

18. SAĞLIK

BEDENSEL HAREKET VE SPOR YAPAN NÜFUS ORANI

Bedensel hareket ve spor yapan nüfus oranında Avrupa ülkeleri arasında sonuncu olduk.

Günde en az 30 dakika yürüyen veya bisiklete binenlerin oranı:

Finland % 22.4

Alman %20.4

Polonya %18.5

Fransa %9

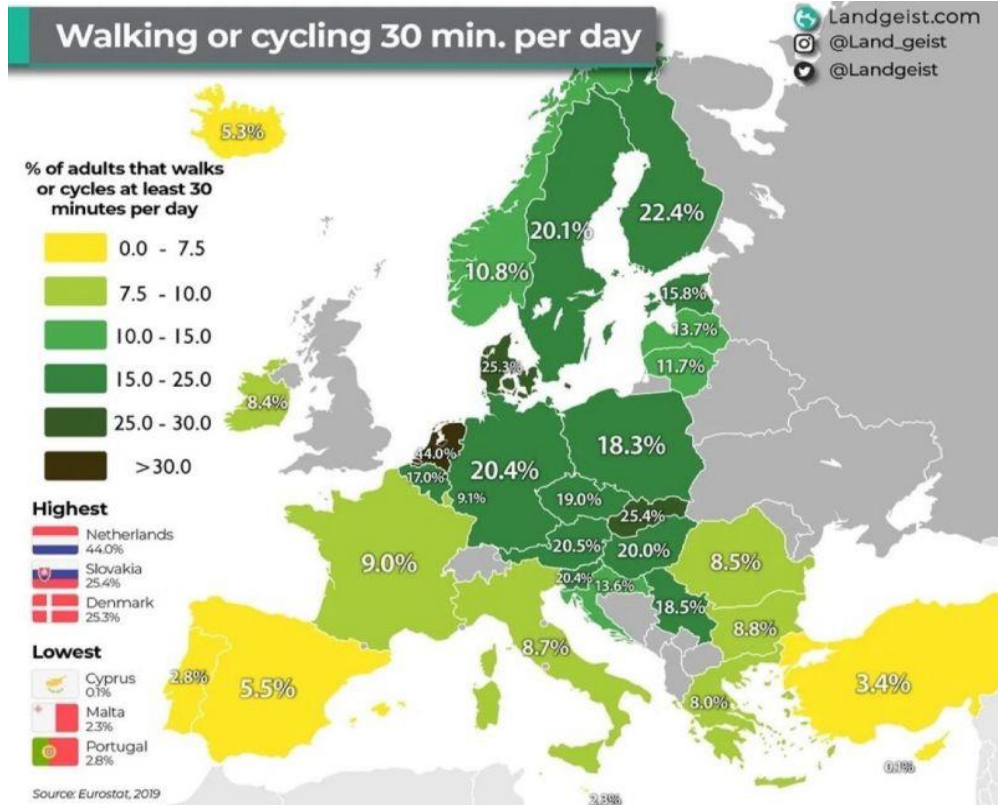
İtalya %8.7

Roman %8.5

Yunan %8

İspanya %5.5

Türkiye %3.4



MELATONİN HORMONU

Melatonin hormonu beynimizin orta kısımlarında bulunan pineal bez tarafından salgılanan bir hormondur. Bu hormonun üretimi ve salınımı karanlık ile başlar ve aydınlık ile sona erer. Gece saat 23:00 ile 05:00 arasında salgılanan bu hormon 02:00-04:00 arasında en yüksek değerlerine ulaşır. Aydınlık döneminin uzaması veya aniden ışığa çıkılması melatonin üretimini durdurur. Hücrelerimizi yenileyici, bağışıklık sistemini düzenleyici, vücudumuzun biyolojik ritmini ayarlayıcı, antioksidan, yaşlanmayı geciktirici özellikleri olan melatonin hormonu gece salgılandığı için "karanlık hormonu" olarak da bilinir. Büyüme hormonunu artırıcı ve ergenliği başlatıcı özellikleri de vardır. Işık, melatonin salınımını engeller. Görme engelli kişilerde kanser olma riskinin diğer kişilere oranla çok daha az olmasının sebebi görme engellilerde melatonin hormonunun fazla olmasına bağlıdır.

Melatonin hormonu yeterince salgılanamazsa; Vücut direncimiz düşer, çünkü hücrelerimiz yeterince yenilemez. Vücudumuzun biyolojik saati korunup, ritmi ayarlanamaz ve jetlag diye tanımlanan ve genellikle uzun süreli uçak yolculuklarından sonra görülen klinik bulgular ortaya çıkar. Bunlar; uykusuzluk, yorgunluk hissi, iştahsızlık, hazımsızlık, zihinsel ve fiziksel performans kaybı, reaksiyon zamanında uzama, hafızada azalma gibi bulgulardır.

Gecelerimizi aydınlatan ışığın mavisine bakacak olursak bundan yaklaşık 250 bin yıl önce ateşin keşfini, 5000 yıl önce kandilin icadını, 1700 lü yıllarda gaz lambalarını ve nihayet son 180 yılda elektriğin keşfini görmek mümkün. Ondan sonrası, geceleri her yerin ıslık ıslık gündüz gibi olması ve farkında olmadan melatonin hormonunu azaltmamız geliyor.

Depresyonda da melatonin hormonu azalır, dolayısıyla depresyon tedavisinde kullanılan birçok ilaç melatonin seviyesini arttırarak etki eder.

Daha fazla melatonin için neler yapmalıyız:

- Karanlıkta uyumalıyız.
- Uyurken mutlaka kullanmak gerekiyorsa solgun ve kırmızı ışık tercih edilmeli.
- Tv karşısında uyuklamamalı.
- Düzenli ve yeterli uyku çok önemli.
- Mümkünse gece çalışmalarını gündüze kaydırmalı.
- Stres, üzüntü, öfkeden uzak durmalı.
- Alkol, sigara, kahve, fazla çay tüketilmemeli, uykudan önce egzersiz yapmamalı.

Hangi gıdalarda melatonin var ?

Vişne, lahana, badem, fındık, yer fıstığı, kızılıçık, papatya çayı, anason-rezene çayı, soya fasulyesi, ton balığı (bu gıdaları akşam saatlerinde almak daha faydalı)

Melatonin ilaç olarak alınabilir mi ?

Melatonin ilaç olarak özellikle jetlag için kullanılmakta. Bilinçsiz ve düzensiz kullanımı hiçbir şekilde tavsiye edilmez. Nedeni sadece geceleri yükselen bir hormon olması nedeniyle yüksek olmaması

gereken gündüz saatlerinde kan düzeyini yükseltecek şekilde ilaç alımının yarar yerine zarar vermesidir. Dolayısıyla doğal yollarla vücudun kendi salgısını arttıracak davranış kalıplarına geçilmesi daha uygun olur.

Doç.Dr.Ergun Çetinkaya



KALİTELİ UYKU

BİR İNSAN GÜNDE 3,5 SAAT UYUYARAK 8 SAAT UYUMUŞ GİBİ VERİM ALABİLİR ŞÖYLEKİ:

Akşam 22:00 ile 03:00 arasındaki uyku %200 verimlidir. Yani bu saatler arasında 3 saat uyunduğunda 6 saat uyumuş gibi olur. Gündüz ise 10:00 ile 13:00 arasındaki yani kuşluk vaktindeki uyku %400 verimlidir. Bu saatler arasında yarım saatlik uyku 2 saatlik uykuya karşılık gelir. Dolayısıyla gece 3 saat gündüzde 0,5 (yarım) saat uyuyan bir kimse zahiren 3,5 saat uyumuş gibi görünür. Gerçekte ise 8 saat uyumuş gibidir. Hiçbir uykusuzlukta hissetmez. İşte Rasulullah (sav) bu şekilde uyuduğundan dolayı sabahlara kadar ibadet ediyordu. İşte her bir sünneti seniyyenin altından binlerce hikmet çıkıyor.

SİGARA

Sigara İçenlerin Dikkatine... Anneniz, babanız, eşiniz, çocuğunuz içiyorsa mutlaka izlettirin.

Şu hayatta verdiğim en doğru kararlardan bir tanesi sigarayı bırakmak oldu.

Bu video karşıma çıkmışken bugün de sigaranın iş yerlerine zararına hep birlikte bir kapı aralayalım.

Sigara Molalarının Şirketlere Zararı: Sağlık ve Verimlilik Üzerinde Etkiler

Günümüz iş dünyasında pek çok şirket, çalışanların verimliliğini artırmak için çeşitli stratejiler kullanıyor.Ancak birçok işverenin göz ardı ettiği önemli bir faktör var: sigara molalarının şirketlere zararı.

Sigara molası, birçok çalışanın iş saatleri içinde düzenli olarak sigara içmek veya mola vermek için kullandığı bir uygulamadır.Ancak, bu alışkanlığın işletmelere ciddi mali ve operasyonel zararlar verdiğini görmek önemlidir.

Sağlık Sorunları: Sigara içmek, çalışanların sağlık sorunlarına yol açabilir ve bu da işgücünün sık sık hastalanmasına ve işten uzak kalmasına neden olabilir.Bu, işyerindeki verimliliği olumsuz etkiler.

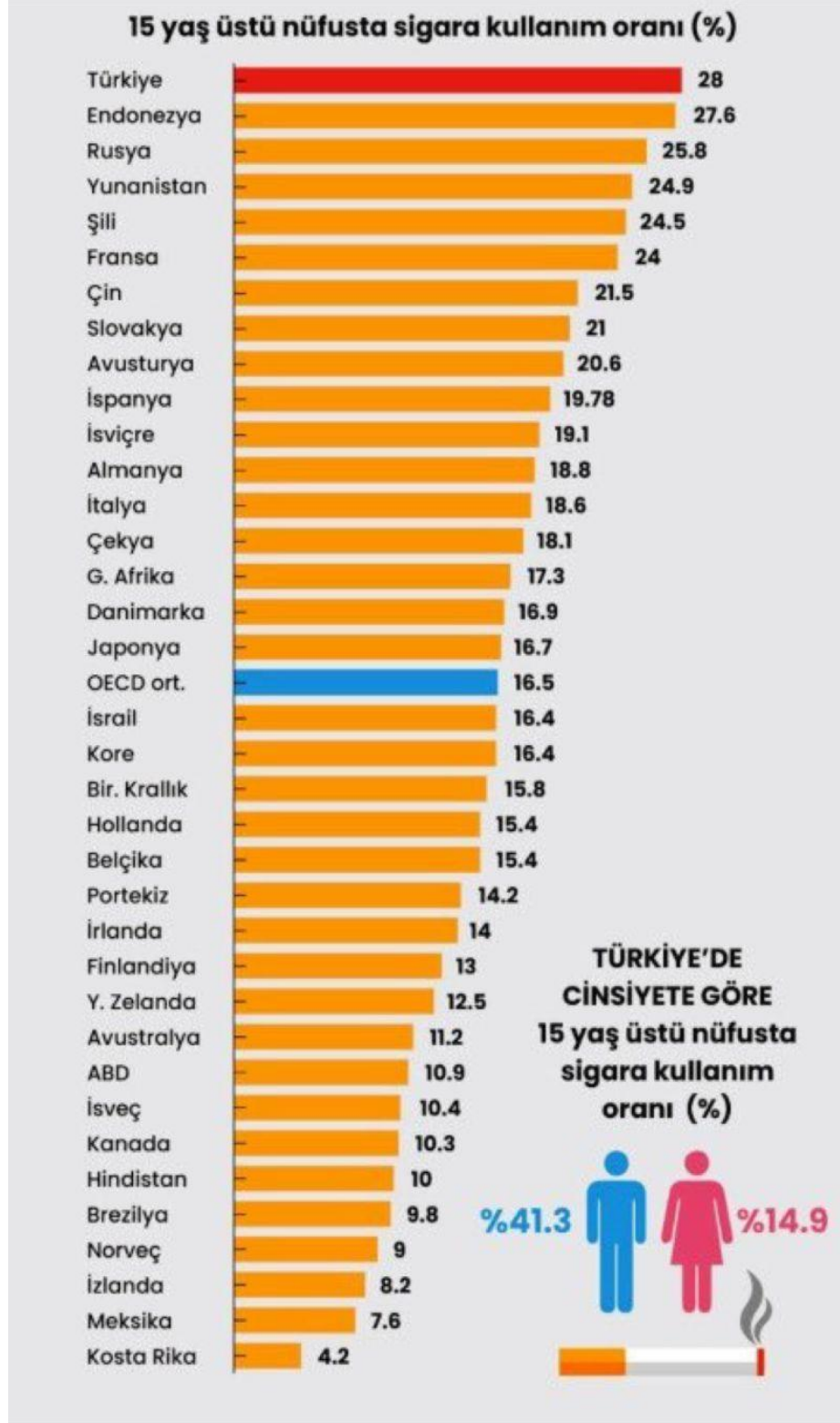
Molaların Süresi: Sigara molası veren çalışanlar, her mola için genellikle 10-15 dakika harcarlar.Bu molaların sıklığı, bir gün boyunca toplam çalışma saatlerini önemli ölçüde azaltabilir.

İşyeri Düzeni ve Temizlik: Sigara içen çalışanlar, işyerinde duman ve izmaritlerin neden olduğu temizlik sorunlarına yol açabilirler.Bu, işyerinin temizlik ve düzeni için ekstra maliyetlere yol açabilir.

İşyeri İmajı: Bir şirketin çalışanları arasında sigara içme alışkanlığı teşvik etmek veya tolere etmek, işyerinin imajını olumsuz etkileyebilir.Bu da potansiyel müşteriler ve iş ortakları için olumsuz bir izlenim yaratabilir.

Bu nedenlerle, şirketlerin sigara molası politikalarını gözden geçirmesi ve sağlıklı bir iş ortamını teşvik etmesi önemlidir.Alternatif olarak, çalışanların sigara bırakma programlarına katılmalarını teşvik etmek ve sağlıklı yaşam biçimlerini teşvik etmek, hem çalışanların hem de işletmelerin uzun vadede faydasına olacaktır.Sigara molasının şirketlere zararı, sadece finansal değil, aynı zamanda çalışanların sağlığı ve işyerinin verimliliği açısından da büyük bir sorundur.Sağlıklı ve mutlu çalışanlar, şirketlerin başarısına olumlu katkıda bulunur.

Türkiye %28 ile sigara kullanımında dünya birincisi.



ÖNEMLİ BİLGİLER

Bir insanda;

Kemik sayısı: 206

Kas sayısı : 639

Böbrek sayısı: 2

Kaburga sayısı: 24 (12 çift)

Kalp odacıkların sayısı: 4

En büyük arter: Aorta

Normal tansiyon: 120/80 Mmhg

Omurgadaki omurga sayısı: 33

Orta kulaktaki kemik sayısı: 6

Yüzdeki kemik sayısı: 14

Kafatası kemik sayısı: 22

Göğüs kemik sayısı: 25

Kol kemik sayısı: 6

İnsan kolunda kas sayısı: 72

Kalpte pompa sayısı: 2

En büyük organ: Cilt

En büyük bez: Karaciğer

En küçük hücre: Erkek spermleri

En küçük kemik: Üzengi (lenticüler)

İlk nakil organ: Böbrek

Ortalama ince bağırsak uzunluğu: 7m

Ortalama kalın bağırsak uzunluğu: 1.5 m

Bir dakikada nabız hızı: 72 kez

Ortalama kan hacmi: 4 ile 5 litre

Kırmızı kan hücresinin yaşam süresi: 120 gün

İnsan ayağındaki kemik sayısı: 26

Her bilekte kemik sayısı: 8

Eldeki kemik sayısı:27

En büyük endokrin bezi: Tiroid

En büyük lenf organı: Dalak

Daha büyük ve güçlü kemik: Femur

Daha küçük kas: Stapedius (orta kulak)

Kromozom sayısı: 46 (23 çift)

Evrensel bağışçı kan grubu: O

Evrensel alıcı kan grubu: AB

En büyük beyaz kan hücresi: Monosit

En küçük beyaz kan hücresi: Lenfositler

Vücutta kan bankası: Dalak

Kan üretim yeri: Kırmızı kemik iliği

Yaşam nehri: Kan

BALIK İLE İLGİLİ BİLGİLER

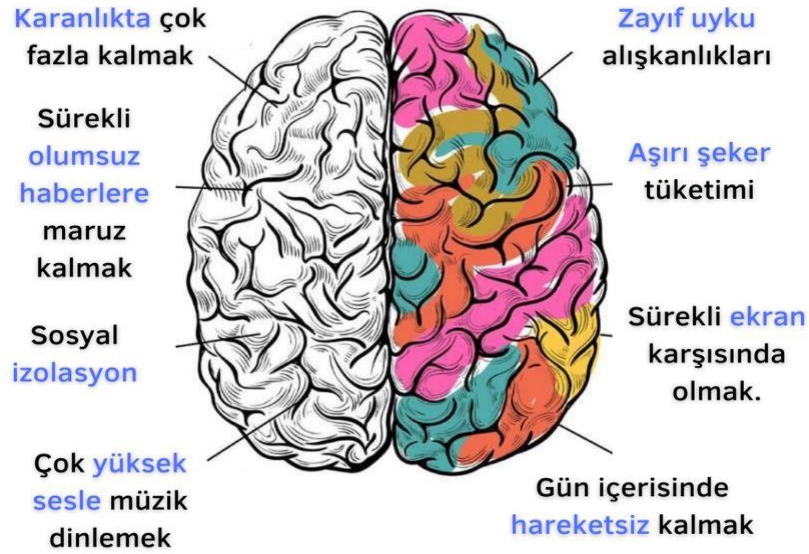
AA	BALIĞIN EN LEZZETLİ ZAMANI
B	BALIĞIN YENİLEBİLİR ZAMANI
X	BALIĞIN LEZZETSİZ ZAMANI

BALIK	OC AK	ŞUB AT	MA RT	NİS AN	MA YIS	HAZİR AN	TEMM UZ	AĞUST OS	EYL ÜL	EKİ M	KASI M	ARA LIK
AHTAPO T	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA
AKYA	B	B	B	B	B	AA	AA	AA	AA	AA	B	B
ALABALI K Ç.	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA
BARBUN YA	B	B	B	B	B	B	B	AA	AA	AA	AA	AA
ÇİNEKOP	B	B	B	B	B	B	AA	AA	AA	B	B	B
ÇİPURA	B	B	B	B	B	B	AA	AA	AA	AA	AA	AA
ÇİPURA Ç.	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
DİL	B	B	B	B	B	B	B	B	AA	AA	B	B
HAMSI	AA	AA	X	X	X	X	X	X	X	X	AA	AA
İSKORPİ T	B	B	B	B	B	B	B	B	B	AA	AA	AA
İSTAVRİT	AA	AA	AA	AA	B	B	B	B	B	B	B	B
İZMARİT	X	AA	AA	AA	B	X	X	X	X	X	X	X
KALKAN	AA	AA	AA	AA	B	AA	AA	AA	AA	AA	B	B
KARAGÖ Z	B	B	B	B	B	B	B	B	B	AA	AA	B
KEFAL	AA	AA	AA	AA	AA	X	X	X	X	AA	AA	AA
KILIÇ	B	B	B	B	B	B	B	AA	AA	B	B	B
KIRLANG IÇ	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA
KOLYOZ	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA
KÜPES	B	B	B	B	B	AA	AA	AA	AA	B	B	B
LAHOS	B	B	B	B	B	B	AA	AA	B	B	B	B
LEVREK	X	AA	AA	AA	AA	X	X	X	X	X	X	X
LÜFER	B	B	B	B	B	B	B	AA	AA	AA	B	B
MELANU R	X	X	X	X	X	B	B	B	AA	AA	B	B
MERCAN	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA

MEZGİT	X	AA	AA	AA	AA	X	X	X	X	X	X	X
MÜREKKEP	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA
ORFOZ	B	B	B	B	B	AA	AA	AA	AA	AA	B	B
PALAMUT	B	B	B	X	X	X	X	X	X	AA	AA	AA
PALAMUT Ç.	B	B	B	B	B	B	B	AA	AA	X	X	X
PİSİ	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA
SARDAL YA	X	X	X	X	X	AA	AA	AA	AA	X	X	X
SAZAN	B	B	B	B	B	B	B	B	B	AA	AA	B
SİNARİT	B	B	B	B	B	B	AA	AA	AA	B	B	B
TAVUK B.	AA	AA	B	B	B	X	X	X	B	B	AA	AA
TORİK	AA	AA	B	X	X	X	X	X	X	AA	AA	AA
TRANÇA	B	B	B	B	B	AA	AA	AA	AA	AA	B	B
TURNA	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	AA	AA
USKUMRU	B	B	B	B	B	B	B	B	B	AA	AA	B

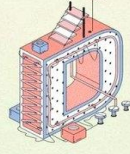
BEYNİMİZE ZARAR VEREN 8 ALIŞKANLIK

Beynimize zarar veren 8 alışkanlık



İYİ HİSSETMENİN KİMYASI

İyi Hissetmenin Kimyası



Dopamin



- Görev üstlenmek.
- Bir şeyler üretmek.
- Küçük başarıları kutlamak.



Oksitosin



- Hayvan sevmek.
- El ele tutuşmak.
- Sarılmak.
- Birinden hediye almak.



Serotonin



- Meditasyon yapmak.
- Günlük tutmak.
- Geçmişteki başarıları ve güzel günleri düşünmek.



Endorfin



- Gülmek.
- Komik şeyler izlemek.
- Güzel kokular koklamak.
- Düzenli egzersiz.

AĞLAMANIN FAYDALARI



AĞLAMANIN FAYDALARI

- 1- Stres hormonlarının atılmasını sağlar.
- 2- Göz ve burundaki iritanların atılmasını sağlar.
- 3- Mutluluk hormonunun salgılanmasını tetikler.
- 4- Kalp, damar, mide ve kas rahatsızlıklarına iyi gelir.
- 5- Vücuttaki toksinlerin atılmasını sağlar.
- 6- Rahatlamaya yardımcı olur.
- 7- Sorunlarla yüzleşmesini sağlar.
- 8- Duyguları dengeler.

YORGUNLUK

BUNU BİLİYOR MUYDUNUZ ?

Eğer çok düşünürken uyursanız, zihniniz uykunuz sırasında bile aktif kalır ve bunun sonucunda uyandığınızda kendinizi çok yorgun hissedersiniz.

BEYİNİ YORMAK KADAR...

dinlendirmek de önemlidir.

Beyninizi kuvvetlendirmek ve daha iyi çalışmasını sağlamak istiyorsanız bu 20 beyin egzersizine dikkat etmek ileride çok işinize yarayabilir.

1- Beyin açık havadayken ve ayaktayken daha iyi çalışır. İnsan beyninin ayaktayken yaklaşık %10 daha fazla çalıştığı düşünülmektedir. Önemli kararlarınızı alırken kapalı alandaysanız, " volta atmayı" deneyebilirsiniz.

2- Yürürken kolları sallamak beynin performansını olumlu etkiliyor. Önemli kararlarınızı açık havada, kollarınızı sağa sola sallayarak yürürken almaya ne dersiniz?

3- Yabancı bir dil öğrenmek beyni güçlendiriyor. Her gün birkaç yabancı ya da yerli yeni kelime öğrenip, kullanabilirsiniz. Sözlük okuyabilirsiniz. Alışveriş listesi veya telefon numaralarını ezberlemeyi deneyebilirsiniz.

4- Zihinsel antrenman yapın. Bunun için çeşitli bulmacaları çözebilirsiniz. Satranç gibi akıl oyunları oynayın. Yatkınsanız meditasyon, yoga gibi zihni dinginleştiren teknikler üzerinde çalışın.

5- Rutin olarak tekrar ettiğiniz davranışlardan vazgeçin. Bazen telefonu sol elinizde tutun, cantanızı diğer elinizle taşıyın, evinize başka yoldan gidin. En azından bir günlüğüne televizyon kumandasını sık kullanmadığınız elinizde tutun.

6- Entelektüel zevklerinizi geliştirmek için her gün mutlaka iyi bir özdeyiş antolojisinden birkaç cümle okuyun. Beyninizi kaliteli cümlelerle besleyin!

7- Her gün güzel bir resme veya fotoğrafa bakmaya çalışın. Estetik algınız, gördüğünüz estetik şeyler kadar gelişir.

8- Sevdiğiniz müziği gözleriniz kapalı dinleyin. Beyin otoriteleri tarafından klasik müziğin zekaya 7 puan eklediği iddia edilir.

9- Günde aklınızdan 60-80 bin arası düşünce geçer. Bu düşünceler hayatınızı şekillendirir.

10-Bir konu hakkında düşünürken nasıl düşündüğünüzü de gözlemleyin. Düşünmek üzerine düşünmek, beyin kapasitesini arttırır.

11- İyi bir uyku iyi bir beyin için şarttır. Kendinize uygun olan uyku rutinini oluşturun. 24 saati geçen uykusuzluk sarhoşluğa benzer etki yapar.

12- Bol ve temiz oksijen beyin için çok önemlidir. Beynimiz ağırlık olarak vücudumuzun %2'sini oluşturduğu halde vücuda gelen oksijenin %25'ini tüketir. Oksijensiz kaldığımızda ölümü gerçekleştiren ilk organımız beyindir. Odanızın penceresini açarak bol bol oksijen alın.

13- Farklı düşünme tarzları beyninizi geliştirir. Çocuklar ve hayvanlarla daha fazla vakit geçirin. Sizden farklı düşünen insanlarla konuşun.

14- Kullanılmayan organ körelir. Sürekli televizyon seyrederek beyninizi "düşük viteste çalıştırmayın

15- Beynin en tehlikeli yanı ters çaba" kuralına göre çalıştığı anlardır. Başınıza gelmesinden korktuğunuz şeye odaklanırsanız o başınıza gelir! Buna ters çaba kuralı denir. Topluluk önünde konuşma yaparken "Acaba heyecanlanır mıyım?" diye düşünürseniz, heyecanlanırsınız.

16- Beyni yoran monotonluktur. Hayatınızı ne kadar renklendirirseniz, beyninizi o kadar neşelenir.

17- Sağlam kafa sağlam vücutta bulunur. Fiziksel zindelik, zihinsel zindelik getirir. Uzun süre hareketsiz kalmak zihni de hareketsizleştirir.

18- Beyin kısa süreli hafızada 5 ile 7 arasında bilgiyi işleyebilir. Yeni bir bilgi gelince, bu bilgilerden birini atar. Buna "sihirli sayı kuralı" denir. Bu kural aşılmı aşırı bilgi yüklenmesi durumunda beynimiz "seviş dışı" olur.

19- Ders çalışırken ilk öğrenilenler, son öğrenilenler, sık tekrarlananlar ve ilginç bulunanlar en çok akılda kalanlardır. Dersleri kısa aralar vererek çalışmak akıllıca bir harekettir,

20-Bu hafta kafanızı nasıl daha iyi çalıştırabileceğiniz üzerine daha fazla düşünün. Unutmayın, beynimizi daha iyi çalıştırmak için kullanacağımız organ yine beynimiz! Aklınızı başınıza toplayın ve kullanın!

Çocuğunuza semizotu yedirin

SEMİZOTU vitamin ve mineral deposudur. İçerdiği Omega-3 yağ asitleri, beynin gelişmesi ve güçlenmesi için çok gereklidir. Konsantrasyon ve hafıza problemlerini en- geller. Semizotu çiğ yenildiğinde daha çok fayda sağlar. Özellikle çocuklar mutlaka semizotu yemelidir. Sıcak günlerde yoğurtla birlikte tüketilirse ferahlatıcı etki yapar.



BALIKLARDAKİ HİSTİDİN ORANLARI

Bayat balıklarda oluşan histamin, balıklarda yer alan histidin proteini kaynaklıdır. Bazı balıklardaki histidin oranları (100 gr.)

Palamut 2180 mg.

Konserve Ton balığı 1988 mg.

Taze Hamsi 1150 mg.

İstavrit 1099 mg.

Zargana 974 mg.

Lüfer 730 mg.

Barbun 610 mg.

B12 vitamini azalınca neler oluyor?

B12 vitamin değerlerinizin düşmesi aşağıdaki belirtilerle kendini gösterebilir:

- Unutkanlık devreye giriyor.
- Yorgunluk baş gösteriyor.
- Uykusuzluk ve bitkinlik başlıyor.
- Kulak çınlaması görülebiliyor.
- Denge bozukluğu ve ayağa kalkınca baş dönmesi gelişmesi ihtimali de var.
- Odaklanma sorunu sıklaşıyor.
- Ayak ve el uyuşmaları geliyor.
- Kaslarda yorgunluk ve gevşeme hali ortaya çıkıyor.
- Dilde yanma sık görülen bir belirti.
- Kramplar can sıkıcı hale gelebiliyor.
- İştah bozukluğu geliyor.
- Hızlı kilo alma, zor kilo verme yani kilo direnci görülebiliyor.

NORMAL İNSANIN BEYİNİ VE ALKOLİK BİR İNSANIN BEYİNİ

43 yaşındaki normal bir insanın beyni ve 43 yaşında alkolik bir insanın beyni (ileri derecede küçülme var).

Alkolizmin uzun dönem etkilerini biliyor musunuz?

Alkolizmin uzun dönem etkileri:

- Sinir hücrelerinde küçülme
- Beyinde küçülme
- Beyincikte küçülme
- Beyindeki küçülmeye bağlı öğrenme, düşünme, hatırlama güçlüğü
- Beyincikteki küçülmeye bağlı denge ve koordinasyon bozukluğu.
- Daha erken uyku sağlıyor gibi görünse de, iyileştirici olan REM uykusu kaybı, kalitesiz uyku
- Mide asitini arttırarak ülsera neden olma ve beslenme bozukluğu
- Barsak hareketlerini arttırarak kronik ishale yol açması
- Yemek borusu kaslarını gevşeterek reflü yapması
- Böbrekler üzerine ekstra yük bindirerek, uzun dönemde böbrek fonksiyonlarını bozması
- Karaciğerin toksin atma fonksiyonunu bozup, hücrelerde yağ birikimi ve yağ dokusu oluşumuna neden olarak yağlı karaciğer ve siroza yol açması.
- Pankreas hücrelerini tahrip ederek insülin salınımını düşürmek ve şeker hastalığı oluşturmak.
- Kalp ritmini bozmak, kalp kaslarını gevşetmek ve bantlar oluşturmak.
- Kan damarlarını genişletip, stres hormonlarının da etkisiyle; Vücut isı regülasyonunu bozmak.
- Kalsiyum emilimini azaltarak osteoporoz yapar, kemikler daha güçsüz ve kırılıgandır •Protein emilim ve metabolizmasını bozarak kasları zayıflatır.
- Sinir hücreleri ve beyin atrofisi nedeniyle işitme kaybı yapar.
- Akyuvar üretimini azaltarak bağışıklık sistemini zayıflatır.
- Bu saydığım etkilerin çoğu kronik alkolizmde görülüyor. Mesela alkolikler, zatüre ve verem olmaya daha meyillidir.



ALKOL VE SUÇ İLİŞKİSİ

Dünya Sağlık Örgütü'nün
araştırmasına göre



	Cinayetlerin	%85
	Tecavüzlerin	%50
	Şiddet olaylarının	%50
	Trafik kazalarının	%60
	Kadına şiddet olaylarının	%70

Alkollüyen işlenmektedir.

TAHİNİN FAYDALARI

- Vücuda alınan ağır metallere karşı koruma sağlar.
- Yaşlanmaya bağlı hafıza kayıplarını önler.
- Nefes darlığı ve bronşite faydalı olduğu bilinmektedir.
- Göz sağlığı için hayati önem taşır.
- Kemik gelişimine oldukça faydalıdır.
- Safra taşlarının düşürülmesinde oldukça etkilidir.
- Damar sertliği ve tıkanmalarını engeller.
- Anne sütü artırıcı etkisi bulunmaktadır.
- Çocukların beyin ve zeka gelişiminde etkilidir.

Özet:

Beslenme, uyku, spor, sigara, hormonlar, beyin sağlığı.

Olası Kaynaklar:

- Michael Greger (*How Not to Die*)
- Matthew Walker (*Why We Sleep*)

APA Örnekleri:

- Greger, M. (2015). *How not to die*. Flatiron Books.
- Walker, M. (2017). *Why we sleep: Unlocking the power of sleep and dreams*. Scribner.

Bu çalışmada yer alan bilgiler; çeşitli kitaplar, akademik makaleler, internet siteleri, blog yazıları, sosyal medya içerikleri ve basılı/görsel medya kaynaklarından derlenmiştir.

Şeref Oğuz, Tomorrow, Erkan Ayan, Özcan Üçkardeşler, Prof. Dr Ulvi Saran, Girişimci Kafası gibi yazarlardan da alıntı yapılmıştır