih:** 31 Ağustos 2023

İLGİLİ MAKAMA

Platanus Publishing®, 5 yıldan beri uluslararası düzeyde düzenli olarak faaliyet yürütmekte olup, **tüm temel alanlarda** Üniversiteler Arası Kurul ve Akademik Teşvik Yönetmeliği'ndeki "Tanınmış Uluslararası Yayınevi" tanımını karşılamaktadır.

Yükseköğretim Genel Kurulu'nun 17/10/2019 tarihli toplantısında alınan karar ile, Doçentlik Başvuru Şartlarında yer alan, "Ulusal Yayınevi" ve "Uluslararası Yayınevi" tanımları aşağıdaki şekilde değiştirilmiştir.

Ulusal Yayınevi: En az dört yıl ulusal düzeyde düzenli faaliyet yürüten, yayınları Türkiye'deki üniversite kütüphanelerinde kataloglanan ve daha önce aynı alanda farklı yazarlara ait en az 20 kitap yayımlamış yayınevi.

Uluslararası Yayınevi: En az dört yıl uluslararası düzeyde düzenli faaliyet yürüten, yayımladığı kitaplar Yükseköğretim Kurulunca tanınan sıralama kuruluşlarınca belirlenen dünyada ilk 500'e giren üniversite kütüphanelerinde kataloglanan ve aynı alanda farklı yazarlara ait en az 20 kitap yayımlamış olan yayınevi.

Platanus Publishing®, Akademik Teşvik Yönetmeliği'nin yayımlandığı 27 Haziran 2018 Tarihli ve 30461 Sayılı Resmî Gazete'de yayımlanan ve 17 Ocak 2020 tarihli ve 31011 Sayılı Resmi Gazete'de yer alan değişikliğe göre **tüm temel alanlarda** tanınmış uluslararası yayınevi niteliğine haizdir.

Platanus Publishing® Doçentlik Başvuru Şartlarında ve Akademik Teşvik Yönetmeliğinde belirtilen tanıma uygun olarak;

a) Yayınevimiz en az beş yıldır düzenli olarak ulusal/uluslararası düzeyde faaliyet yürütmektedir (Ek-1),

b) Dünyada ilk 500'e giren üniversite kütüphanelerinde kataloglanan kitap listemiz (Ek-2)

c) Türkiye'deki üniversite kütüphanelerinde kataloglanan kitap listemiz (Ek-3)

d) Tüm Temel Alanlarda farklı yazarlara ait ve Türkçe dışındaki dillerde yayımlanmış kitap listemiz (Ek-4)

Arzu Betül Çuhacıoğlu

Genel Yayın Yönetmeni

Platanus Publishing®
Platanus Sağlık Basım Yayıncılık Ltd. Şti
Fahri Korutürk Mh. Natoyolu Cd. No: 157/B
Tel: 0312 290 11 18 Mamak/ANKARA

PLATANUS PUBLISHING®

YAYINEVİ ESERLERİNİN YER ALDIĞI İLK 500'E GİREN ÜNİVERSİTE KÜTÜPHANELERİ VE TEMEL ALANLARA GÖRE YAYIN LİSTESİ



























































MARTIN-LUTHER-UNIVERSITÄT
HALLE-WITTENBERG



EK 1

YAYINEVİ ESER LİSTESİ

YAYIMLANMIŞ ESER DÖKÜMÜ						
YAYIM DİLİ		YAYIM YILI				
		2019	2020	2021	2022	2023
İNGİLİZCE	1123	28	856	485	302	299
TÜRKÇE	814					
ALMANCA	11					
FRANSIZCA	7					
İTALYANCA	1					
OSMANLICA	3					
FELEMENKÇE	1					
AZERİCE	3					
GÜRCÜCE	1					
LAZCA	1					
ARAPÇA	2					
ÇOK DİLLİ	3					
TOPLAM*	**1970**	**1970**				

*: 31.08.2023 Tarihi İtibariyle **Platanus Publishing®** Tarafından Uluslararası ISBN No Alınarak Basılı Olarak Yayımlanmış Eser Sayısı