

Kalsiyum kaynağının en güvenilir adresi olan KOOP SÜT ve süt ürünlerinden bahsetmiş miydiniz? Taptaze ve sağlıklı ürünlerin oluşu, size adeta sağlıklı beslendiğinizi hissettirirken aynı zamanda, yeni nesillerimizin de gelişiminde kalkan etkisi oluşturmaktadır! Süt çeşitlerinden (tam yağlı, yarım yağlı, yağsız, laktosuz), ayran, hellim ve nor çeşitlerine kadar ne ararsanız KOOP SÜT'te var! ... Devamı Sayfa 13'de

Dyt. Eda Gilanloğlu



KOOP
SÜT

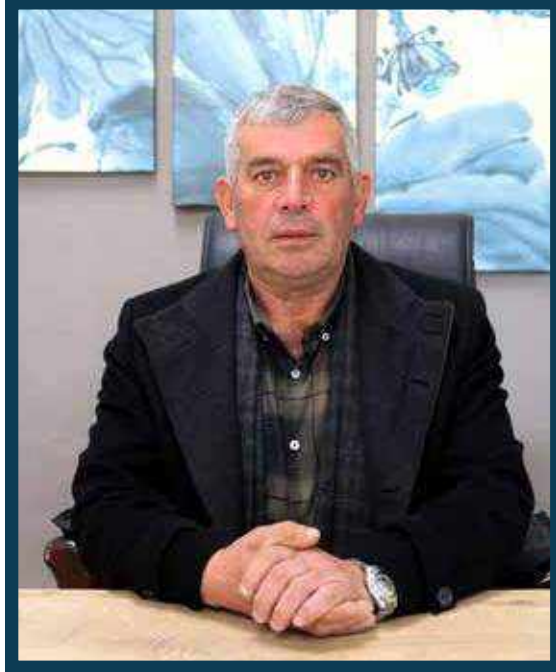
www.koopsut.com

KOOP HABER

Bizim Markamız, Bizim Geleceğimiz.

EKİM 2022

Ücretsizdir.



'Yaptığımız her şey yerli üretime verilen destek ile alakalı'

Koop Süt olarak 1958 yılında başlayan hikayemiz ile 64 yıldır üreterek, nesillerdir halkımızın güvenilir adresi olmaktayız. Ülkemizde üretmenin ve gelecek nesiller için varolmanın sorumluluğunu derin bir bilinç ve gururla taşıyoruz. Günden güne artan güvenli gıda bilinci çerçevesinde yatırımlar yapıp kendimizi geliştirerek üretiyoruz. Yaptığımız tüm ARGE çalışmalarının verimini alarak yeniliklere imza atıyoruz. Koop Süt olarak yeni ürünlerimizi piyasaya sunmaktan, var olan ürün pazarını koruyup geliştirmekten gurur duyuyoruz. Hayvanını yetiştiren çiftçilerimizden, üretimdeki kimyagerimize kadar hepimiz varlığımızı devam ettirmek, ülke ekonomisine sahip çıkmak, halkımızın, çocuklarımızın her daim en güvenilir ve kaliteli ürünler ile beslenmesi için çalışıyoruz. Bulduğumuz ülkede ve coğrafyada üretmenin ve varoluş mücadelesi vermenin ne demek olduğunu çok iyi bilmekteyiz. Bunlar ile birlikte sosyal sorumluluk anlayışımızın ne kadar gelişmiş olduğunu kanıtlamış

bulunmaktayız. Hepimiz birer tüketicimiz ve kendimizi bildik bileli Koop Süt ile beslenip çocuklarımızı da aynı gururla Koop Süt ürünleri ile beslemeye devam ediyoruz çünkü Koop Süt olarak, bu topraklarda üretmenin değerini çok iyi biliyoruz. Üretken yarınlarımızın geleceği olan çocuklarımızın, onlara en iyi imkanları sağlamaya çalışan ailelerimizin ve büyük gayretlerle hizmet veren öğretmenlerimizin de bu vesile ile 2022/2023 eğitim - öğretim yılını kutluyoruz.

Koop Süt Yönetim Kurulu
Mustafa ERİŞMEN

İlk Ders Zili Çaldı



Uzun yaz tatilinin ardından eylül ayının gelmesiyle birlikte okullarımız açıldı. Geçtiğimiz haftalarda ilk ve orta öğrenim gören çocuklarımızın ilk ders zili çaldı. Biz ise çocuklarımızın bu yeni eğitim dönemini daha verimli şekilde geçirmeleri için hazırlık yapmaya başladık bile. Çocuklarımızı başarıya ulaştırmada kilit role sahip süt tüketimi konusunda yapmamız gerekenleri unutmamak gerek. Süt, büyüme ve gelişmeyi destekliyor, hücre ve doku oluşumunda önemli bir rol alıyor. Beynin gelişmesinde ve çalışmasında faydası olan süt, bağışıklık sisteminin güçlenmesine de yardımcı olarak enfeksiyonlara karşı kalkan rolü üstleniyor. Ayrıca yaraların da çabuk kapanmasına yardımcı oluyor. Çocuklarımızın günlük alması gereken süt miktarı şöyle: 2-3 yaş grubu çocuklar için 2 bardak/günlük. 4-8 yaş arası çocuklar için 2,5 bardak /günlük. 9 ve üzeri yaş çocuklar için 3 bardak/günlük.

EĞİTİM BURSUSU KAZANMA ŞANSI

KAZIYIN
KAZANINI!



KOOPSÜT KAMPANYA DETAYLARI;

Koop Süt tarafından Medialife Reklam ve Organizasyon organizatörlüğünde Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti sınırları içerisinde düzenlenen "KAZI KAZAN" kampanyası koşulları aşağıda açıkça listelenmiştir:

Bu kampanya 01.08.2022 Pazartesi günü başlayıp, 21.08.2023 Cumartesi günü sonlanacaktır.

Kampanya çekiliş tarihleri;

1. çekiliş tarihi 03.10.2022,
2. çekiliş tarihi 12.12.2022,
3. çekiliş tarihi 10.02.2023
4. çekiliş tarihi 24.04.2023
5. çekiliş tarihi 19.06.2023
6. çekiliş tarihi 21.08.2023

Kampanya katılımı için Koop Süt tarafından resmi Koop Süt sosyal medya sayfalarında yapılan yönlendirmeleri ve reklam uygulamalarını kullanarak takip etmeleri yeterli olacaktır. Katılımcının kampanyaya katılım

hakkı kazanmasını seçilmiş ürünler üzerinde çıkan şifreyi kurallara uygun şekilde www.kampanyakibris.com adresine üye olup şifresini girmesi katılım için yeterli olacaktır. Birden fazla şifre girişi yapılabilir. Bu kampanyaya Koop Süt tarafından ve/veya sözleşmeli markaların çalışan ve/veya şirkete birinci derecede yakın olan herhangi bir personel, personel ailesi katılamaz. Katılmışsa da katılımı otomatik olarak geçersiz olarak sayılır. Bu kampanyada verilecek olan ödüller, anlaşmalı kurumsal reklam ajansı, anlaşmalı markalar, çekiliş tarihleri, örnek beyanname, örnek teslim belgesi Koop Süt tarafından değiştirilebilir, düzenlenebilir. Kazanılan ödül / ödüller Koop Süt veya Medialife Reklam ve Organizasyon organizatörlüğünde müşteriye imzalatılacak olan "Beyanname" de açık olarak belirtilecektir. Kazanılan ödülün ayrı herhangi bir ödül ve/veya maddi varlık Koop Süt'ten asla talep edilemez. Noter imzalı kazananlar www.kampanyakibris.com'da, Koop Süt resmi sosyal medya hesaplarında ve koopsut.com'da en geç 5 iş günü içerisinde açık olarak yayınlanacaktır. Kampanyada kazanılan ödüller en geç 1 ay içerisinde teslim alınmalıdır. Teslim alınmayan ödüller otomatik yedek talihlilere aktarılacaktır. Kampanya kazananları seçim yöntemi Organizatör firma tarafından belirlenir. Noter huzurunda çekilişler ile gerçekleşir. Kampanyaya katılan herkes Koop Süt'e ait veri tabanına kaydedilir ve reklam, promosyon amaçlı kullanılabilir. Kazananlara sosyal medya, telefon ve basın yoluyla kazandıkları bildirilecektir. Koop Süt ve Koop Süt ile anlaşmalı olan kurumların tüm şirket hakları her zaman saklıdır. Bu kampanyanın yaratıcısı ve organizatörü Medialife Reklam ve Organizasyondur. Koop Süt kampanya katılım şartlarını değiştirme hakkını her zaman saklı tutar.





Yeni Ürünlerimiz

Koop Mozzarella'yı ailemize almaktan gurur duyuyoruz. Koop Mozzarella Peyniri pizzalara lezzet katmaktadır. İdeal uzama ve malzeme tutma performansı, yanmadan karamelize olması ve yağının ayrışmamasıyla her zaman beklenen lezzet ve kaliteyi sağlar. Formu ve özel reçetesi sayesinde kolayca rendelenerek kullanıma hazır hale gelir.



Erimeyen Peynir lezzetini ızgaraya taşıdık. Izgaram (Keyf-i Mangal) adı üstünde mangalda, tavada, tost makinesinde kolayca ızgara edilebiliyor. Kahvaltıdan salataya, ara öğünlerden mangala ızgara peynir lezzeti. Dışı kızarmış ama içi yumuşacık bir lezzet.

Koop Krem Peynir, Koop peynirlerinden üretilmektedir. Kolayca sürülebilen kıvamı ile kahvaltılarınıza ve atıştırmalıklarınıza lezzet katar.



Kıbrıs'ın taze doğal sütlerini zengin besin değerini koruyarak, el değmeden paketleniyor, size en güvenli şekilde ulaştırıyoruz. Koop pastörize sütü, saniyeler içinde ısıtıp soğutarak, (76 C'ta 12 saniye tutup hızla 4 C'a soğutuyoruz) pastörize ediyoruz. Böylece süt tüm besin değeri korunarak güvenle içilebilir hale gelmiş oluyor. Pastörize ettiğimiz sütleri steril ortamda özel dolun makinalarıyla raf ömrü süresince tazeliğini ve lezzetini koruyacak ambalajlara dolduruyoruz. Böylece ambalajı açılmadığı ve soğuk zincir korunduğu sürece raf ömrü boyunca tazeliğini korumaktadır.





Türkiye Eski Tarım Bakanı Dr. Bekir Pakdemirli KOOPSÜT Fabrikamızı Ziyarete Bulundu.

Türkiye'de 2018-2022 yılları arasında Tarım ve Orman Bakanlığı yapan Sayın Dr. Bekir Pakdemirli, geçtiğimiz günlerde KOOP SÜT Yönetim Kuruluna ve fabrikaya ziyarette bulundu. Yönetim Kurulu Başkanı ve üyeleri ile sabah kahvaltısında bir araya gelen Sayın Pakdemirli ile uzun süreli yapılan sohbette hem Türkiye'de hem de Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde tarım ve hayvancılığın geldiği durumu ve bizleri önümüzdeki süreçte nelerin beklediğiyle ilgili görüş alışverişinde bulundu. Sayın Pakdemirli şu anda Tarım Bakanı olmasa da sektör için elinden gelen katkıyı koyacağını ve her konuda yanımızda olduklarını ifade etti. Pakdemirli toplantı sonrası KOOP SÜT üretim tesisini gezerek, burada incelemelerde bulundu.



Yaratıcılığını Koop Süt ile Göster Etkinliği

Koop süt olarak, bu topraklarda üretmenin değerini çok iyi biliyoruz. 1958 senesinde başlayan hikayemiz ile 64 yıldır üreterek, nesillerdir halkımızın güvenilir adresi olmak, ülkemizde üretmenin, ve gelecek nesiller için varolmanın sorumluluğunu derin bir bilinç ve gururla taşıyoruz. Yaptığımız her şey yerli üretime destek vermek içindir. Hayvanını yetiştiren çiftçilerimizden, üretimdeki kimyagerlerimize kadar hepimiz varlığımızı devam ettirmek, ülke ekonomimize sahip çıkmak, halkımızın, çocuklarımızın her daim en güvenilir ve kaliteli ürünler ile beslenmesi için çalışıyoruz. Kıbrıs'ta üretmenin ve varoluş mücadelesi vermenin ne demek olduğunu çok iyi biliyoruz. Hepimiz birer tüketiciyiz, ve kendi çocuklarımızı Koop Süt ürünleri ile besledik, besliyoruz. kampanyamızın kazanan çocuklarını ağırlamak bizlere büyük sevinç yaşattı. Tüm çocuklarımızı emeklerinden ötürü tebrik eder, ve Koop Süt ailesi adına teşekkür ederim.



**GRUP 1– Okul Öncesi ve Anaokul
ÜÇÜNCÜSÜ : HASAN TOĞER
İKİNCİSİ: DURU IRMAK YÖRÜK
BİRİNCİSİ: İBRAHİM ERSALAN**

**GRUP 2 – İlkokul 1,2 ve 3. Sınıflar
ÜÇÜNCÜSÜ: AHMET İBRAHİM DEMİR
İKİNCİSİ: AYŞE ERDEN
BİRİNCİSİ: ARAS GÜRSOY**

**GRUP 3 – İlkokul 4 ve 5. Sınıflar
ÜÇÜNCÜSÜ: KIRAÇ ÇETİN
İKİNCİSİ: ERAL GEDİK
BİRİNCİSİ: ÖZTEN ROZA**



Bunu Biliyor Musunuz ?

UHT süt nedir ve "taze süt" ile çiğ süttten farkı nedir?

UHT süt, ultra yüksek sıcaklıkta (UHT) işlenmiş süttür. Sterilizasyon, süttün en az 135 °C'lik sıcaklığa kadar hızlı bir şekilde ısıtılması, birkaç saniye bu sıcaklıkta tutulması ve ardından hızla ortam sıcaklığına kadar soğutulması yoluyla yapılır. Bu tür bir işlem, çiğ sütte bulunan tüm mikroorganizmaların ölmesiyle sonuçlanır. UHT süt, aseptik kutularda paketlenildiğinde aylarca raf ömrüne sahiptir ve paket açılana kadar soğutulması gerekmez.

UHT süttün raf ömrü, mikroorganizmaların gelişmesiyle değil, sütteki esmerleşme tepkileri, krema ayrılması, çökme veya jel oluşumu gibi fiziksel, kimyasal ve enzimlerle ilgili değişikliklerle sınırlıdır. "Taze süt" genellikle tüketiciler tarafından, soğutulmuş koşullar altında dağıtılan süttü tanımlamak için kullanılır. Bu, genellikle pastörize süttü ifade eder, yani süt yaklaşık 15-20 saniye boyunca 72-74 °C'ye kadar ısıtılmıştır. Pastörizasyon, çiğ sütteki tüm patojenik (hastalığa neden olan) mikroorganizmaları öldürür. Kalan bozulmaya neden olan mikroorganizmaların artışını sınırlamak için pastörize süttün dağıtım ve depolama boyunca soğuk koşullarda tutulması gerekir. Pastörize süttün raf ömrü, başlangıçtaki mikroorganizma yükünün yanı sıra depolama sıcaklığına bağlıdır, ancak normalde yaklaşık 7 gündür. Çiğ süt, inekler (veya diğer hayvanlar) tarafından işlenmeden üretilen süttü ifade eder. Çiğ süt içmek tehlikeli mikroorganizmalar barındırabileceğinden ciddi hastalıklara neden olabilir. Gıda ve İlaç Dairesi'ne (FDA) göre, 1993 ve 2006 yılları arasında Amerika Birleşik Devletleri'nde 1500'den fazla kişi çiğ süt içmekten veya çiğ süttten yapılmış peynir yemekten dolayı hastalanmıştır. Bu nedenle birçok ülkede perakende satış noktalarında satılan tüm süt ürünleri pastörize edilmiş veya UHT işlemine tabi tutulmuş olmalıdır. Bazı pazarlarda, tüketiciler çiğ süt alıp evde kaynatır. Bu, süttü içilecek kadar güvenli hale getirir, ancak kaliteyi koruma sürecini kontrol etmek zordur.

Ayın En Çok Tercih Edilen Ürünü FROSTY PINK GREYFURT

Sıcak havalarda serinlemenin en güzel yollarından bir tanesi de şüphesiz ki Frosty Pink Greyfurt ile yapılan buz gibi içeceklerden ve kokteyllerden geçiyor. C vitamini bakımından zengin olan greyfurt suyu, tatlı-ekşi bir tada sahip olmasıyla birlikte turunçgiller arasında 'altın top' olarak da bilinir.

Frosty Pink Greyfurt'tan size özel kokteyl tarifi;

Malzemeler; 150 ml. soda, çay kaşığı şeker, ml. Frosty Pink greyfurt suyu, 1 dal taze nane yaprağı

Yapılışı; Greyfurt suyu ve şekeri bir kabın içine alın ve şeker eriyene dek karıştırın. Üzerine soğumuş soda ve buz parçaları ekleyin. Bardağı nane yaprakları ile süsleyin.







Dünya Süt Günü

Süt içelim, sağlığı seçelim!

Birleşmiş Milletler Uluslararası Sütçülük Federasyonu'nun, sütün insan sağlığı için önemini vurgulamak amacıyla 1956 yılında bütün üye ülkelerde kutlanması kararı aldığı "Dünya Süt Günü" 1991 yılında ülkemizde de kabul edildi. 21 Mayıs Dünya Süt Günü'nün içinde bulunduğu 21 - 28 Mayıs tarihlerini kapsayan haftada 'Süt Haftası' olarak kutlanmaktadır. Süt ve süt ürünleri doğduğumuz andan itibaren hayatımıza girerek temel besin maddemizi oluşturur. Çocukluk ve yetişkinlik döneminde gelişim için elzem besinlerdendir. Sağlıklı ve üretken bir yaşam sürdürebilmek için yeterli ve dengeli beslenmek gerekir. Süt ise yeterli ve dengeli beslenmemizde önemli bir yere sahiptir. Süt ürünlerinin üretilmesinin ve tüketilmesinin önemini ve toplumsal yaşama katkılarını hatırlatmak için kutlanan bu günde KOOP SÜT yönetim kurulu başkanı Mustafa Erişmen, sağlık için çok önemli bir içecek olan süt tüketimini artıracak çalışmalarını desteklediğini dile getirerek, herkesi KOOP SÜT ailesi olarak süt içmeye teşvik etmek amacıyla bazı seçkin marketlerde süt tanıtımı ve dağıtımını yaptı.

Ormanlarımızı Kurtarmak İçin Durmaksızın Çalışan Emekçilerimizin Yanındayız



21 Haziran'da başlayan Mersinlik yangını, KKTC'nin Mersinlik, Ağıllar, Ardahan ve Topçuköy köylerini kapsayan yaklaşık 20 bin dönümlük bir alanda etkili olmuştu. 5 gün süren yangında yoğun uğraşlar ile sabah-akşam demeden durmaksızın çalışan emekçilerimize destek olmak adına Koop süt ailesi olarak ayran bağışında bulunduk.



Yazın En İyi İkilisi

'Karpuz ve Hellim'

Kıbrıs'ın yaz akşamlarında, kapı önüne serptiğimiz iskemlelere oturup esintiye nazır istirahat ederken; hem hafif hem de serinletici bir öğün olan lezzet ikilisidir. Nasıl ki çay ve simit ayrılmaz bir ikiliyse karpuz ve hellim de bir çoğumuz için öyle. Yıllardır yerel olarak ürettiğimiz, Koop Hellimin yanında "tatlı" olan karpuzu hayal etmesi zordur; ama bir kez tadına varduktan sonra ise vazgeçmek imkansızdır. Karpuz su ve lif içeriği açısından zengin bir meyve olduğundan hellim ile tüketildiğinde hem kan şekerimizi düzenleriz hem de acıkma hissini geciktirmiş oluruz.

Dubai Gulfood Fuarı



Birleşik Arap Emirlikleri'nin Dubai şehrinde her yıl düzenlenen Gulfood Gıda Fuarı bu yıl 13.02.2022 - 17.02.2022 tarihleri arasında gerçekleştirildi. Dubai'de gerçekleştirilen Gulfood Gıda Fuarına, Kıbrıs Türk Sanayi Odası (KTSO) çatısı altında KOOP SÜT olarak bizler de katıldık. Körfez ülkelerine yaptığımız ihracatlardan dolayı Gulfood gıda fuarı, Koop Süt olarak bizler için büyük önem taşımaktadır. Gulfood 2022 Gıda Fuarı, dünyanın dört bir yanından yiyecek

ve içecek topluluklarını bir araya getirirken küresel gıda ticaretini harekete geçirmekle kalmayıp aynı zamanda daha dayanıklı, geleceğe dönük bir endüstri şekillendirmek için dönüm noktası niteliğindedir. Fuara Koop Süt adına katılan, Koop Süt Satın Alma ve İhracat Şefi Münevver Şatıroğlu, fuarın iyi geçtiğini dile getirerek, "İş insanları pandeminin enkazından kaynaklı sorunları daha az hasarla atlatmak için bu yıl fuara katılım yüksekti. Biz hedefimize ulaştık. Eski müşterilerimizle buluşup iş takiplerimizi de yaptık. Sanayi Odası'nın çatısı altında gerçekleştirilen bu hizmetlerden memnunuz. Daha çok ihracat ve tanınabilirlik için bu tarz fuarlara katılmaya devam edeceğiz" dedi.

Teknolojik dünyada gelişmeye devam

Koop Süt geliştirmekte olan üretim teknolojisine önem verirken sosyal medya mecralarının da öneminin farkında olup tüm hesaplarını aktif olarak kullanmakta.

Peki siz, bizi takip ediyor musunuz?

Özenle hazırlanmış web sitemizle, güncel paylaşımlı facebook ve twitter adresimizle, eğlenceli paylaşımlarla Instagram sayfamızda bize eşlik edebilirsiniz. Böylece yeni kampanyalardan haberdar olabilir, ürün reklamlarımızı inceleyebilirsiniz. Ayrıca tüm soru, yanıt ve görüşleriniz için de hesaplarımızı ziyaret edebilirsiniz.



www.koopsut.com



LEZZETLİ VE PRATİK KOOP TARİFLERİ



Kremalı Mantarlı Makarna

Makarna herkesin sevdiği üstelik yapımı çok kolay bir lezzettir. Tek başına da oldukça keyifli olan makarnanın lezzetine bir de sos eklenince tadına doyum olmaz. Ancak uzun uzun sos yapacak vaktiniz yoksa buzdolabında bulunduracağınız birkaç kutu Koop krema ile eşsiz bir lezzet yakalayabilirsiniz.

Kremalı Mantarlı Makarna Tarifi İçin Malzemeler

- 2 yemek kaşığı sıvı yağ
- 2 diş sarımsak
- 1 kutu mantar
- 50 g tereyağı
- 100 ml Koop krema
- 1 paket fettuccine makarna
- 2 yemek kaşığı Koop Taze Kaşar veya Koop Delikli Peynir
- Tuz, taze çekilmiş karabiber
- 5-6 dal maydanoz

Kremalı Mantarlı Makarna Nasıl Yapılır?

Öncelikle sarımsakları kıyın ve mantarları nemli bir bezle silin. Ardından kullanılacak mantarları dilimler halinde kesin.

Bir tencerenin içine makarnaları koyun ve 8 dakika haşlayın.

Sıvı yağı geniş bir tavada ısıtıp, içerisinde ince kıyılmış sarımsakları kavurun. Önceden dilimlediğiniz mantarları da tavaya ekleyin.

Suyunu salıp, çekene kadar arada bir karıştırarak kavurun. Tereyağını ve Koop kremayı da bu karışıma ilave edin.

Tereyağı ile krema iyice eriyip malzemeye karışınca, önceden haşlayıp süzdüğünüz makarnayı ekleyin. Birkaç kez karıştırdıktan sonra rendelenmiş Koop Taze Kaşar veya Koop Eski Kaşar peynirini de ilave edin.

En son tuzunu, karabiberini ve kıyılmış maydanozu serpin. Son bir kez karıştırdıktan sonra ocaktan alabilirsiniz.



Değişim Düşüncenizde Başlar

Bu yazıyı okuduğunuz zaman, birçoğunuz içinden şunu geçirebilir "Yine konu diyet yapmaya, onu yiyin şunu yemeyin demeye gelecek". İnanın size bu duyguları aşılama yerine, nasıl bu duygudan çıkabileceğinizi anlatmak isterim: 10 yıldır diyetisyen kimliğini ve mesleğini gururla taşıdığım ve danışanlarıma sık sık dilime doladığım bir sözüm vardır. O da bir değişimin ancak düşüncüyü değiştirmeye oluşudur. Biz insanoğlu her zaman bir nefis sınavından geçeriz, ve geçerken her sınavın sınavı olduğunu fark ederiz. Dersiniz şimdi "Ne alaka?" diye, oysa düşündüğünüz zaman beden, ruhen ve de psikolojik olarak bir değişim ne zaman gerçekleşir?

Düşünce şeklini değiştirerek! Tecrübelerim ve baktığım onca danışanda gözlemlediğim en güzel şey, değişime gösterdikleri dirençtir. Kimi ister ama yapamaz, kimi ister ama sözde ve kimi ise ister ve başarır! Tezinizi çürüteceğim belki, ancak bana göre bu 3 kategorideki bireylerin en başarılısı "İstemek"tir, yani 3 kategori de aslında benim için başarılı ve yolu yarılamaştır demektir. Kilo almak kolayda, vermektir. Asıl zor olan" diyenler burada mı? O zaman size bir mesajım var! Hiçbiri kolay değil. Her iki tarafın ortak noktası ise beden

değişimi kabullenmeyiştir, vücut size aslında sinyal veriyor "Harekete geç" diye ama bunu fark etmektir önemli olan bir taraftan bağışıklık sistemi zayıflıyor, diğer taraftan çok erken hasta oluyor, kan tahlillerinde yaş ilerledikçe sağlık problemleri nüks ediyor vs. Bu durumlarda sadece sağlığınıza odaklanmanızı istiyorum. Karaciğeriniz, tiroidleriniz, pankreasınız ve de belki de yumurtalıklarınız size sesleniyor aslında "Bana iyi bak bana yardım et" diyor. Unutmayın; bedenimize ne verirsiniz o da size aynısını verir, sigara içerseniz ciğerleriniz, spor yapmazsanız performansınız ve hatta iyi beslenmezseniz sağlığınız sizi sınava tabi tutar. İşte ben buna "Değişim vakti!" diyorum.

Bir beslenme uzmanı olarak size tavsiyem; 6 ayda bir donanımlı bir kan tahlili ve yılda 1 kez full check-up yapmanızdır. Böylece erken teşhisin de kapısını aralamış olursunuz. Beslenme sistemini oturtmadan önce, her zaman problemin ne olduğunu doktorunuz ve diyetisyeninizle bulmanız gerekmektedir. Hiçbir sağlık sorununuz olmasa dahi; örneğin bir tiroid hastalığı veya şeker hastalığınız olmasa bile, sadece bir vitamin veya mineral eksikliği vücudunuzda pek çok yan etkiyi gösterir. O vitaminleri hafife almayın! Ekip işi her zaman iyidir, böylece hem kendinizi güvende hissederek hem de doğru yolda olduğunuz için kendinizi teşvik etmiş olursunuz. Vitamin demişken, size kalsiyum kaynağının en güvenilir adresi olan KOOP Süt ve süt ürünlerinden



bahsetmiş miydik? Taptaze ve sağlıklı ürünlerin oluşu, size adeta sağlıklı beslendiğiniz hissettirirken aynı zamanda yeni nesillerimizin de gelişiminde kalkan etkisi oluşturmaktadır!

Süt çeşitlerinden (tam yağlı, yarım yağlı, yağsız, laktozsuz), ayran, hellim ve nor çeşitlerine kadar ne ararsanız KOOP Süt'te var! En önemli noktalardan bir tanesi ise; beslenme öykünüzü kendinize itiraf etmenizdir!

Örneğin; danışanlarımdan çoğu "Nasıl besleniyorsunuz?" sorusuna genelde, "Ev yemeği yiyorum, arada atıştırıyorum ama kilo veremiyorum" der, detay vermekten sakınır, oysa biz diyetisyenlerin mesleki görevi size bu yolculukla destek çıkmak, anlamak ve normal hayatınızdaki beslenme düzenini size belli etmeden değiştirebilmek sanatını sergilemektir. Bu yüzden siz siz olun diyetisyeninizle sağlıklı yaşama geçmeden evvel, sağlık sorunlarınızı dile getirin, tahlillerinizi gösterin, daha önce bir





diyetisyenle tecrübenizin olup olmadığını ve en önemlisi beslenme öykünüzü detaylı verin. sevip sevmediğiniz besinleri aktarın! Aktarın ki yeni beslenme düzeniniz şekil alsın. Sadece bunları yaparak, değişimin %60'ını tamamladığınızdan haberiniz var mı? Varsa, siz harikasınız! Geriye kalıyor motivasyon! "Bunun püf noktası ne ki?" diyorsanız; diyetisyen - danışan ilişkinize bir göz atın derim, diyetisyeninizin sizi ne kadar motive ettiği, ne sıklıkla beslenme programlarınızı değiştirdiği, sağlık sorunlarınızın tıbbi ve de psikolojik boyutuyla ilgili ne kadar alakadar olduğu, en önemlisi ise kilo veremediğiniz zaman, size adeta kilo vermişçesine bir algı yaratıyorsa...

Tebrik ediyorum, yolunuza yoldaş bulmuşsunuz demektir! Bazen kilo veremeyen danışanlarım ya da -200 / -300 gram verip bunu beğenmeyen danışanlarım var. Size sesleniyorum! Verdiğiniz tepkiler çok normal.. Sonuçta bir haftalık alışveriş yapıyorsunuz, pişiriyorsunuz, birçok şeyden ödün veriyorsunuz, kısacası emek veriyorsunuz. Sizi anlıyorum, anlıyoruz. Ancak sağlığınıza tetikleyecek bir durum söz konusu ise, kendinizi az biraz frenlemekte de bir sakınca olmaz.

Sağlıklı beslenirken biz diyetisyenlerin en sık önerdiği tatlı çeşitleri sütlü olanlardır, dolayısı ile bir sütlaç, kazandibi, muhallebi, puding, tavuk göğüsü ve dondurma gibi tercihler yaparken gözünüz kapalı yiyebilirsiniz derim. Tabi 1 porsiyon olmak şartı ile eğer siz de benim gibi bu tarz tatlıları "Ben dışardan yiyemem, evde kendim yaparım" diyorsanız mutlaka KOOP Süt ürünlerini tercih edin! Dolayısı ile sizden ricam; verdiğiniz emekleri, kendiniz için harcadığınız zamanınızı göz önünde bulundurarak lütfen verdiğiniz - 200 gramı ve hatta veremediğiniz kilonuzu sevin! Vücut sizin! Metabolizma sizin! En önemlisi ise, vücudunuzun kumandası da sizin! Yeter ki ona iyi bakmayı ve onu iyi kullanmayı öğrenin.

Sadece sağlıklı beslenmeyle değil, fiziksel aktivite yaparak da tartınızı sevebilirsiniz. Sadece haftanın 3-4 günü kendinize 1 saat ayırmak bu kadar zor olmamalı, bundan daha fazlasını hak ediyorsunuz. Kendinize bencil olmayın, beden israf sevmez! Şimdi ne mi yapıyoruz? Aynaya bakıp ne istediğimizi soruyoruz, aldığımız cevapla yola çıkıyoruz. Sadece bir adım, sizi yola götürür. Sizi yolunuzdan saptıracak ne varsa, görmeyin-duymayın ve de yolunuza çıkmasına engel olun. Unutmayın,

çevresel faktörler her zaman çelişki uyandırır "Çok kilo vermişsin hasta mı oldun?", " Bayağı kilo vermişsin yüzün çökmüş!" ya da "Çok kilo aldın sen böyle değildin ne olmuş sana böyle?" danışanlarımdan en sık duyduğum kaotik yorumlar ve de tabii danışanlarımdan enerjisi sömürenler; sadece danışanlarımdan değil aslında etrafımızdaki herkesin enerjisini çalanlar.

Gerçekçi olmak gerekirse herkesin fikrine saygım sonsuz ancak karşınızda bir insanın olduğunu ve duyguları olabileceği ihtimalini birçoğumuz unutarak konuşuyoruz. Dolayısı ile, danışanlarımdan her zaman talep ettiğim şey "Kendini her haliyle sevmesi". Başta zordur, bedensel olarak kendini beğenmeyen birinin milyon çaba sonrası kendini sevmesini söylemek biraz imkansız, hatta imkansız. Ancak yazımın en başında da söylediğim gibi, değişim dirençli ve sancılıdır. Bu direnci ve sancıyı atlatanlar, kendini sevmeye başlar.

Sizler bu satırları okurken, bense aranızdan tatlı tatlı ayrılıyor ve sizi heyecanla bir sonraki yazımı okumaya davet ediyorum. Yüreğinize sağlık, şifanız bol olsun!

Eda Gilanlioğlu
Diyetisyen





Yaşam boyu sağlık kaynağı süt!

Süt içerdiği mineral, vitamin, protein, iyot, kalsiyum ile çocukların sağlıklı büyüme ve gelişmesine önemli ölçüde katkıda bulunur. Kemik gelişimi için kalsiyumun dışında yağ, karbonhidrat ve protein gibi besin öğeleri ile fosfor, magnezyum, flor, bakır ve çinko gibi besin öğeleri sütün içerisinde yeterli miktarda vardır. Özellikle çocuklarda kemik gelişimini destekleyen, yetişkinlerde de ileriki yaşlarda oluşabilecek kemik sorunlarına karşı koruma sağlayan süt, temel besin maddelerinden biridir.

Sütün hayatımızdaki önemi ve faydaları

Sağlıklı bir yaşamın temeli olan, sağlıklı beslenme vücudun ihtiyacı olan, enerji ve besin öğelerinin yeterince alınıp vücutta kullanılmasıdır. Yaşamın her döneminde yeterli ve

dengeli beslenmenin en önemli unsuru sütün gerekliliğidir. Çünkü süt vücudun ihtiyaç duyduğu C vitamini ve demir dışındaki birçok makro ve mikro besin öğesini içinde barındıran yegâne sıvı bir besindir.

Süt özellikle çocukluk, gebelik-emzirme ve yaşlılık dönemlerinde kemik sağlığı açısından çok önemli bir besindir. Kemik sağlığı dışında sütün obezite, kanser, hipertansiyon, diyabet gibi birçok kronik hastalıklarla ilişkisini gösteren bilimsel çalışmalar yapılmaktadır. Süt ve süt ürünleri özellikle kalsiyum ve fosfor başta olmak üzere önemli mineraller, protein ve riboflavin (B2) gibi bazı B grubu vitaminlerin en zengin kaynağıdır. Besin değeri bu denli yüksek olan bir besinin insan yaşamı ve sağlığı açısından çok önemli olduğu da her fırsatta vurgulanan bir konudur.

Sütte bulunan besin makro ve mikro besin öğelerinin birçok besine göre bazı üstünlükleri bulunmaktadır. Örneğin sütteki kalsiyumun vücut hücreleri tarafından diğer besinlerdeki kalsiyuma oranla daha fazla kullanıldığı, büyüme ve gelişmeye daha çok katkı sağlaması, immün sistem üzerindeki olumlu etkileri, tansiyon ve kanser oluşum riskini azaltması, kilo kontrolünün sağlanması, diş çürümelerini önlemesi gibi çok önemli faydaları bulunmaktadır.

Süt her yaş için önemli

Beslenme, yaşamın her döneminde sağlığın temelini oluşturur. İhtiyacımız olan bu besin öğelerini yeterli miktarda almak için her öğünde dört ana besin grubundan çeşitli besinlerin seçilerek tüketilmesi gerekmektedir. Her öğünde almamız gereken dört temel besin grubundan biri süt ve süt ürünleridir.

Süt, kemiklerin yapısına girerek uzamasını ve güçlenmesini sağlar. Kalp kaslarının kasılmasını, kalbin atmasını ve normal sinir fonksiyonlarının devamlılığını sağlar. Kanama durumlarında kanın pıhtılaşma işlevini yerine getirir. Sütte bulunan kalsiyum, kan kolesterol düzeyini düşürücü etkiye sahiptir. Dokulardaki kolesterolü toplayarak dışarı atılmasını sağlayan, (HDL) iyi kolesterolün sentezini artırır. Kalsiyumun hipertansiyonun önlenmesi ve tedavisinde de olumlu etkileri vardır.

Kalsiyum gereksinimi hayatın her devresinde farklılık gösterir. Hızlı büyümenin olduğu devrelerde, çocuk, genç, gebelik ve emzirme dönemlerinde kalsiyum gereksinimi artar. Her yaş döneminde yeterli miktarda kalsiyum almaya özen göstermek gerekmektedir. Çocuklarda yetersiz kalsiyum alımı büyümeyi etkiler.



Sivrihisar Sokak, Koopsüt Kampüs, Ortaköy,
Lefkoşa, 99010, Kıbrıs
www.koopsut.com

2022

