

NE VAR
NE YOK

Peynir Yemek Mutlu Olmaya ve Sağlıklı Yaşamaya Yardım Ediyor

Çin'de 5 milyondan fazla kişinin verilerinin toplandığı bir genetik araştırma gerçekleştirildi. Araştırmada insanların uzun ve sağlıklı yaşamalarına etki eden değişkenler incelendi. Elde edilen sonuçlara göre mutlu hissetmenin sağlıklı ve uzun yaşam üzerine olumlu etkisi çok büyük.

Katılımcılardan zihinsel ve duygusal olarak iyi durumda olan kişilerin peynir tüketim oranlarının yüksek olduğu belirlendi. Bu katılımcıların peynir tüketiminin oldukça yüksek olduğu belirlendi. Ayrıca bu kişilerin fazlasıyla meyve tükettiği de görüldü. Araştırmacılar, peynir yemenin mutlu olmaya ve dolaylı olarak sağlıklı, uzun bir yaşam sürmeye yardım ettiği sonucuna ulaştı.



Merve Çelik Gülgün

Yenilenen Çikolata Karşınızda!



Çikolata yemeyi çoğumuz severiz. Ancak çikolata, kakaonun yanı sıra yüksek oranda işlenmiş şeker içerir. Şeker fazla tüketildiğinde sağlık sorunlarına yol açabilir. Bu nedenle bilim insanları işlenmiş şeker oranını önemli ölçüde düşürerek yeni bir çikolata üretti. Kakao meyvesinin çekirdeğinin normalde atılan bazı lifli bölümleri değerlendirilerek jel hâline getirildi. Bu jelin de kullanıldığı yeni çikolata, alıştığımız yüksek şekerli çikolatalarla aynı lezzetteydi. Böylece kakao meyvesinin değerlendirilen atıklarıyla düşük şeker oranına sahip ve sağlıklı lif içeren bir çikolata üretildi.

Zeynep Betül Kabataş