

**BESLENME VE SAĞLIK ARAŞTIRMALARINDA YENİ
PERSPEKTİFLER**
NEW PERSPECTIVES IN NUTRITION AND HEALTH RESEARCH

Editör

Prof. Dr. Yahya ÖZDOĞAN



BESLENME VE SAĞLIK ARAŞTIRMALARINDA YENİ PERSPEKTİFLER

NEW PERSPECTIVES IN NUTRITION AND HEALTH RESEARCH

Editör

Prof. Dr. Yahya ÖZDOĞAN

Yazarlar

Aslı UÇAR – Ayşe Gül ÇEÇEN – Ayşe Gökçe ALP – Ayşe Nur KAHVECİ – Berna MADALI
Berrak BAŞTÜRK – Eda ÇERGEL – Elif TAŞKESTİ – Emel ÖKTEM
Eylem Beyza ÇETİNKAYA – Ezgi EKİNOĞLU – Faruk GALYON – Gökçen DOĞAN
Gözde EDE İLERİ – Gözde YILDIZ – Gülsüm Selen ALTINTAŞ
Hatice Tuğçe BERBEROĞLU – Hayriye İNANMAZ – Hilal ŞİMŞEK
Merve GÜNDOĞMUŞ – Merve ÖZDEMİR – Muhammet Ali CEBİRBAY – Nazan AKTAŞ
Nazlı Nur ASLAN ÇİN – Nural ERZURUM ALİM – Nurefşan EREN – Öykü Peren TÜRK
Saliha UYSAL – Sena AKSU – Serap BALABAN BARTA – Terin ADALI – Tuba TEKİN
Yüksel SAYIN – Yahya ÖZDOĞAN

E-ISBN: 978-625-382-322-1

DOI: 10.54637/vizetek.9786253823221

Copyright © Vizetek

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Vizetek Yayıncılık Sanayi ve Ticaret Limited Şirketine aittir. Vizetek Yayıncılık'ın izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı, elektronik, mekanik, fotokopi, manyetik, kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz.

Bu kitap, elektronik (e-kitap) formatlarında yayımlanmaktadır.

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazar(lar)ına aittir.

Yayın Tasarımcısı / Koordinatörü: Büşra KULAKSIZ

Kapak Tasarımı: Zeynep ERTUĞRUL

Dizgi & Mizanpaj: Ahmet TUNÇDEMİR

Baskı: Ankara | Haziran, 2026

Materyal Türü: Elektronik Kitap (Çevrim içi / Web tabanlı)

Elektronik Yayın Formatı: PDF

Elektronik Yayın Tipi: Adobe Ebook Reader



Seyranbağları Mah. İncesu Cad. 10/2 Çankaya/ANKARA

Tel.: (0312) 482 00 11

Web: www.vizetek.com.tr

E-mail: vizetekiayincilik@gmail.com

Yayıncı Sertifika No: 41575

ÖNSÖZ

Beslenme bilimi, yalnızca enerji ihtiyacını karşılayan makro ve mikro besin öğelerini inceleyen geleneksel sınırlarını çoktan aşmıştır. Günümüzde beslenme; genetik, metabolizma, mikrobiyota, nörolojik süreçler ve küreselleşmiş gıda endüstrisinin yarattığı sosyo-ekolojik dinamiklerin tam kesişim noktasında yer alan modern bir tıp ve sağlık disiplini haline gelmiştir.

Elinizdeki bu çalışma, klinik beslenmeden gıda teknolojisine, sürdürülebilirlikten kronobiyolojiye kadar uzanan geniş bir yelpazede, modern beslenme ve metabolik sağlık literatürünü şekillendiren güncel başlıkları bir araya getirmektedir. Kitap boyunca; obezite ve Tip 2 diyabet yönetiminde giderek yaygınlaşan GLP-1 temelli farmakoterapilerin tıbbi beslenme tedavisiyle bir arada ele alınması, bariatrik cerrahinin yeme davranışları üzerindeki etkileri ve modern dünyanın en büyük halk sağlığı tehditlerinden biri olan ultra işlenmiş besinlerin fertiliteden metabolizmaya uzanan kronik etkileri multidisipliner bir bakış açısıyla ele alınmıştır.

Son yıllarda "ikinci beyin" olarak kabul gören bağırsak mikrobiyotasının, östrobolom aracılığıyla hormonal dengeye, psikobiyotikler ve Akdeniz diyeti üzerinden mental iyi oluşa, ayrıca Parkinson gibi nörodejeneratif süreçlere etkisi, çalışmanın önemli odak noktalarından birini oluşturmaktadır. Bununla birlikte, yaşam süresinin uzamasıyla önemi artan sağlıklı yaşlanma, sarkopeninin önlenmesi ve sirkadiyen ritme uygun beslenmeyi temel alan krono-nütrisyon yaklaşımları da güncel kanıtlar ışığında incelenmiştir.

Sadece bireysel sağlığa değil, gezegenimizin geleceğine de odaklanan bu eserde; meşe palamudu unu gibi yerel ve fonksiyonel gıda potansiyelleri, biyoaktif bileşenlerin ve polifenollerin metabolik biyoyararlanımı, sporcu sağlığında enflamasyonu yönetme stratejileri ve toplu beslenme sistemlerindeki gıda israfı ve gıda atıklarının önlenmesine yönelik yaklaşımları da kapsamlı bir şekilde ele alınmıştır.

Bilimsel kanıta dayalı, bütüncül bir bakış açısı sunan bu çalışmanın; diyetisyenlere, tıp profesyonellerine, akademisyenlere, beslenme alanında çalışmalar yürüten araştırmacılara ve bu alandaki güncel gelişmeleri yakından takip etmek isteyen tüm okurlara yararlı bir kaynak olmasını temenni eder, katkı sunan tüm yazarlara teşekkürlerimi sunarım.

Prof. Dr. Yahya ÖZDOĞAN

Haziran, 2026

İÇİNDEKİLER

KISIM

I

OBEZİTE, DİYABET VE METABOLİK SAĞLIĞIN KLİNİK YÖNETİMİ

1. BÖLÜM

Tip 2 Diyabet ve Obezite Yönetiminde GLP-1 Temelli Tedaviler ve Tıbbi Beslenme Tedavisi	1
Serap BALABAN BARTA	

2. BÖLÜM

Obez Bireylere Uygulanan Bariatrik Cerrahinin Yeme Davranışları Üzerine Etkisi	23
Ayşe Nur KAHVECİ Muhammet Ali CEBİRBAY	

3. BÖLÜM

Obezite Gelişiminde Ultra İşlenmiş Besin Tüketimi Etkili Midir?	45
Merve GÜNDOĞMUŞ Nural ERZURUM ALİM	

KISIM

II

BAĞIRSAK MİKROBİYOTASI, PROBİYOTİKLER VE BEYİN–BAĞIRSAK EKSENİ

4. BÖLÜM

Nörodejeneratif Hastalıkların Önlenmesi ve Yönetiminde Psikobiyotiklerin Rolü	77
Gözde YILDIZ Tuba TEKİN	

5. BÖLÜM

Are Probiotics and Prebiotics Effective Adjunctive Therapies in Parkinson's Disease?	93
Sena AKSU Ayşe Gökçe ALP Eda ÇERGEL	

6. BÖLÜM

Bağırsak Mikrobiyotasından Hormon Dengesine: Östrobolom Ve Güncel Diyet Yaklaşımları	120
---	-----

Berna MADALI

Nurefşan EREN

Saliha UYSAL

7. BÖLÜM

Akdeniz Diyeti ve Mental İyi Oluş Arasındaki İlişki: Güncel Kanıtlar ve Biyolojik Mekanizmalar	145
---	-----

Seher SEÇKİN SİĞİRCİ

Hayriye İNANMAZ

Terin ADALI

KISIM

III

FONKSİYONEL GIDALAR, FİTOKİMYASALLAR VE SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK

8. BÖLÜM

Polifenoller ve Kansere İlişkisi: Güncel Yaklaşımlar	173
--	-----

Öykü Peren TÜRK

9. BÖLÜM

Polifenollerin Biyoyararlanımı: Metabolik Süreçler, Biyolojik Etkinlik Ve Olası Riskler	189
--	-----

Berrak BAŞTÜRK

10. BÖLÜM

Süper Meyvelerdeki Biyoaktif Bileşenlerin Sağlık Etkilerinin Değerlendirilmesi	214
---	-----

Ezgi EKİNOĞLU

Muhammet Ali CEBİRBAY

11. BÖLÜM

Meşe Palamudu Ununun Fonksiyonel Gıda Potansiyeli: Besin Değeri ve Sağlık Etkileri	241
---	-----

Merve ÖZDEMİR

12. BÖLÜM

Upcycling Food By-Products into Nutrient-Rich Functional Ingredients..... 255

Faruk GALYON

KISIM

IV

YAŞAM DÖNGÜSÜ, DOĞURGANLIK

13. BÖLÜM

Gebe ve Emziliklikte Krono-Nütrisyon 273

Eylem Beyza ÇETİNKAYA

Gökçen DOĞAN

14. BÖLÜM

Ultra İşlenmiş Besinlerin Fertiliteye Etkisi 300

Yüksel SAYIN

Gözde EDE İLERİ

15. BÖLÜM

Nutrition and Longevity: Perspectives
on Diverse Dietary Patterns for Healthy Aging 314

Hilal ŞİMŞEK

Aslı UÇAR

16. BÖLÜM

Sarkopeni ve Diyet Modelleri:
Kas Sağlığının Korunmasında Güncel Beslenme Yaklaşımları 334

Hatice Tuğçe BERBEROĞLU

Nazlı Nur ASLAN ÇİN

KISIM

V

SPORCU SAĞLIĞI VE TOPLU BESLENME SİSTEMLERİNDE YÖNETİM

17. BÖLÜM

Egzersize Bağlı Kas Kramplarını ve
Enflamasyonu Azaltmada Beslenmenin Rolü 359

Gülsüm Selen ALTINTAŞ

Yahya ÖZDOĞAN

18. BÖLÜM

Ultra İşlenmiş Besin Tüketim Davranışlarının
Sosyal Ekolojik Model Çerçevesinden İncelenmesi 378

Nazan AKTAŞ

Ayşe Gül ÇEÇEN

19. BÖLÜM

Toplu Beslenme Sistemlerinde
Gıda Atığı ve İsraf: Anlamak, Yönetmek ve Önlemek 397

Elif TAŞKESTİ

Emel ÖKTEM