

SAĞLIK KÜLTÜRÜ

Oksijen doygunluğu

► Oksijen doygunluğu seviyesi, solunumu mümkün hale getiren hemoglobin miktarını ifade etmek için kullanılır. Normal oksijen doygunluğu %95 ile %100 arasındadır. Yüzde 90'ın altındaki oksijen seviyesi düşük olarak kabul edilir. Yüzde 80'in altındaki oksijen seviyelerinde beyin ve kalp gibi organların çalışması bozulabileceğinden, gecikmesiz müdahale gerektirir. Düşük oksijen seviyesinin sürekli olması solunum krizi ya da kalp krizi ile sonuçlanabilir. Kanda oksijen seviyesini artırmaya yardımcı olmak için oksijen terapisi uygulanabilir.



İkinci derece yoğun bakım

► Kan basıncının izlenmesini gerektiren ve acil müdahale olasılığı taşıyan hastaların kronik durumlar üzerine gelişen akut veya cerrahi problemlerinin tedavi edildiği yoğun bakım ünitesidir. Kalp, karaciğer ve böbrek yetmezliği dolayısıyla ameliyat olan hastalar sonrasında ikinci derece yoğun bakımda yatarlar. Yoğun bakım mikroorganizmaları yok etmek, yetmezlik çeken organları desteklemek ve yeterli beslenmenin gerçekleşmesini sağlar.



Ağrısız yaşam için kurallar

► Bulaşık makinasını kullanırken öne eğilmeyip, dizler üzerinde kalarak omurga dik pozisyonda tutulmalıdır.
► Dolabın üst raflarından bir şey alırken uzanmak yerine küçük bir taburenin üzerine çıkmak omurga sağlığı için önemlidir.
► Yatağı düzeltirken dizden destek almak veya çömelerek bunu yapmak

belin korunmasına yardımcı olur.
► Ütü yaparken ütü masasının boyu kişiye uygun olmalıdır. Ayrıca bir ayağı biraz yukarıda tutmak da bel sağlığı için önemlidir.
► Çocuğunuzu kucağınıza aldığınızda kolunuzu bir yastıkla desteklemeniz omurga sağlığı için de önemlidir.



Can Sağlığı

Ayşenur Asuman Uğur
@aasumanugur

Kurbanlar kesildikten sonra kurban sahipleri bazen besin değerinin olmadığı ya da bazı sakatat türlerini, saklama ve pişirmesi zahmetli olduğu için kesim yerinde bırakabiliyor. Halbuki sakatatın, düşük ve değersiz bir kelime anlamı taşısa da beslenme kültürümüzdeki yeri oldukça değerli. Öyle ki sakatatlar yıllar boyu Osmanlı padişahlarının sofrasından eksik olmayan ve esnaf lokantalarında pişirilerek halkı doyuran da bir yiyecekti.

Sakatat büyükbaş ve küçükbaş hayvanların etleri dışında kalan organ ve diğer uzuvları. Bugün sakatat deyince zihinlerde genellikle ciğer, işkembe ve bir sokak yemeği klasiği olan kokoreç beliyor. Halbuki, akciğer, bağırsak, beyin, böbrek, dalak, dana kuyruğu, dil, işkembe, karaciğer, kelle, koç yumurtası, paça, uykuluk, yürek sakatatlar arasında geliyor. Sakatat zengin bir çeşide sahip Anadolu topraklarında çok eski bir geçmişi olduğu gibi besin değeri de yüksek bir protein kaynağı. Gelin bu sene Kurban Bayramı'nda sakatatların da hakkını verin. Bayram sofrasında besin değeri yüksek ve lezzetli bu gıdayı tüketin. Bayram için gastronom ve mutfak sanatları uzmanı Pelin Dumanlı'dan sakatatla ilgili bilgiler aldık.

ETİN DİNLENMİŞİ SAKATATIN TAZESİ MAKBUUL

Bir sakatat türü olan karaciğerin en fazla bir gün süreyle buzdolabında saklanabildiğine dikkat çeken Pelin Dumanlı, "sonrasındaysa karaciğerin hemen pişirilmesi ve 2 gün içinde de tüketilmesi gerekiyor" diyor ve devam ediyor: "Karaciğerin buzdolabında çapraz bulaşmayı engellemek için mümkün olduğunca en alt rafta tutulmasında fayda bulunuyor. Ayrıca paça, kelle, işkembe ve dana kuyruğu hızlıca tüketilmekte zorlanılıyorsa bu parçalar dondurulabilir. Ancak gene de dondurucuda 2 aydan fazla bekletmek daha iyidir."

SAKATATLAR AYRI YERDE AYRI YERDE

Sakatatların kurban kesimi sırasında temiz bir şekilde çıkarılması gerektiğini belirten Pelin Dumanlı devam ediyor: "Sakatat, etler ile aynı ortamda bulundurulmamalı ve aynı ortamda muhafaza edilmemelidir. Uzmanlar et ve sakatatın kurban kesiminden sonra aynı yerde muhafaza edilmesinin mikroorganizma artışına neden olacağından ve etler üzerindeki mikroorganizma artışının etin daha çabuk bozulmasına yol açacağından saklama ve tüketim konusunda uyarıyor."

BEKLETMEDEN TÜKETİN

2 saatten uzun süre açıkta kalmış pişmiş sakat, sağlık riski taşıdığından tüketilmemesi gerektiğini söyleyen Pelin Dumanlı şunları vurguluyor: "Etler kesinlikle çiğ veya az pişmiş olarak tüketilmemelidir. Diğer yandan, çok kuvvetli ateşte pişirme, etin merkezi tam olarak pişene kadar, dış yüzeyde yanmaya neden olabilmekte, oluşan yanma ürünleri ayrı bir sağlık riski oluşturmaktadır. Güvenli olan, dış yüzü yanmamış ve merkezi tam olarak pişirilmiş olan etlerdir. Çiğ et için kullanılmış ya da temiz olmayan bir kap pişmiş et için kullanılmamalıdır. Çiğ ete dokunduktan ya da paketledikten sonra, eller her seferinde yıkanmalıdır. Pişirilen etler en kısa sürede tüketilmeli ve tüketilmeyen kısım buzdolabında saklanmalıdır. Birden çok ısıtma ve takiben dolaba kaldırma işlemi, yine mikrobiyal bozulmalara yol açacağından; pişirilmiş etler bir seferde tüketileceği miktarda ısıtılmalıdır."

SAKATAT DEYİP GEÇMEYİN



"EKMEKSİZ YAŞARIM, HÜRRİYETSİZ YAŞAYAMAM"



Güvenli al, güvenli tüket, güvenli sakla

Gıda Güvenliği Derneği Başkanı Samim Saner, kurban bayramı nedeni ile yaptığı açıklamada; hayvanın hastalıkları açısından gerekli kontrollerinin yapıldığından emin olunmasını, hasta hayvanların, sadece eti tüketenleri değil, hayvan ile temas eden herkesi risk altına almakta olduğunu belirtti. Samim Saner, dikkat edilmesi gerekenlerle ilgili şu bilgileri verdi: "Sadece kesim değil kesim sonrası tüketim aşaması da gıda güvenliğinin alanına girer. Bu nedenle 'kurban' olarak satın alınacak hayvanların sağlıklı, besili, veteriner sağlık raporu/hayvan pasaportu/nakil belgesi olan, Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı'nca belirlenen koruyucu aşıları yapılmış ve hayvan kimlik sistemine kayıtlı olanlardan seçilmesi gerekir. Hayvanların kesilmesi, yüzülmesi, parçalanması, etin nakli, muhafazası, pişirilmesi ve tüketime sunulması aşamalarında hijyen kuralları ihmal edilmemelidir."

KURBAN KESENİN ELLERİNE BAKIN

Kurban kesen ve parçalayan kişilerin ellerinde yara olmaması, bu durumda olan ve kesim yapmak

durumunda kalan kişilerin ise hijyenik açıdan eldiven kullanmaları önemlidir. Eldiven kullanmadan kesim işlemi yapılmışsa, bu etlerin çok iyi pişirildikten sonra tüketilmesi gerekir.

ETLER NASIL SAKLANMALI?

► Kurbanlık etin dayanma süresi kesim kalitesine ve parça büyüklüğüne göre değişir.
► Etleri parçalar halinde saklayın ve temiz kaplara koyun.
► Kısa sürede buzdolabına kaldırın (+4 °C ile +5 °C arasında)
Daha uzun süre muhafaza edilebilmesi için dondurucuda -18°C de dondurulmuş olarak saklanması gerekir.
► Dondurulmuş etlerin saklama süresi 4-6 aydan fazla olmamalıdır. Dondurulmuş etler çözündürüldükten sonra hemen tüketilmeli ve tekrar dondurulmamalıdır.
► Çözündürme işlemi buzdolabı koşullarında gerçekleştirilmelidir. Çözündürme işleminin uzun sürmesi için tek seferde tüketilecek şekilde et parçalarını dondurulması tavsiye edilir.
► Buzdolabında çözündürme yavaş, fakat güvenli bir yöntem olup, uygulanabilecek en iyi yoldur.

Hayvanın kanı neden akıtılmalı?

Sağlıklı et için hayvanın kesiminden sonra mümkün olan en fazla kanın akıtılması, kesim sonrası etin kalitesini belirler. Kanın belirlenilen şekilde akıtılması

ayrıca etin bu şekilde uzun süre muhafaza edilmesini de sağlar. İslami usul ve helal kesimlerde hayvanın kanının yeterince akıtılması nedenleri arasındadır.



akıttv

BUGÜN SAAT: 21:30