



Günde İki Bardak Süt Yeter

Özlem Ak İkinci

Yeni bir araştırma anne ve babaların doktorlara en çok sorduğu “Çocuğuma ne kadar süt vermeliyim?” sorusuna yanıt buldu. Cevap: Günde 2 bardak süt yeterli. Kanada’daki St. Michael Hastanesi’nde çocuk hastalıkları uzmanı ve çalışmanın yürütücüsü Dr. Jonathon Maguire ve ekibi inek sütünün vücutta demir ve D vitamini miktarlarını nasıl etkilediğini, yaşları 2 ile 5 arasında değişen 1300’den fazla çocuğu inceleyerek buldu. Çalışmanın sonuçları *Pediatrics* dergisinin Aralık sayısında yayımlandı.

Sonuçlara göre vücutta demir miktarının aynı kalmasını ve yeterli oranda D vitamini bulunmasını sağlayan miktarın günde 2 bardak süt olduğu görüldü. Daha fazla miktar sütte bulunan D vitamini vücuda daha fazla bir yararı olmayacağı gibi vücuttaki depo demir miktarın-

da azalmaya da yol açacağı söyleniyor. Araştırmaya 2008 ve 2010 yılları arasında rutin doktor randevularına gelen sağlıklı çocuklar dâhil edildi. Ailelerine de çocuklarının süt içme alışkanlıkları ve vücutlarındaki D vitamini ve demir düzeyini etkileyebilecek diğer faktörleri soran bir anket doldurtuldu. Her çocuktan, vücutlarındaki demir ve D vitamini düzeyini tespit etmek için kan örneği alındı.

Ayrıca çalışma daha koyu ten pigmentasyonuna sahip çocuklarda kış aylarında D vitamini eksikliği olabileceğini söylüyor. İnsan vücudunda bulunan D vitamininin büyük bir kısmı güneş ışınlarındaki morötesi ışınların etkisi ile deride sentezlenir. Ancak koyu tenlilerde D vitamini sentezi, beyaz tenlilerde olduğundan daha yavaş gerçekleşiyor. Dr. Maguire kıyışın daha fazla D vitamini sağlamak için çocuklara daha fazla süt içirmek yerine dışarıdan ilaç şeklinde D vitamini desteği vermenin aynı zamanda demir düzeyini korumak için de uygun bir yol olduğunu belirtiyor.

Haberler

Çocuklarda D vitamini eksikliği kemik sağlığı ile, demir eksikliği ise kansızlık ve bilişsel gelişmede gecikme ile ilişkilendiriliyor. Çocukların ne kadar inek sütü içtiği bu tür potansiyel sağlık sorunlarının önlenmesi açısından önemli. Bu arada Kanada Pediatri Derneği bebeklere 1 yaşından önce inek sütü içirilmemesi konusunu tüm anne babalara hatırlatıyor.

İstanbul’da Gökbilim Semineri

Alp Akoğlu

DOĞA KOLEJİ'NDE ASTRONOMİ ve GÜNCEL GÖKBİLİM SEMİNERİ II

Doğa Koleji, sizi teknoloji ve Uzay Konseptli tek okulu olan Ataşehir Doğa Koleji'nde düzenlenecek Astronomi Eğitiminin Önemi ve Güncel Gökbilim Semineri'ne davet ediyor.

Uzay çağında bilimi tanıyan, merak ve ilgilenen bir toplumun temellerini atan Doğa Koleji Semineri ile bilimin, teknolojinin ve uzayın önemini ve bir arada öğrenimlerini bir araya getirerek, astronomi eğitiminin önemine odaklanacaktır.

Tarih: 5 Ocak 2013
Yer: Ataşehir Doğa Koleji / Konferans Salonu
Saat: 10:30 - 15:30
LCW: SEMRA SENEM / semra.senem@dogakoleji.com / 0537 696 35 66
Başvuru ve Kayıt İçin:
www.dogakoleji.com

KONUŞMACILAR
 Prof.Dr.A.Talat SAYGAÇ
 Prof.Dr.Ethem DERMAN

* Seminere katılan bütün katılımcılara sertifikalar verilecektir.
 * Katılımcı öğrenimlerini sürdürürken birer yıldız Akademi Doğa Koleji Uzay Merkezi'ni ziyaret etme ve öğrenimlerini destekleme haklarına sahiptirler.

DOĞA KOLEJİ

www.facebook.com/dogakoleji
 twitter.com/doga_koleji

0216 537 0 537
 www.dogakoleji.com

İstanbul’daki Ataşehir Doğa Koleji’nde “Astronomi Eğitiminin Önemi ve Güncel Gökbilim Paneli” adında bir seminer düzenliyor. 5 Ocak’ta gerçekleştirilecek olan seminerde Prof. Dr. Ethem Derman ve Prof. Dr. Talat Saygac da birer sunum yapacak. Seminerin gökbilim ve uzay araştırmaları ile ilgili eğitimcileri bir araya toplaması hedefleniyor. Konuyla ilgilenenler etkinlikle ilgili ayrıntılı bilgi ve kayıt için www.dogakoleji.com adresini ziyaret edebilir.