

# ANTI KSIDAN

SAYI: 4

**Sağlık için  
diyet,  
diyet için  
diyetisyen!**



**Kuşların Hayat  
Kaynağı:  
Sultan Sazlığı**

**Kanser ve  
Alternatif  
Tıp**

**Ayşe Baysal'ın  
Yaşamı:  
Silbiçli Beşik**

EDİTÖR

Zeynep CAFEROĞLU

EDİTÖR YARDIMCISI

Hürmet KÜÇÜKKATIRCI

FOTOĞRAF EDİTÖRÜ

Ayşe OKUR

TASARIM

Emre AĞIRBAŞ

KATKIDA BULUNANLAR

Tutku ATUK

Ülger KAÇAR

Saliha DAĞLI

Çağla Nur NASIR

Enes Mustafa UÇAR

Mustafa Esat AKKAŞ

Murat BAYKAN

Hasene NASIRCI

Merve EKİCİ

Gülcan BEKTAŞLI

Aslıhan ÜNSEL

E. Kübra ZEYDANLI (Hacettepe Üniv.)

Hürmet KÜÇÜKKATIRCI

Elif ÇİMEN

Dyt. Mehlika ÖKTEM

Gülşah GÜNE

Eda ŞAHİN

Bilge Nur BİÇER

Ayşe OKUR

Şeyma KIRIM

Sultan MURAT (Nuh Naci Yazgan Üniv.)

İrem ERCAN

Yelda DORUK

Elif İRADELI

Betül AY

Reyhan ORAL

# İÇİNDEKİLER

ÇOCUKLARIN BESLENME ALIŞKANLIKLARI

OKUL BAŞARISINI NASIL ETKİLİYOR?..... 3

FİLM KÖŞESİ ..... 7

KANSER VE ALTERNATİF TIP..... 9

DİYET BULMAÇA..... 13

OBEZ BİREYLER BASİT ŞEKERLERİ

DAHA MI FAZLA TÜKETİYOR? ..... 15

YÖRESEL LEZZETLER..... 18

YENİ KEŞFEDİLEN GLUTENSİZ BESİNLER ..... 21

DİYET BAŞARI HİKAYELERİ ..... 24

MULTİPL SKLEROZ (MS) HASTALARI

NASIL BESLENİYOR?..... 27

SAĞLIKLI TARİFELER..... 31

GEZELİM GÖRELİM..... 33

NE OKUSAK ? ..... 34

SAĞLIKLI YAŞAM KULÜBÜ ETKİNLİKLERİ ..... 36



## Sevgili Okurlar,

Antioksidan dergimizin yenilenmiş 4. sayısını sizlerle buluşturmanın mutluluğunu yaşıyoruz... Beş yıl önce başlayan bu heyecanlı yolculukta, her yıla bir sayı sığdırmanın gururuyla yolumuza devam ediyoruz... İlk sayımızı bir devlet üniversitesi Beslenme ve Diyetetik öğrencileri olarak “**Türkiye’de İlk**” olma özelliği ile çıkardıktan sonra, geçen süreçte farklı üniversite öğrencileri tarafından da benzer dergilerin hazırlandığını görmek bizi mutlu ediyor... Bu sayede, ne kadar doğru bir iş yaptığımızdan bir kez daha emin oluyor ve bu alanda hazırlanacak yeni dergilere iyi bir örnek olabilmeyi ümit ediyoruz... Dergimiz, siz sevgili okurlar sayesinde her geçen gün daha çok tanınmaya ve ülkemizin her köşesine ulaşmaya devam ediyor... Sizin ilginizle büyüyor ve değer kazanıyor... Ve bizler de buna layık olmak için, dergimizin tasarımından tutunda içeriğine kadar her bölümünü daha iyiye götürmek için devamlı çalışıyor ve her seferinde sizlerin karşısına daha iyi bir sayıyla çıkmayı kendimize vazife biliyoruz... Aynı zamanda, bu derginin artık sadece bizim değil sizlerin de bir dergisi olduğunu düşünüyor ve dergimizde sizlerinde yazılarına daha fazla yer vermeyi umut ediyoruz. Bu nedenle, bir sonraki sayımızda “**II. Ulusal Beslenme ve Diyetetik Öğrenci Kongresi’nde** poster olarak yayınlanmak üzere sizlerden gelen çalışmalar arasından seçilecek makalelere de yer vermeyi planlıyoruz...

Daha güzel günlerde tekrar buluşmak dileğiyle...

Keyifli okumalar...

**Dr. Dyt. Zeynep CAFEROĞLU**