

PROF. DR. GÖKALP ÖNER

BU TARİFLERLE
GEBE KALINIR



DESTEK YAYINLARI: 1637
YEMEK: 1

PROF. DR. GÖKALP ÖNER / BU TARİFLERLE GEBE KALINIR

Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü, yayınevinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

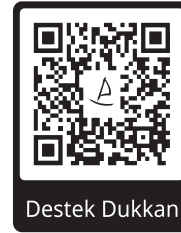
İmtiyaz Sahibi: Destek Yapım Prodüksiyon Dış Tic. A.Ş.
Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun
Yayın Koordinatörü: Özlem Esmergül
Editör: Devrim Yalkut
Fotoğraf: Kemal Koçak-Neşe Koçak
Kapak Tasarım: Melike Doğan
Sayfa Düzeni: Melike Doğan
Sosyal Medya-Grafik: Tuğçe Budak - Mesud Topal

Destek Yayınları: Eylül 2022
Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-625-441-733-7

© Destek Yayınları
Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul
Tel. (0) 212 252 22 42
Faks: (0) 212 252 22 43
www.destekdukkani.com
info@destekyayinlari.com
facebook.com/DestekYayinevi
twitter.com/destekyayinlari
instagram.com/destekyayinlari
www.destekmedyagrubu.com

Deniz Ofset – Çetin Koçak
Sertifika No. 48625
Maltepe Mahallesi
Hastane Yolu Sokak No. 1/6
Zeytinburnu / İstanbul
Tel. (0) 212 613 30 06



Destek Dukkan



PROF. DR. GÖKALP ÖNER



BU TARİFLERLE GEBE KALINIR

Kemal Koçak'ın katkılarıyla



İÇİNDEKİLER

GİRİŞ	9
VİTAMİNLER VE MİNERALLER	11
TARİFLER	17
Akdeniz Usulü Omlet	18
Mantarlı Yumurta	20
Yumurta Dolgulu Avokado	22
Sebzeli Yumurta	24
Yumurta Salatası	26
Sahanda Ispanaklı Yumurta.....	28
Sağlıklı Menemen	30
Fırında Patatesli Yumurta	32
Sağlıklı Kahvaltı Tabağı.....	34
AVOKADOLU TARİFLER	37
Avokadolu Ekmekler	38
Avokadolu, Somonlu Soğuk Wrap Sandviç.....	40
Avokado Salatası	42
Avokadolu ve Muzlu Smoothie	44
Avokadolu, Peynirli, Yumurtalı Sandviç	46

BALIK TÜRLERİ 49

Limon Sosu Yatağında
Somon Dilimleri 50

Fırında Sebzeli Somon Balığı 52

Domatesli Somon..... 54

Somon Balığı Kavurması 56

BAKLAGİLLER-BAKLİYATLAR

VE YEŞİL SEBZELER..... 58

Kuru Domatesli Fasulye..... 60

Kinoa Salatası 62

Yeşillikli Piyaz..... 64

Yeşil Mercimek Salatası..... 66

Çıtır Nohutlu Ispanak Salatası 68

Karabuğday Salatası..... 70

Semizotu Salatası 72

KIRMIZI ET VE BEYAZ ET ÜRÜNLERİ 75

Bonfile Salata..... 76

Izgara Tavuklu Salata..... 78

Izgara Köfteli Salata 80

Hindi Çorbası..... 82

Kabaklı Antrkot Dilimleri 84

Sebzeli Biftek Tabağı..... 86

Brüksellahanalı Köfte Topları..... 88

Tavuk Suyuna Çorba 90

SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ	93
Ev Yapımı Labne Peyniri.....	94
Vanilyalı Sütlü Dondurma.....	96
Çikolatalı Islak Kek.....	98
Havuçlu Kek	100
YAĞLI TOHUMLAR VE KURUYEMİŞLER	103
Enerji Topları.....	104
KIRMIZI MEYVELER	107
Sihirli Kırmızı Salata	108

Sevgili eřim Cansu Öner'e...

GİRİŞ

21. yüzyılda yapılan çalışmalar, sağlıklı beslenmenin kendiliğinden gebelikler ve tüp bebekte başarılı sonuçlar alabilmek için ne kadar önemli olduğunu göstermiştir. Üç tarafı denizlerle çevrili cennet ülkemiz özellikle üremeye yardımcı en lezzetli ve sağlıklı diyetleri de bünyesinde barındırmaktadır. Sağlıklı bir bebek oluşumunu sağlayan sağlıklı sperm ve sağlıklı yumurta için gerekli vitaminlerin çoğu çevremizdeki besin maddelerinde bulunmaktadır. Doğru ve sağlıklı beslenme; hormonların düzenlenmesi, bağışıklık sisteminin güçlenmesi ve hücrelerdeki enerjinin tüketilmesine yardımcı olunur. Bu sebeple bu kitapta sizler için çocuk karar döneminde, aynı zamanda hamilelik sürecinde de rahatlıkla tüketebileceğiniz en zengin vitamin içerikli besinleri ve yemekleri hazırladık, vitaminler hakkında detaylı bilgiler verdik ve bu besinlerle lezzetli ve kolayca hazırlayabileceğiniz tarifleri oluşturduk. Öncelikle şunu söylemeliyiz ki bu lezzetler hem anne adaylarını hem de baba adaylarını ilgilendirmektedir. Yani bu beslenme önerilerini çiftler birlikte uygulamalıdır. Her şey bebeklerin gelmesi ve sağlıklı doğabilmeleri için.

Öncelikle neler yapmamalıyız gelin bunu konuşalım. Gelişen teknoloji ile birlikte paketli ve trans yağ içerikli ürünlerin fazlalığı, yaşadığımız yoğun tempo tüm toplumu hazır gıda tüketimine yönlendirmiştir. Hazır gıdaların içerisinde bulunan trans yağlar, paketli ve konserve gıdaların içerisinde bulunan Bisphenol A maddesinin hem yumurta hem de sperm için, doğal olarak da embriyolar için zararlı olduğu yapılan araştırmalarla gözlemlenmiştir. Bu sebeple aslında bebek hazırlık döneminde değil, yaşamımızın her döneminde sağlıklı beslenme alışkanlığımızı edinmek vücut ve ruh sağlığımız için bir hayli önemlidir. Bu nedenle mümkün olduğunca tüm besinleri evde hazırlayıp tüketmek en iyi çözüm olarak görülmektedir.

Yine özellikle bebeğe hazırlık döneminde kesinlikle alkol ve sigara kullanılmamalı, günde en fazla 1 fincan kahve ve 2 bardak çay tüketilmelidir. Şeker ve şeker içeren gıdalarla, tatlandırıcı ve tatlandırıcı içerikli ürünlerden de kesinlikle kaçınmak gereklidir.

Stres ve sıkıntının hormon dengelerini olumsuz etkilediğini artık hepimiz biliyoruz. Sağlıksız beslenme de stres faktörünü daha çok ortaya çıkardığı için, beslenme koşullarımızı değiştirmek artık bizler için mecburi hale gelmiştir.

Bu kitaptan sonra eminiz ki bakış açınız büyük ölçüde değişecek, hayatınıza büyük bir dokunuş yapmış olacak ve beslenme tarzınızı değiştireceksiniz. Çünkü en başta da belirttiğimiz gibi, bebek isteme döneminde değil hayatınızın her döneminde vücudumuzun ihtiyacı olan besin, vitaminler bu kitapta bahsedilecek olanlar. Her yerde kolaylıkla bulabileceğiniz bu besinlerle, sizlerin de hazırlayacağımız farklı tarifler olabilir. Bizler kendi tariflerimizle sizlere sadece rehber olmak istedik. Şimdiden afiyet olsun.

VİTAMİNLER VE MİNERALLER

B Vitaminleri

Çocuk isteme döneminde ve tüp bebek tedavi sürecinde tüm vitaminlerin, minerallerin, enzimlerin ve antioksidanların kadın ve erkeğe eşzamanlı olarak fayda sağladığı bilinmektedir. Fakat B vitaminlerinin bu süreçte çiftler tarafından daha fazla alınmasını tavsiye ediyoruz. Hayatımızda besin farklılıklarımız ne kadar çok olursa, aynı ölçüde tüm vitamin ve minerallerden almış oluruz. Özellikle B1, B2, B6, B9, B12 grubu vitaminler alınması gereken en önemli vitamin gruplarıdır.

Folik Asit

B9 olarak adlandırılan bu vitamin, vücutta depolanmadığı için günlük olarak alınması oldukça önemlidir. Bizler gebelik planlayan çiftlere 3 ay öncesinden folik asit kullanımını öneriyoruz.

Folik asit ve diğer B vitaminlerini yoğun olarak içeren besinleri şöyle sıralayabiliriz: Yumurta, süt ve süt ürünleri, yeşil yapraklı sebzeler, avokado, yeşil mercimek, kırmızı ve beyaz et, balık (özellikle somon balığı) karaciğer, kabuklu deniz canlıları, baklagiller ve kuruyemişler.

Omega-3 Yağ Asitleri

Omega-3 vücutta üretilmeyen, dolayısıyla dışarıdan aldığımız bir yağdır. Vücudumuzdaki birçok sistem üzerinde etkilidir. Bu sebeple özellikle gebelik öncesinde ve gebelik sürecinde alınması zaruridir. Gebelik öncesi kullanımı anne ve bebeğin bağışıklık sisteminin güçlenmesine katkı sağlar.

Yağlı soğuk su balıkları (somon, sardalye, uskumru, hamsi) omega-3 açısından oldukça zengindir. Bu sebeple haftada en az 2 mümkünse 3 gün balık tüketimi öneriyoruz. Bunun dışında, ceviz, chia tohumu, ketentohumu, avokado ve soya fasulyesi de omega-3 bakımından zengin besinlerdir.

Demir

Kadınların, hamilelik öncesi ve hamilelik döneminde demire oldukça fazla ihtiyaçları vardır. Bu nedenle demir depolarını doldurmak için, anne adayının gebelik öncesi demir yönünden zengin ürünleri tüketmesi oldukça faydalıdır. Anne adayının gebelik döneminde yaşayacağı demir eksikliği, düşük ve erken doğum riskini artırabileceği gibi bebekte gelişim geriliğine de neden olabilir. Yine bu eksiklikte anne adayında yorgunluk ve halsizlik, nefes darlığı, ciltte solgunluk gözlemlenebilir. Bunları yaşamamak için demir minerali almak büyük bir önem arz etmektedir.

Kırmızı ve beyaz et, balık, kuru baklagiller, kuru üzüm, yeşil sebzeler özellikle ıspanak ve semizotu, yumurta gibi besinler demir takviyesi için tüketilebilecek besinlerdendir.

D Vitamini

D vitamini üreme hormonlarının sentezlenmesinde oldukça önemli bir yere sahiptir. Bebek gelişimi ve bağışıklık sistemi üzerinde oldukça etkili olan D vitamini takviyesi gebelik öncesinde mutlaka yapılmalıdır. Yaşam boyu önemli bir yere sahip olan bu vitamini hayatın her döneminde bolca tüketmek gerekir. D vitamini bakımından zengin besinlere örnek vermek istersek; patates, balık, istiridye, mantar, yumurta ve süt ürünleriyle günlük olarak vücudumuzu destekleyebiliriz.

Çinko-Magnezyum-Bakır

Gebelik öncesi alınması gereken en önemli mineraller çinko, magnezyum ve bakırdır. Üreme için gerekli tüm enzimlerde yer alan bu mineraller hem

erkek hem de kadın üreme sistemine fayda sağlayan bir bileşen olup kadının da erkeğin de üreme hücrelerinin kalitesinin artmasına ve yapısının olumlu yönde gelişmesine yardımcı olurlar. Kadında yumurtlamanın daha kaliteli ve daha sağlıklı olmasını sağlayarak progesteron hormonunun üretimini artırmasını desteklerler. Genetik yapıya olumlu etkileri sebebiyle erkeklerde sperm ve yumurtadaki DNA ve proteine katkı sağlar, böylece embriyo gelişimini de olumlu yönde etkiler.

Süt ürünleri, tahıllar, fındık, fasulye, kabak çekirdeği, kırmızı et, ıstakoz, yengeç ve istiridye gibi kabuklu deniz canlılarında bu mineraller bol miktarda görülmektedir. Deniz mahsullerini tüketeceksek, bunların iyi pişmiş olmalarına mutlaka dikkat etmeliyiz.

C Vitamini

Hemen hemen her üründe görmekte olduğumuz, özellikle soğuk algınlığı gibi gribal enfeksiyonlarda sıklıkla aldığımız C vitamininin gebelik öncesi ve gebelik döneminde de alınması bir hayli önemlidir. C vitamininin ayrıca demir emilimini artırma gibi süper bir özelliği vardır. Yani demir içeriği zengin ürünlerle C vitamini içeren besinleri birlikte tüketmek vücut için maksimum fayda sağlayacaktır. C vitamini kadında gebelik öncesi düzenli olarak alındığında yumurtanın oksidan maruziyetini azaltır ve yumurtlamaya yardımcı olur. Aynı zamanda rahmi embriyonun yerleşmesi için hazırlar.

E Vitamini

E vitamini hem erkekler hem de kadınlar için çocuk isteme dönemi öncesinde alınması gereken diğer önemli vitaminlerden biridir. E vitamini kadında yumurtayı koruyarak sağlıklı gebelik sürecini desteklerken, erkeklerde sperm fonksiyonunun ve yapısının korunmasına yardımcı olur.

Kuruyemişlerin hemen hemen hepsi E vitamini bakımından oldukça zengindir. (Özellikle ay çekirdeği.) Bununla birlikte mango, kivi, avokado gibi tropikal meyvelerde de bol miktarda E vitamini bulunur.

Kalsiyum

Hücreler için en önemli enerji aktivatörü kalsiyumdur. Gebelik öncesi özellikle anne adaylarının kalsiyum seviyesinin normal olması beklenir. Kalsiyum eksikliği gebelik sürecinde annelerde kas spazmı ve ileri süreçte kemik erimesine dahi neden olabileceği için özellikle gebelik öncesi ve gebelik süresince vücuda düzenli olarak kalsiyum alımı gereklidir. Süt tüketimi bu noktada büyük rol oynarken, süt içemeyenler için yoğurt, ayran, peynir, kefir gibi süt ürünlerini tüketmeleri, hem anne hem de bebeğin kemik sağlığı için oldukça önemlidir.

Selenyum

Selenyum minerali desteği, gebelik öncesi anne ve baba adaylarına önerdiğimiz vazgeçilmez bir mineraldir. Güçlü bir antioksidan olup tüp bebek tedavi sürecini de olumlu yönde etkilemektedir. Özellikle erkek kısırlığında baba adayına önerdiğimiz takviyelerde selenyum önemli bir yer tutmaktadır. Sperm hareketliliğini artıran selenyum aynı zamanda kadında da yumurta kalitesini artırıcı özellik gösterir. Eksikliğinde ise hem sperm kalitesinde ve hareketinde azlık hem de yumurta kalitesinde azalma görüldüğü için günlük selenyum açısından zengin besinleri tüketmek bu riski büyük ölçüde azaltacak, kendiliğinden gebelik şansı ve tüp bebek tedavisi ile gebelik elde etme şansı artacaktır.

Brezilya cevizi, muz, mercimek, fındık, ay çekirdeği, keçi peyniri, hindi ve tavuk eti ile (beyaz et) kuzu ve koyun eti, tonbalığı, istiridye, yumurta yüksek oranda selenyum içeren besinlerdir.

Beta Karoten

Çok önemli bir fitobesin olan beta karoteni baba adaylarına önermekteyiz. Gebelik öncesi kullanımda sperm kalitesini olumlu yönde etkileyip sayı artışı sağlarken anne adaylarında da erken düşüğü önlemektedir. Üreme hormonlarının düzenlenmesine yardımcı olan beta karoten açısından zengin besinlere örnek; balkabağı, havuç, kavun, tatlı patates, ıspanak, brokoli ve lahana olarak verilebilir.

Bromelain

Besin olarak sadece ananasta görülen bu enzim döllenmiş yumurtanın implantasyonuna yardımcı olur. O yüzden gebelik öncesi kadınların ananas tüketmesi faydalı olacaktır.

Kolin

Gebelik öncesi ve gebelikte çok önemli bir role sahip olan kolin anne ve bebek için beyin sağlığını korumada büyük rol oynarken sakat bebek doğum oranını da ciddi ölçüde azaltmaktadır. Yumurta sarısı ve karnabahar bu enzim açısından zengin besinlerdir.

Koenzim Q10 (CoQ10)

Bu doğal enzim, yaşa bağlı görülen yumurta ve sperm kalitesinin azalmasını önlemektedir. Aynı zamanda sperm kalitesini de artırarak sayı ve hareketliliği çoğalttığına dair çalışmalar bulunmaktadır. Et ve et ürünleri özellikle ciğer, böbrek, yürek gibi sakatlar, balıklar, yarfıstığı, antepfıstığı ve ceviz, kuruyemişler, maydanoz, ıspanak, karnabahar, lahana turşusu, yumurta, yoğurt, peynir, avokado, çilek, greyfurt, böğürtlengiller, zeytinyağı, fıstık yağı, üzüm çekirdeğı yağı en yoğun coQ10 içeren besinlerdir.

Glutasyon-Sistein

Yumurtayı serbest radikallerden koruyan bu enzimler FSH hormonunun aktivitesini artırarak yumurta kalitesini güçlendirirler. Ayrıca embriyonun rahme tutunmasına pozitif yönde etki sağlar.

Glutasyon içeren besinler arasında kırmızı et, balık ve tavuk eti, peynir altı suyu, lahana, karalahana, brüksellahanası, enginar, karnabahar, ıspanak, maydanoz, sarmısak, soğan, tarçın, kimyon, zerdeçal, avokado, kuşkonmaz, bama, kabak, greyfurt, havuç önemli besin kaynakları olarak sayılabilir.